

муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Районный центр внешкольной работы» с. Вильгорт

Принято
на педагогическом совете
Протокол №7
от 31 августа 2017 года

УТВЕРЖДАЮ
директор МБУДО
«РЦВР» с. Вильгорт


Н.В. Шестакова
приказом №53 от
31 августа 2017 года



Дополнительная общеразвивающая программа

Волейбол

Объединение «Волейбол»

направленность:
физкультурно-спортивная
для учащихся 12-16 лет

3 года обучения

Составитель:
Алексей Викторович
Харламов
педагог дополнительного
образования

с. Вильгорт
2017

1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана в соответствии с требованиями Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и соответствует концепции развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р), а так же порядку организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008). Структура программы разработана в соответствии с приложением к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844 «Примерные требования к программам дополнительного образования детей».

Программа является модифицированной, разработана на основе типовой программы «Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный)».

Программа предназначена для учащихся 12-16 лет и рассчитана на 3 года обучения.

В дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе волейбол используется как важное средство общей физической подготовки учащихся. Широкое применение волейбола в системе физического воспитания объясняется несколькими причинами:

- ✓ доступностью игры для любого возраста;
- ✓ возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и в тоже время использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодёжи;
- ✓ простотой правил игры, высоким зрелищным эффектом игрового состязания.

Данная программа по волейболу направлена на приобретение учащимися теоретических сведений, овладение приемами техники и тактики, приобретения навыков участия в игре и организации самостоятельных занятий.

В ходе изучения данной программы по волейболу учащиеся приобретают знания о месте и значении игры в системе физического воспитания, о структуре рациональных движений в технических приёмах игры, изучают взаимодействие игрока с партнерами в групповых действиях для успешного участия в игре.

Теоретические сведения должны сообщаться ученикам в ходе практических занятий в разных частях занятия, в паузах между упражнениями, в перерывах между играми.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование техники физических упражнений, подвижных игр, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень физического развития ребенка.

Актуальность программы заключается в том, что на сегодняшний день её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой. Программа благотворно воздействует на все системы детского организма. Необходимость подготовки гармонично-развитых в физическом отношении детей назрела давно. Такая подготовка помогает изучать основы развития двигательных качеств, средствами волейбола.

Педагогическая целесообразность программы позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формирования физических качеств, пробуждения интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими

учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Отличительные особенности данной программы от уже существующей:

Программа рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование и расширение полученных школьных навыков.

Программа тесно связана со школьным предметом - физическая культура.

Цель:

Основной целью данной программы является организация спортивной подготовки детей по волейболу в соответствии с главной функцией дополнительного образования: массового общефизического оздоровления детей школьного возраста с различными физическими способностями с предоставлением им равных возможностей.

Задачи:

Образовательные:

1. Обучение теоретическим основам предмета;
2. Обучение основам техники выполнения комплекса физических упражнений;
3. Обучение технике и тактике волейбола.

Развивающие:

1. Развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, прыгучесть и ловкость);
2. Укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей.

Воспитательные:

1. Профилактика асоциального поведения.
2. Формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом.
3. Воспитание трудолюбия, целеустремленности, чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи, сознательности;
4. Формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

Характеристика программы:

тип программы - дополнительная общеразвивающая

направленность - физкультурно-спортивная

вид - модифицированная

Организационно-педагогические основы обучения:

В объединение зачисляются девочки в возрасте 12-16 лет на основании заявления от родителя (законного представителя) учащегося, при наличии медицинской справки об отсутствии противопоказаний к занятиям в объединении.

Сроки реализации программы	Кол-во часов в неделю	Время одного занятия	Режим занятий	Кол-во недель в уч. году	Кол-во учащихся	Кол-во часов в год
1 год	6 часов	45 минут	3 раза в неделю по 2 часа	36	12	216
2 год	6 часов	45 минут	3 раза в неделю по 2 часа	36	12-10	216
3 год	6 часов	45 минут	3 раза в неделю по 2 часа	36	12-8	216

Для успешной реализации данной программы необходимо:
 - спортивный зал (занятия проходят на базе МБОУ «Вьльгортская сош №1»);
 - инвентарь и оборудование: мячи волейбольные, сетка волейбольная, стойки волейбольные; гимнастические маты, скакалки, рулетка;
 - желание ребят заниматься.

Формы проведения занятий: групповые и всем составом спортивной секции.

Ожидаемый результат: Положительная динамика физического развития ребят через обучение игре в волейбол.

Для педагогического контроля будут проводиться контрольные испытания, соревнования между группами, участие в школьных соревнованиях, в районных соревнованиях.

3. Учебно-тематический план 1 года обучения:

№	Разделы	Кол-во часов	Теория	Практика
1.	Вводное занятие.	2	2	-
2.	Теоретическая подготовка.	12	12	-
3.	Общая физическая подготовка	62	-	62
4.	Специальная физическая подготовка.	54	-	54
5.	Техническая подготовка.	64	-	64
6.	Игровая подготовка.	18	2	16
7.	Промежуточная аттестация	2	-	2
8.	Итоговое занятие.	2	-	2
	Всего:	216	16	200

4. Содержание программы 1 года обучения:

1. Вводное занятие.

Теория:

Правила безопасного поведения на занятиях. Цели и задачи обучения. Место для проведения занятий. Одежда, обувь, гигиена спортсмена. Каким должен быть спортсмен.

Гигиена, врачебный контроль. Предупреждение травматизма. Гигиена одежды, обуви. Предупреждение травм при занятиях волейболом.

2. Теоретическая подготовка.

Правила игры. Стойки, передвижения, приемы и передачи мяча, положение рук и ног при приемах и передачах. Подачи мяча. Защита и нападение.

Индивидуальные, групповые и командные действия.

3. Общая физическая подготовка.

Практика:

Легкая атлетика: бег на выносливость, ускорение, челночный бег. Полоса препятствий.

Гимнастика: упражнения на гибкость, растяжку, кувырки, перекаты. Подвижные игры. Эстафеты.

4. Специальная физическая подготовка.

Практика:

Прыжки с отягощением и без. Силовая подготовка с отягощением и без. Скоростная подготовка. Бег. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения на развитие силы, ловкости. Упражнения на развитие гибкости, выносливости. Подвижные игры. Эстафеты.

5. Техническая подготовка.

Практика:

Стойки игрока, перемещения: стартовая стойка, основная. Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед.

Передвижения с мячом и без мяча. Передача мяча в парах на месте. Прием, передача мяча у стены. Приемы передачи в движении со сменой мест. Имитация передачи мяча и приема. Передача 3-х в кругу. Подачи мяча через сетку, имитация с мячом (снизу, сбоку, сверху, с попаданием в площадку). Техника защиты. Действия без мяча. Действия с мячом. Прием мяча сверху двумя руками: отскочившего от стены, после броска через сетку, от нижней подачи; снизу двумя руками; отбивание мяча, подброшенного партнером - на месте и после перемещений.

6. Игровая подготовка.

Теория:

Правила игр.

Практика:

Игра в пионербол с элементами волейбола. Игра «Кто больше раз попадет?». Игра «Кто дальше не уронит мяч». Игра «Кто лучше и правильно примет мяч после подачи». Учебные игры с применением изученных приемов.

7. Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация проводится в конце учебного года. Она предусматривает зачетные задания по общей физической и технической подготовке при выполнении контрольных упражнений, теоретическое тестирование.

8. Итоговое занятие.

Практика:

Подведение итогов работы за учебный год.

5. Учебно-тематический план 2 года обучения.

№	Разделы	Кол-во часов	Кол-во теорет. часов	Кол-во практ. часов
1.	Вводное занятие.	2	2	-
2.	Общая физическая подготовка.	30	-	30
3.	Специальная физическая подготовка.	46	-	46
4.	Техническая подготовка.	44	-	44
5.	Тактическая подготовка.	34	-	34
6.	Игровая подготовка.	56	-	56
7.	Промежуточная аттестация	2	-	2
8.	Итоговое занятие.	2	-	2
	ВСЕГО:	216	2	214

6. Содержание программы 2 года обучения.

1. Вводное занятие.

Теория:

Правила безопасного поведения на занятиях. Современные правила игры в волейбол.

2.Общая физическая подготовка.

Практика:

Спортивные и подвижные игры с элементами волейбола. Эстафеты: беговые, силовые, с предметами, без предметов. Элементы гимнастики. Полоса препятствий.

Бег: 30м, 60м, 100м. Кросс: 300м, 500м, 1000м.

3.Специальная физическая подготовка.

Практика:

Бег: с отягощением, без отягощения. Прыжки: в длину, с места, с разбега, с отягощением, без отягощения. Силовая подготовка с гантелями, амортизаторами. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки. Работа в тренажерном зале. Метание теннисного мяча в цель и на дальность. Подвижные игры с бегом, с прыжками, с мячом, без мяча, на внимание. Эстафеты.

4.Техническая подготовка.

Практика:

Техника игры в нападении. Техника игры в защите.

Приемы, передачи в движении (вверх, вниз, вправо, влево). Приставные шаги и выпады.

Индивидуальная работа с мячом, в парах, в тройках, в шестерках, со сменой мест. Передача мяча стоя, сидя, в кругу на точность паса. Подача мяча в стенку с расстояния, через сетку в определенные зоны. Поддачи снизу, сбоку, силовые поддачи. Приемы мяча после подач. Розыгрыш мяча в зоне с переводом на противоположную сторону.

5.Тактическая подготовка.

Практика:

Тактика нападения. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Блокирование: выбор способа. Страховка. Передача мяча партнеру из различных положений. Нападающий удар после розыгрыша с ударом, обманной скидкой, с ударом в блок. Подача мяча через сетку, слабозащищенную противником или на слабоиграющего игрока. Обманные передачи и переводы мяча через сетку. Подстраховка игрока после нападающего удара или блока, обмана или отскока от сетки.

6. Игровая подготовка.

Практика:

Игры с мячом в виде эстафет. Игры 3х3, 4х4, 5х5, 6х6. Отработка ударов во время игры.

Отработка подач приемов, страховки, передач, нападающего удара. Защита. Подбор мяча после отскока от блоков, сетки или игрока. Разбор момента или моментов в игре. Игры с

отработкой отдельных приемов для выявления ошибок и недоработок. Психологическая подготовка. Товарищеские встречи с командами других школ. Участие в соревнованиях.

7. Промежуточная аттестация.

Промежуточная аттестация проводится в конце учебного года. Она предусматривает зачетные задания по общей физической и технической подготовке при выполнении контрольных упражнений, теоретическое тестирование.

8. Итоговое занятие.

Практика:

Подведение итогов работы за учебный год.

6. Учебно-тематический план 3 года обучения:

№	Разделы	Кол-во часов	Кол-во теор. часов	Кол-во практ. часов
1	Вводное занятие.	1	1	-
2	Общая физическая Подготовка.	13	1	12
3	Специальная физическая Подготовка.	20	-	20
4	Техническая подготовка.	72	2	70
5	Тактическая подготовка.	34	-	34
6	Игровая подготовка.	72	-	72
7	Промежуточная аттестация.	2	-	2
8	Итоговое занятие.	2	-	2
	Всего часов:	216	4	212

8. Содержание программы 3 года обучения.

1. Вводное занятие.

Теория:

Цели и задачи обучения. Правила безопасного поведения на занятиях. Требования к занятиям. Правила игры.

2.Общая физическая подготовка.

Теория:

Влияние физических упражнений на организм человека.

Практика:

Эстафеты. Полоса препятствий. Гимнастика. Спортивные и подвижные игры на развитие физических качеств: выносливости, ловкости, прыгучести, быстроты реакции, быстроты и силы.

3.Специальная физическая подготовка.

Практика:

Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств: ускорение, прыжки с отягощением. Акробатические упражнения на гибкость, растяжку мышц. Беговые упражнения: бег, кросс по пересеченной местности. Занятия в тренажерном зале.

4.Техническая подготовка.

Теория:

Техника игры в нападении. Техника игры в защите.

Практика:

Приемы, передачи мяча в движении, сидя по двое, трое, с быстрой сменой мяча, приемы мяча и передачи - двумя, одной, сверху, снизу, сбоку, спереди, в прыжке, с падением и без, перекаты. Передачи мяча по линии, вдоль сетки- высокие, низкие, средние, прием мяча с отскока от сетки, блока, нападающего удара. Выбор места при попадании и защите. Поддача мяча через сетку с чередованием на точность (планирующая, с подкруткой, силовая) и приемы с подач. Нападающий удар с разбега, с места, со второй линии, длинные, средние, короткие. Блокирование нападающего удара- одиночно, парно. Обманные передачи разводящего нападающим. Подборы мяча после неожиданных отскоков.

5.Тактическая подготовка.

Практика:

Индивидуальные действия. Командные действия. Отработка во время тренировок подач на точность и силу, используя неправильную расстановку игроков соперника. подача на одного и то же игрока. Обман соперника при нападающем ударе, скидки,

переводы при постановке блока. Передвижения во время нападения с правильной расстановкой.

6. Игровая подготовка.

Практика:

Отработка всех изученных элементов волейбола в игре. Игры 3х3, 4х4, 5х5, 6х6 с заданием в нападении и защите. Отработка игровых ситуаций по ходу игры. Подготовка к школьным соревнованиям. Подготовка к районным соревнованиям. Участие в школьных и районных соревнованиях. Товарищеские встречи.

7. Промежуточная аттестация.

Промежуточная аттестация проводится в конце учебного года. Она предусматривает зачетные задания по общей физической и технической подготовке при выполнении контрольных упражнений, теоретическое тестирование.

8. Итоговое занятие.

Практика:

Подведение итогов работы за учебный год. Итоговая аттестация.

8. Методическое обеспечение программы.

На занятиях применяются разнообразные формы и методы:

- Словесный.
- Наглядный.
- Практический: метод целостного обучения; расчлененный метод; повторный; игровой; соревновательный; метод круговой тренировки.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая.

Организационно методические указания:

1. Занятия не должны быть ориентированы на быстрое достижение высокого спортивного результата.
2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.
3. В процессе занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля над состоянием здоровья, подготовленностью учащихся и их физическим развитием.
4. Надежной основой успеха юных волейболистов является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

Ожидаемые результаты

По окончании первого года обучения, учащиеся должны:

1. Знать общие основы волейбола;
2. Расширят представление о технических приемах в волейболе;
3. Научатся правильно распределять свою физическую нагрузку;
4. Уметь играть по упрощенным правилам игры;
5. Овладеть понятиями терминологии и жестикуляции;
6. Получить навыки технической подготовки волейболиста;
7. Освоить техники перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите;
8. Освоить технику верхних передач;
9. Освоить технику передач снизу;
10. Освоить технику верхнего приема мяча;
11. Освоить технику нижнего приема мяча;
12. Освоить технику подачи мяча снизу;

По окончании второго года обучения, учащиеся должны:

1. Уметь играть по правилам;
2. Освоить технику верхней прямой подачи мяча;
3. Освоить технику нападающего удара;

4. Овладеть навыками судейства;
5. Уметь управлять своими эмоциями;
6. Знать методы тестирования при занятиях волейбола;
7. Знать основные понятия и термины в теории и методике волейбола;
8. Научиться работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
9. Овладеть техникой блокировки в защите;
10. Овладеть техникой обучения индивидуальным тактическим действиям в защите и нападении.

По окончании третьего года обучения, учащиеся должны:

1. Овладеть техникой прямой подачи в прыжке;
2. Уметь принимать мяч от сетки;
3. Овладеть контр - атакующим действиям в волейболе;
4. Научиться работать в команде, уметь согласовывать свои действия и находить взаимопонимание;
5. Научиться делать отвлекающие действия при вторых передачах;
6. Получить навыки командных действий в защите и нападении;
7. Овладеть тактикой нападения;
8. Овладеть тактикой защиты;
9. Уметь действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;
10. Постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения;
11. Уметь доводить дело до конца и добиваться поставленной цели.

Формы подведения итогов реализации программы:

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

Промежуточная аттестация проводится в конце учебного года, в рамках 36 учебных часов. Она предусматривает зачетные задания по общей физической и технической подготовке при выполнении контрольных упражнений, теоретическое тестирование.

Итоговая аттестация проводится в конце обучения по программе, вне рамок 36 учебных часов, предполагает зачет в форме контрольной игры в волейбол.

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

По окончании обучения по программе учащиеся, успешно прошедшие процедуру итоговой аттестации, получают свидетельство об окончании обучения по программе «Волейбол».

Промежуточная аттестация по дополнительной общеразвивающей программе «Волейбол»

Год обучения	Планируемый результат по программе	Вид аттестации (промежуточная/итоговая аттестация)	Форма аттестации	Оценочный инструментарий	Критерии по уровням освоения (высокий, средний, низкий)
1 год обучения	- Повышение уровня физической подготовки учащихся. - Формирование устойчивой потребности в занятиях физкультурой и спортом, в здоровом образе жизни. - Овладение техническими умениями и навыками по предмету. - Повышение уровня физической подготовки учащихся.	Промежуточная аттестация	Контрольные нормативы по ОФП	Приложение №1 Приложение №2	Низкий – 10 баллов Средний – 15 баллов Высокий – 20 баллов
2 год обучения	- Формирование теоретических представлений о волейболе, правилах соревнований; - Формирование устойчивой потребности в занятиях физкультурой и спортом, в здоровом образе жизни. - Овладение техническими умениями и навыками по предмету.	Промежуточная аттестация	Тест по теории	Приложение №3	Низкий -10 баллов и менее Средний -15-23 балла Высокий – 23 балла
			Контрольные нормативы	Приложение №4	
3 год обучения	Повышение уровня физической подготовки учащихся	Итоговая аттестация	Тест по теории	Приложение №5	Низкий 10 баллов и менее Средний 15-23 Высокий 23
	Овладение техническими умениями и навыками по предмету. Повышение количества участников и призеров в соревнованиях различного уровня.		Контрольные нормативы	Приложение №6	

9. Использованная литература.

1. Бергер Г.И. «Урок физкультуры», М., Владос, 2003 г.
2. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный), М.: Советский спорт, 2005.
3. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005г.
4. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003г.
5. Голомазов В. А., Ковалёв В. Д., Мельников А. Г.. Волейбол в школе. Москва. «Физкультура и спорт» 2002г.
6. Ивойлов А. В. Волейбол (техника, обучение, тренировка). Минск. «Беларусь» 2003г.
для детей:
 1. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003г.
 2. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. Москва. «Физкультура и спорт» 2003г.
 3. Клещёв Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. Москва. «Физкультура и спорт» 2002г.
 4. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007г.

Приложение №1

Контрольные нормативы по ОФП

вид	низкий уровень	средний уровень	высокий уровень
Бег 30м.	5,9	5,4	5,2
Прыжок в длину с места	160	170	185
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	12	15	18
Челночный бег 3x10	9,3	8,6	8,3
Баллы за каждый пункт	1	2	3
Минимальный балл по разделу	4		
Максимальный балл по разделу	12		

Приложение №2

Практический тест

вид	низкий	средний	высокий
Верхние передачи над собой.	8	12	15
Нижние передачи над собой.	8	12	15
Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5–6 м.	8	12	15
Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в площадку из 5	2	3	4
Баллы за каждый пункт	1	2	3
Минимальный балл по разделу	4		
Максимальный балл по разделу	12		

Приложение №3

Вопросы для зачёта по правилам волейбола

Вопросы и варианты ответов	Ответ
<p>1. Каковы последствия игровой ошибки?</p> <p>А) потеря подачи; Б) получение очка; В) смена позиций; Г) удаление игрока.</p>	
<p>2. До какого счёта ведётся партия, если счёт 24:24?</p> <p>А) до преимущества в два очка; Б) до 25; В) до явного перевеса; Г) пока не надоеет.</p>	
<p>3. Сколько надо выиграть партий, чтобы выиграть матч?</p> <p>А) все; Б) пять; В) три; Г) две.</p>	
<p>4. Игрок четвёртой зоны переходит в зону номер...</p> <p>А) три; Б) шесть; В) пять; Г) два.</p>	
<p>5. Может ли игрок первой линии осуществлять атакующий удар со второй линии?</p> <p>А) нет; Б) да; В) может, но только в прыжке; Г) может, но только из зоны №6.</p>	
<p>6. Может ли игрок второй линии осуществлять атакующий удар с первой линии?</p> <p>А) только в прыжке, оттолкнувшись за линией нападения; Б) нет; В) да; Г) может, если его руки ниже верхнего края сетки.</p>	
<p>7. Можно ли выполнять нападающий удар сразу с подачи соперника?</p> <p>А) нет; Б) да; В) только со второй линии; Г) только двумя руками.</p>	
<p>8. Можно ли выполнять блокирование подачи соперника?</p> <p>А) да; Б) нет; В) разрешается только связующему.</p>	
<p>9. В течение какого времени игрок должен выполнить подачу после свистка судьи?</p> <p>А) 5 сек; Б) 8 сек; В) 10 сек; Г) 12 сек.</p>	

<p>10. Считается ли касание мяча блоком за передачу?</p> <p>А) нет; Б) на усмотрение судьи; В) считается, если блок выполняет один игрок; Г) да.</p>	
<p>11. Сколько игроков находятся на площадке во время матча?</p> <p>А) шесть; Б) двенадцать; В) восемнадцать; Г) десять.</p>	
<p>12. Подачи, передачи двумя руками сверху и снизу, атакующие удары, соответствующие стойки и перемещения служат для...</p> <p>А) игры в защите; Б) игры в нападении; В) осуществления командных действий; Г) осуществления групповых действий.</p>	
<p>13. Как называется свободный защитник?</p> <p>А) Лидеро; Б) либеро; В) нигеро; Г) фигаро.</p>	
<p>14. Приём мяча двумя руками снизу, сверху в опорном положении и в падении от подачи и атакующего удара, блокирование, соответствующие стойки и перемещения служат для...</p> <p>А) осуществления индивидуальных действий; Б) тактических командных действий; В) игры в нападении; Г) игры в защите.</p>	
<p>15. Какая система подсчёта очков применяется в игре в волейбол?</p> <p>А) тай-брейк; Б) тайм-аут; В) степ-тест; Г) блицтурнир.</p>	
<p>16. Какие действия разрешено выполнять свободному защитнику?</p> <p>А) осуществлять нападающий удар; Б) выполнять подачу; В) блокировать; Г) выполнять страховку за блоком.</p>	
<p>17. Определение, применяемое в волейболе: «действие игроков вблизи сетки по преграждению пути мяча, направленному соперником, поднятием руки выше верхнего края сетки» означает...</p> <p>А) атакующий удар; Б) блокирование; В) заслон; Г) задержка.</p>	
<p>18. Автором создания игры в волейбол считается...</p> <p>А) Елмери Бери; Б) Вильям Морган; В) ЯсутакаМацудайра; Г) Анатолий Эйнгорн.</p>	
<p>19. Каков размер половины волейбольной площадки?</p>	
<p>20. Назовите высоту волейбольной сетки для женщин и</p>	

мужчин?	
---------	--

Результаты тестирования.

5 баллов за 10-13 правильных ответов

10 баллов за 14-15 правильных ответов

15 баллов за 16-20 правильных ответов

Приложение №4

вид	низкий уровень	средний уровень	высокий уровень
Прыжок в длину с места	170	180	190
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	14	18	23
Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5–6 м	13	17	20
Подача верхняя количество попаданий в площадку из 5	3	4	5
Верхняя передача на точность из зоны 3 в зону 4	2	3	4
Баллы за каждый пункт	1	2	3
Минимальный балл по разделу	5		
Максимальный балл по разделу	15		

Приложение №5

1. Основным способом приема и передачи мяча в волейболе является ...

- а) нижняя передача мяча двумя руками;
- б) нижняя передача одной рукой;
- в) верхняя передача двумя руками.

2. Верхняя передача мяча выполняется приемом мяча ...

- а) на все пальцы обеих рук;
- б) на три пальца и ладони рук;
- в) на ладони;
- г) на большой и указательный пальцы обеих рук.

3. При приеме мяча двумя руками снизу не рекомендуется принимать мяч ...
- а) на сомкнутые предплечья;
 - б) на раскрытые ладони;
 - в) на сомкнутые кулаки.
4. Обязательным условием правильного выполнения верхней передачи мяча является ...
- а) прием игроком стойки волейболиста;
 - б) своевременный выход игрока под мяч и выбор исходного положения;
 - в) своевременное сгибание и разгибание ног.
5. При верхней передаче мяча на большое расстояние передача заканчивается ...
- а) коротким движением рук и полным выпрямлением ног;
 - б) полусогнутыми руками;
 - в) полным выпрямлением рук и ног.
6. При приеме мяча сверху соприкосновение пальцев с мячом должно происходить на ...
- а) уровне верхней части лица в 15-20 см от него;
 - б) расстоянии 30-40 см выше головы;
 - в) уровне груди;
7. Что не является ошибкой при приеме мяча сверху?
- а) Прием на выставленные вперед большие пальцы рук.
 - б) Прием на кисти рук, поставленные параллельно друг другу.
 - в) Прием на все пальцы рук.
8. Какой способ приема мяча следует применить, если подача сильная и мяч немного не долетает до игрока?
- а) Сверху двумя руками.
 - б) Снизу двумя руками.
 - в) Одной рукой снизу.
9. Часто при неправильном приеме мяча сверху происходит растяжение мышц (связок) большого пальца руки. Что нельзя делать при оказании первой доврачебной помощи?
- а) Охлаждать поврежденный сустав.
 - б) Согревать поврежденный сустав.
 - в) Обратиться к врачу.
10. Есть ли ошибка в постановке пальцев при приеме мяча сверху (рис. 1)?
- а) Ошибки нет.
 - б) Ошибка есть.
11. Какой подачи не существует?
- а) Одной рукой снизу.
 - б) Двумя руками снизу.
 - в) Верхней прямой.
 - г) Верхней боковой.
12. Выпрыгивание на блок выполняется толчком вверх ...
- а) одной ногой;
 - б) обеими ногами.
13. Укажите правильное исходное положение рук при блокировании (рис. 2).
- а) 1;
 - б) 2.
14. Напишите, какие действия или термины относятся к волейболу: 1) очко, 2) гол, 3) зона, 4) пенальти, 5) подсечка, 6) переход, 7) блок, 8) вне игры, 9) партия, 10) штрафной удар.
- а) 1, 3, 7, 9;
 - б) 1, 2, 5, 7, 10;
 - в) 2, 4, 5, 6, 8.
15. Волейбольная площадка условно делится на зоны. На какой из площадок правильно обозначены зоны (рис. 3)?
- а) 1;
 - б) 2;
 - в) 3.

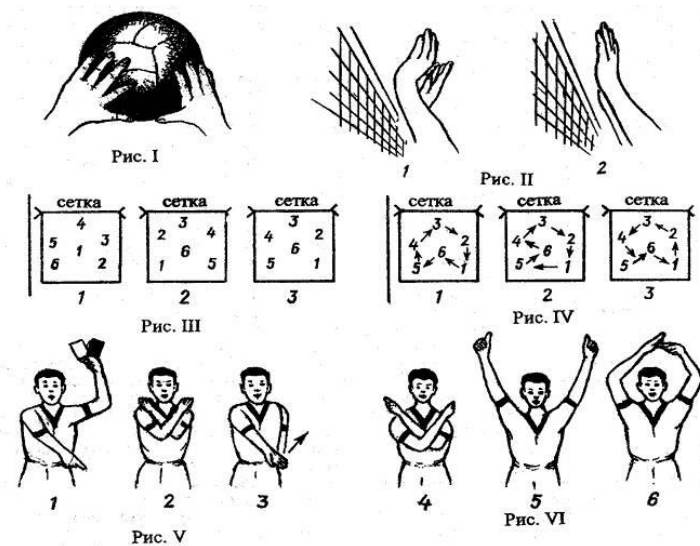
16. Укажите правильное направление перехода из зоны в зону при получении права на подачу (рис. 4).
а) 1;
б) 2;
в) 3.
17. На крупных соревнованиях по волейболу игра проводится из ...
а) двух партий;
б) трех партий;
в) пяти партий.
18. До скольких очков ведется счет в решающей (3-й или 5-й) партии?
а) До 15 очков.
б) До 20 очков.
в) До 25 очков.
19. Допускается ли команда волейболистов до участия в соревнованиях, если в ее составе 5 человек?
а) Допускается.
б) Не допускается.
в) Допускается с согласия команды соперника.
20. Сколько еще касаний мяча может сделать принимающая подачу команда, если прием мяча с подачи считать первым касанием?
а) Одно.
б) Два.
в) Три.
21. Если после разрешения судьи на подачу, подающий игрок подбросил мяч и не произвел по нему удар, то ...
а) подача считается проигранной;
б) подача повторяется этим же игроком;
в) подача повторяется другим игроком этой же команды.
22. Если при подаче мяч коснулся сетки и перелетел на сторону соперника, то ...
а) подача повторяется;
б) игра продолжается;
в) подача считается проигранной.
23. Если при подаче мяча подающий игрок наступает на разметку задней линии площадки или переходит ее, то ...
а) подача повторяется;
б) подача считается проигранной;
в) игра продолжается.
24. Сколько игроков-волейболистов могут одновременно находиться на волейбольной площадке во время проведения соревнований?
а) Шесть.
б) Десять.
в) Двенадцать.
25. Какой жест судьи означает удаление игрока с площадки (рис. 5)?
26. Какой жест судьи означает «спорный мяч» (рис. 6)?
27. Игроки каких зон могут принимать участие в групповом блоке (ставить групповой блок)?
а) 1, 2, 3;
б) 2, 3, 4;
в) 3, 4, 5.
28. Специальная разминка волейболиста включает в себя ...
а) беговые упражнения;
б) упражнения с мячом;
в) силовые упражнения.

29. При каком счете может закончиться игра в первой партии?

- а) 15:13;
- б) 25:26;
- в) 27:29.

30. Стойка волейболиста помогает игроку ...

- а) быстро переместиться «под мяч»;
- б) следить за полетом мяча;
- в) выполнить нападающий удар.



Правильные ответы:

Номер вопроса	Вариант ответа	Номер вопроса	Вариант ответа	Номер вопроса	Вариант ответа
1.	в	11.	б	21.	а
2.	а	12.	б	22.	б
3.	б	13.	а	23.	б
4.	б	14.	а	24.	в
5.	в	15.	в	25.	а
6.	а	16.	а	26.	б
7.	в	17.	в	27.	б
8.	б	18.	а	28.	б
9.	б	19.	б	29.	в
10.	а	20.	б	30.	а

Результаты тестирования.

5 баллов за 13-17 правильных ответов

10 баллов за 17-23 правильных ответов

15 баллов за 23-30 правильных ответов

Приложение №6

Контрольные нормативы по ОФП.

вид	низкий	средний	высокий
Подача верхняя количество попаданий в площадку из 5	3	4	5
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	15	20	25
Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5–6 м	15	17	20
Челночный бег	8,9	8,6	8,3
Баллы за каждый пункт	1	2	3
Минимальный балл по разделу	4		
Максимальный балл по разделу	12		