МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 3 Г. ВОЛЖСКОГО ВОЛГОРАДСКОЙ ОБЛАСТИ»
(МОУ СШ № 3)

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
МОУ СШ № 3
от 28.07.2025 № 201

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 3 Г. ВОЛЖСКОГО ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ"

Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 3 Г. ВОЛЖСКОГО ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ"
Дата: 2025.10.02 12:20:20 +03'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Волейбол

для обучающихся 10-11 классов

Пояснительная записка

Актуальность и новизна курсов

Курсы внеурочной деятельности реализуются как составная часть основных образовательных программ основного общего и среднего общего образования в целях развития личности, обеспечения индивидуальных потребностей обучающихся, удовлетворения их познавательных интересов и самореализации.

Педагогические принципы организации:

- открытость правил входа в пространство курса внеурочной деятельности для обеспечения возможности активного вовлечения в выбранный вид деятельности;
- ориентация на целевое действие - выделение в проектировании и планировании работ цели и средств персонального действия, которое будет осуществлять потенциальный участник разворачивающейся деятельности;
- учет переходных состояний и помощь в их преодолении, необходимые для продуктивного взаимодействия в режиме поиска, пробы сил и права на ошибку.

Новизна курса внеурочной деятельности состоит:

- в обеспечении условий для реализации персонализированного обучения, реализации принципов продуктивного обучения через увеличение доли проектной и результативной практической работы;
- в отработке новых организационных форм деятельности, обеспечении разнообразия видов деятельности, нацеленной на инициативу каждого обучающегося и становление авторства собственных осмысленных действий;
- в создании онлайн-среды, с цифровым учебным контентом, ссылками на открытые образовательные ресурсы, стимулирующие навыки онлайн-общения;
- в реализации открытой модели образования путем привлечения образовательных ресурсов сетевых партнеров лицея.

Цель внеурочной деятельности - создание дополнительных условий для осмысления обучающимися своих индивидуальных образовательных приоритетов через приобретение нового образовательного опыта за рамками классно-урочной системы; оформление, анализ и презентацию учебных и образовательных достижений.

Образовательные задачи внеурочной деятельности – формирование гибких навыков - модель «4К»:

- креативность - способность творчески мыслить, находить нестандартные решения проблемы, гибко реагировать на происходящие изменения; инициирование большого количества новых творческих идей, отличающихся оригинальностью;
- коммуникабельность - умение общаться, доносить свою мысль, слышать собеседника, навыки делового общения и умение договариваться;
- кооперация - способность работать в команде, распределять роли, брать на себя как лидерские, так и исполнительские функции; способность планировать поэтапное достижение цели; способность структурировать процесс, способность принимать решения и управлять ресурсами;
- критическое мышление - рефлексия и самоанализ - способность к оценке процесса и результатов собственной деятельности по практической важности, по степени решения проблемы, по соответствию цели, по оптимальности затрат.

Организационная форма – СЕКЦИЯ

Цель секции - содействие всестороннему физическому развитию личности и формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, дети приобщаются к здоровому образу жизни. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Отличительные особенности:

- принадлежность содержания деятельности к определенному виду спорта;
- ориентированность на освоение определенного вида спорта;
- презентация практических результатов и достижений, обучающихся (соревнования различного уровня).

Секция - форма объединения детей для занятия физической культурой и спортом. Секция – среда формирования физической культуры и здорового образа жизни. Результат - проявление у ребенка техники спортивного мастерства.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакций, перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (силовых, выносливости, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов воспитанников (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Волейбол - один из наиболее массовых и любимых видов спорта у нас в стране. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

Принципы организации

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.

III Содержание программы спортивной секции «Волейбол»
Планирование учебно-тренировочного процесса
(I полугодие, II полугодие)

I. Подготовительный период

Задача: всесторонняя подготовка (физическая и техническая) обучающихся; усвоение правил игры, владение основными техническими приемами, применение полученные знания в игре, формирование первичных навыков судейства.

Первый этап.

Физическая подготовка:

1. Укрепление здоровья
2. Увеличение объема двигательных (физических качеств) навыков.
3. Укрепление систем организма, несущих основную нагрузку.
4. Развитие специальных качеств и способностей, обуславливающих успешность игровых навыков.
5. Развитие специальных качеств в структуре технических приемов, специальных координационных способностей.
6. Развитие основных двигательных качеств:

1) Развитие силы и скоростно-силовых качеств.
1) Развитие быстроты
2) Развитие выносливости общей и специальной.
3) Развитие ловкости.
4) Развитие гибкости.

Техническая подготовка (техника владения мячом):

1. Овладение структурными звеньями приема.
1. Сочетание звеньев приема.
2. Объединение звеньев в целостный акт, выполнения приема в упрощенных условиях.
3. Прочное овладение основой приема.
4. Усложнение условий приема, овладение его способами, деталями техники.
5. Обеспечение надежности приема в сложных условиях игры.
6. Формирование гибкого навыка, обеспечивающего эффективность приема в сложных условиях игры.

2. Второй этап.

Тактическая подготовка:

1. Сочетание специальных тактических качеств с техническими приемами.
1. Сочетание (чередование, переключение) технических приемов и их способов.
2. Изучение индивидуальных тактических действий в нападении и защите.
3. Изучение групповых тактических действий в нападении и защите.
4. Изучение командных тактических действий в нападении и защите.
5. Переключения и выполнения тактических действий индивидуальных, групповых, командных – отдельно в нападении, отдельно в защите, в защите и нападении.

Психологическая подготовка.

1. Воспитание волевых качеств специфическими средствами и методами (специальные задания в области психологии, убеждения, поощрения, наказания).
2. Воспитание волевых качеств в процессе физической, технической, тактической и интегральной подготовки (превышение заданий по сравнению с предыдущими, действия в условиях более сложных, чем на соревнованиях и т.д.).
3. Средства идеологического воздействия (личный пример, лекции, диспуты и т.д.).

Теоретическая подготовка.

1. Система знаний в области ФК и спорта, тренировки волейболиста, самоконтроль.
1. Умение волейболистов самостоятельно применять приобретенные знания в процессе учебно-тренировочных занятий.
2. Решение тактических задач.

Интегральная подготовка.

1. Установление связи физической и технической подготовки, технической и тактической, теоретической и практической и др.

1. Изучение процесса игры посредством игр, подготовка к волейболу учебной двусторонней игры.

2. Применение изученных технических приемов и тактических действий в учебных играх в волейболе.

3. Система заданий по применению технических приемов и тактических действий в игре.

4. Система установок на игру (специальные задания) в контрольных играх и соревнованиях.

Контрольные испытания: товарищеские турниры, встречи.

II. Соревновательный период

Задача: Достижение максимальных и стабильных результатов, сохранение высокого уровня спортивной формы. (*Физическая подготовка. Технико-тактическая подготовка)*

Психологическая подготовка:

1. Единение физической, технической, тактической подготовки.
2. Формирование и проявление моральных качеств волейболистов.
3. Коллективный характер игры.
4. Состав команды.
5. Взаимоотношения.
6. Психологический настрой.
7. Выдержка и самообладание, целеустремленность и настойчивость, решительность и смелость.

1. Осознание игроками особенностей предстоящей игры.

1. Осознание конкретных условий (время, место, освещенность, температура).

2. Изучение сильных и слабых сторон противника и подготовка к встрече, а также собственных возможностей.

3. Твердая уверенность в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач.

4. Преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой.

5. Учет индивидуальных особенностей.

Теоретические занятия:

1. Уточнение формы ведения игры.

Действия отдельных игроков в зависимости от конкретных противников.

ПАСПОРТ СЕКЦИИ «Волейбол»	
Раздел	**Информация**
Технологическая группа	
Участники секции (классы) Тренер-преподаватель (ФИО, должность, учебный предмет)	10-11 классы (16-17 лет) Садковская Ирина Викторовна, учитель физической культуры
Целевой блок	
Направление внеурочной деятельности	Спортивно-оздоровительное
Название секции	Волейбол
Предметная область (основная предметная область и/или дополнительные предметные области)	Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности
Предметно-практические задачи	- содействие правильному физическому развитию; - приобретение необходимых теоретических знаний; - овладение основными приемами техники и тактики игры; - обучать навыкам и умениям в данной деятельности; - привитие ученикам организаторских навыков; - повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу; - подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу;
Продукты секции	Участие в соревнованиях различного уровня
Ресурсный блок	
Временные ресурсы	Количество часов – 68 часов в год (2 часа в неделю)
Пространственные ресурсы (кабинеты, аудитории, открытое пространство и т.д.)	Кабинет – (спортивный зал)
Материально-технические ресурсы (компьютеры, планшеты, экранная среда, расходные материалы и т.д.)	- спортивный зал; - открытая грунтовая спортивная площадка для волейбола -волейбольные мячи; -гимнастические скакалки для прыжков; -волейбольная сетка; Спортивные снаряды: - мячи для других игровых видов спорта (баскетбольные, волейбольные); - мячи набивные (1 кг, 2 кг, 3 кг); - гимнастическая стенка «шведская»; - гимнастические скамейки; - маты гимнастические; - разметочные фишки.
ИКТ - ресурсы (доступ к Интернет, Wi-Fi, онлайн площадки: Skype, Zoom и др.)	Доступ в Интернет, Wi-Fi - компьютеры;
Содержательный блок	

Краткая аннотация курса (виды деятельности, название тем/модулей, планируемые результаты, информационные источники)	Волейбол – спортивная командная игра, которая является наиболее универсальным средством для всестороннего развития ребенка. Содержание курса представлено направлениями, которые частично реализуются на каждом занятии: - основы знаний по волейболу; - общая физическая подготовка; - специальная физическая подготовка; - техническая подготовка; - тактическая подготовка; - правила соревнований. Планируемые результаты освоения курса: В конце изучения курса программы, занимающиеся получат необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знание правил игры, навыки простейшего судейства. Будут сформированы коммуникативные способности, то есть умение играть в команде. Учебно-методические материалы: 1. Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры. - 2-е изд. - М.: Физкультура и спорт, 2005. - 144 с. 2. Беляев А.В., Булыкина Л.В. Волейбол: теория и методика тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 2007. - 184 с. 3. Беляев А.В., Савин М.В. Волейбол: Учебник для вузов ФК. - М., 2002. - 368 с. 4. Волейбол: Учебник для вузов ФК. / Под ред. Клещева Ю.Н., Айриянца А.Г. - 3-е изд., испр., доп. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 270 с. 5. Волейбол: Учебная программа для детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М., 2005. - 112 с. 6. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. - М., 1988. - 192 с. 7. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол: Учебник для институтов физической культуры. - http://www.sportlib.ru. 8. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. Волейбол: У истоков мастерства /Под ред. Ю.В. Питерцева. - М., 1998. - 144 с. 9. Ивойлов А.В. Волейбол. Очерки по биомеханике и методике тренировки. - М., 1981. - 152 с. 10. Ивойлов А.В. Волейбол. Учебное пособие для студентов факультетов физ. воспитания педагогических институтов. - Минск, «Вышейш. Школа», 1974. - 288 с. 11. Лопатченко Н.М., Троицкая Л.П., Ширямов С.И. Обучение студентов волейболу в Томском государственном университете: Учебное пособие. - Томск, 1996. - 64 с. 12. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. - М.:Астрель: АСТ, 2006. - 863 с. 13. Платонов В. Моя профессия - игра. Книга тренера. - СПб. Издательство «Русско - Балтийский информационный центр «БЛИЦ», 2007. - 280 с. 14. Современный волейбол. Тренировка. Управление.

	Тенденции. /Проект: тренерская комиссия ВФВ представляет: выпуск № 1, - М., 2008. - 32 с. 15. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учебник для студ. высш. пед. учеб. завед. /Под ред. Железняка Ю.Д., Портнова Ю.М - М., 2001. - 520 с. 16. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учебник для студ. высш. пед. учеб. завед. /Под ред. Железняка Ю.Д., Портнова Ю.М - М., 2004. - 400 с. 17. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - 2-е изд., испр. и доп. - М., 2002. - 480 с. 18. Шнейдер В.Ю. Методика обучения игре в волейбол: Методическое пособие для студентов ФФК. - М., ЧЕЛОВЕК, Олимпия, 2007. - 56 с.
Презентационный блок	
Площадки презентации творческого продукта (формат образовательного события)	Волейбол –Президентские состязания (школьный / муниципальный этап)
Формат презентации творческого продукта (макет, выставка, творческие работы и др.)	Контрольные нормативы для игроков (Приложение 1)

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ темы	Содержание занятия	Форма организации деятельности	Кол-во часов
1	**Основы знаний по волейболу** - История возникновения волейбола. - Строение и функции организма человека. - Профилактика травматизма при занятиях волейболом. - Термины и понятия волейбола	вводное занятие	2
2	ПТБ. Бег. ОРУ. Обучение стойкам и перемещениям волейболиста. Верхняя передача мяча двумя руками. Игра.	учебное занятие	2
3	ПТБ. Бег. ОРУ. Обучение стойкам и перемещениям волейболиста. Верхняя передача мяча двумя руками. Игра.	учебное занятие	2
4	ПТБ. Бег. ОРУ. Развитие быстроты перемещения в стойках. 2. Обучение верхней передаче. 3. Обучение нижней прямой подаче. Игра.	учебное занятие	2
5	ПТБ. Бег. ОРУ. Обучение верхним передачам в средней и низкой стойках и после перемещения. Нижняя прямая подача. Игра.	учебное занятие	2
6	ПТБ. Бег. ОРУ. Обучение верхней передаче после перемещений. Обучение нижней прямой подаче. Изучение тактики первых и вторых передач. Игра.	учебное занятие	2
7	ПТБ. ОРУ. Обучение приему мяча с низу, верхней передаче мяча. Обучение нижней прямой подаче. Ознакомление с основными правилами игры в волейбол. Обучение приему мяча с подачи. Игра.	учебное занятие	2
8	ПТБ. Бег. ОРУ. Обучение приему и передаче мяча сверху и с низу двумя руками. Нижний прием мяча с подачи. Тактика первых и вторых передач. Игра.	учебное занятие	2
9	ПТБ. Бег. ОРУ. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и с низу Совершенствование навыков нижней прямой подачи. Игра.	учебное занятие	2
10	ПТБ. Бег. ОРУ. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и с низу двумя руками. Совершенствование навыков подачи (на точность) . Игра.	учебное занятие	2
11	ПТБ. Бег. ОРУ. Развитие быстроты и прыгучести. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и с низу двумя руками. Совершенствование навыков подачи. Игра.	учебное занятие	2
12	ПТБ. Бег. ОРУ. Скоростно-силовая подготовка. Совершенствование навыков приема и	учебное занятие	2

	передачи мяча сверху и с низу двумя руками. Нижняя прямая подача. Игра.		
13	ПТБ. Бег. ОРУ. Совершенствование навыков перемещения. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и с низу двумя руками. Совершенствование навыков нижней подачи и приема мяча с подачи. Игра.	учебное занятие	2
14	ПТБ. Бег. ОРУ. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Игра.	учебное занятие	2
15	ПТБ. Бег. ОРУ. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча. Игра. Игра.	учебное занятие	2
16	ПТБ. Бег. ОРУ. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и с низу двумя руками. Тактика вторых передач. Игра.	учебное занятие	2
17	ПТБ. Бег. ОРУ. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и с низу двумя руками. Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча. Игра.	учебное занятие	2
18	ПТБ. Бег. ОРУ. Физическая подготовка. Ознакомление с техникой легкоатлетических упражнений.	учебное занятие	2
19	ПТБ. Бег. ОРУ. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Ознакомление с прямым нападающим ударом. Игра.	учебное занятие	2
20	ПТБ. Бег. ОРУ. Прием и передача сверху. Обучение приему мяча снизу двумя руками. Обучение прямому нападающему удару. Игра.	учебное занятие	2
21	ПТБ. Бег. ОРУ. Физическая подготовка. Ознакомление с техникой легкоатлетических движений. Игра.	учебное занятие	2
22	ПТБ. Бег. ОРУ. Совершенствование навыка верхней передачи. Обучение приему мяча снизу двумя руками. Обучение прямому нападающему удару. Игра.	учебное занятие	2
23	ПТБ. Бег. ОРУ. Верхние передачи. Обучение приему мяча снизу двумя руками. Обучение	учебное занятие	2

	'прямому нападающему удару. Игра.		
24	ПТБ. Бег. ОРУ. Обучение приему мяча снизу двумя руками. Обучение прямому нападающему удару. Обучение верхней прямой подаче. Игра.	учебное занятие	2
25	ПТБ. Бег. ОРУ. Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками. Обучение верхней прямой подаче. Обучение прямому нападающему удару. Игра.	учебное занятие	2
26	ПТБ. Бег. ОРУ. Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками и второй передачи. Обучение верхней прямой подаче. Обучение прямому нападающему удару. Ознакомление с передачей мяча в прыжке. Игра.	учебное занятие	2
27	ПТБ. Бег. ОРУ. Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. Совершенствование навыков верхней прямой подачи. Совершенствование навыков прямого нападающего удара. Игра.	учебное занятие	2
28	ПТБ. Бег. ОРУ. Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. Обучение приему мяча сверху двумя руками с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину. Совершенствование навыков прямого нападающего удара. Игра.	учебное занятие	2
29	ПТБ. Бег. ОРУ. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Обучение приему мяча сверху с последующим падением. Совершенствование навыков верхней прямой подачи. Игра.	учебное занятие	2
30	ПТБ. Бег. ОРУ Обучение верхней передаче мяча назад. Обучение приему мяча сверху с падением и перекатом на бедро и спину. Совершенствование навыков приема мяча от верхней прямой подачи. Совершенствование навыка прямого нападающего удара. Игра.	учебное занятие	2
31	ПТБ. Бег. ОРУ. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Обучение приему мяча сверху с последующим падением. Совершенствование навыков верхней прямой подачи. Игра.	учебное занятие	2

32	ПТБ. Бег. ОРУ. Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками. Обучение приему мяча сверху с падением и перекатом в сторону на бедро и спину. Совершенствование навыка прямого нападающего удара. Изучение индивидуальных тактических действий в нападении. Игра.	учебное занятие	2
33	ПТБ. Бег. ОРУ. Обучение защитным действиям. Совершенствование навыков нижней и верхней прямой подачи. Совершенствование навыков нападающего удара. Игра.	учебное занятие	2
34	Контрольные нормативы.	Итоговое занятие	2
	Итого часов		68

Приложение 1

Формы учёта знаний и умений, система контролирующих

материалов для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности

№	**Контрольные нормативы**	**16 лет**	**17 лет**
1	Правила соревнований	+	+
2	Передачи в парах через сетку двумя руками сверху без потерь	15	20
3	Передача от стены двумя руками сверху с расстояния 2–3 м без потерь	15	16
4	Передача от стены двумя руками снизу с расстояния 2–3 м без потерь	15	16
5	Передачи над собой в круге без потерь	25	25
6	Подача (любая): из 6 попыток	–	–
	Подача (любая): из 10 попыток	7	8
7	Подачи по зонам (1, 6, 5) на точность по 2 в каждую	4	5
8	Передачи на точность через сетку из зоны 4 в зону 6 после паса преподавателя: из 6 попыток	5	5
9	Нападающий удар из зоны 4 после паса преподавателя: из 6 попыток	4	4

Система формы контроля уровня достижений
учащихся и критерии оценки

Умения и навыки проверяют во время участия учащихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Система диагностики – тестирование физических и технических качеств:

Контрольные испытания.

Общефизическая подготовка.

Бег 30 м 6 × 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 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).

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

Испытания на точность подач. 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 × 2 м), в зоне 6 у лицевой линии размером 3 × 3 м. Каждый учащийся исполняет 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.