

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:
Виктория Валерьяновна
Размыслова
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 существующих:

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	2 часов	45 минут	1 раз в неделю по 2 ч	36	12	72
2 год	2 часов	45 минут	1 раз в неделю по 2 ч	36	12-10	72
3 год	2 часов	45 минут	1 раз в неделю по 2 ч	36	12-8	72

Для успешной реализации данной программы необходимо:
 - спортивный зал (занятия проходят на базе МБОУ «Полевицкая сош»);
 - инвентарь и оборудование: мячи волейбольные, сетка волейбольная, стойки волейбольные; гимнастические маты, скакалки, рулетка;
 - желание ребят заниматься.

Формы проведения занятий: групповые

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

2. Учебно-тематический план 1 года обучения

№	Разделы	Кол-во часов	Теория	Практика
1.	Вводное занятие.	2	2	-
2	Теоретическая подготовка.	6	6	-
3.	Общая физическая подготовка	10	-	10
4.	Специальная физическая подготовка.	20	-	20
5.	Техническая подготовка.	20	-	20
6.	Игровая подготовка.	10	2	8
7.	Промежуточная аттестация.	2	-	2
8.	Итоговое занятие.	2	-	2
	Всего:	72	10	62

3. 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.

Теория: Правила игры. Стойки, передвижения, приемы и передачи мяча, положение рук и ног при приемах и передачах. Поддачи 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, кувырканье, 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. Поддачи 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 дольше не уронит мяч». Игра «Кто лучше и правильно примет мяч после подачи». Учебные игры с применением изученных приемов.

7. Промежуточная аттестация.

Практика: Зачет.

8. Итоговое занятие.

Практика: Подведение итогов работы за учебный год. Награждение лучших учащихся.

4. Учебно-тематический план 2 года обучения.

№	Разделы	Кол-во часов	Теория	Практика
1	Вводное занятие.	2	2	-
2	Общая физическая подготовка.	9	-	9
3	Специальная физическая подготовка.	9	-	9
4	Техническая подготовка.	14	2	12
5	Тактическая подготовка.	10	-	10
6	Игровая подготовка.	24	-	24
7	Промежуточная аттестация.	2	-	2
8	Итоговое занятие.	2	-	2
	ВСЕГО:	72	4	68

5. 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.

Теория: Техника игры в нападении. Техника игры в защите.

Практика: 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 3x3, 4x4, 5x5, 6x6. 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.

Практика: Зачет.

8. Итоговое занятие.

Практика: Подведение итогов работы за учебный год. Награждение лучших учащихся.

6. Учебно-тематический план 3 года обучения.

№	Разделы	Кол-во часов	Теория	Практика
1.	Вводное занятие.	2	2	-
2.	Общая физическая подготовка.	10	1	9
3.	Специальная физическая подготовка.	20	-	20
4.	Техническая подготовка.	18	2	16
5.	Тактическая подготовка.	10	-	10
6.	Игровая подготовка.	8	-	8
7.	Промежуточная аттестация.	2	-	2
8.	Итоговое занятие.	2	-	2
Всего часов		72	5	67

7. 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. Подача 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. Промежуточная аттестация.

7. Промежуточная аттестация.

Практика: Зачет.

8. Итоговое занятие.

Практика: Подведение итогов работы за учебный год. Награждение лучших учащихся.

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 программе

Промежуточная аттестация по программе проводится в форме зачета. Зачет включает сдачу нормативов по физической, технической и теоретической подготовке после каждого года обучения.

Промежуточная аттестация 1-го года обучения

1. Общая физическая подготовка.

Тесты Возраст	№1 баллы			№2 баллы			№3 баллы			№4 баллы			№5 баллы		
	30	20	10	30	20	10	30	20	10	30	20	10	30	20	10
12	8.5	9.0	9.5	4.35	5.05	5.35	190	170	150	27	25	23	25	20	15
13	8.3	8.8	9.3	4.20	4.50	5.20	200	180	160	28	26	24	27	22	17
14	8.1	8.6	9.1	4.05	4.35	5.05	210	190	170	29	27	25	29	24	19
15	7.9	8.4	8.9	3.50	4.20	4.50	220	200	180	30	28	26	32	27	22
16	7.7	8.2	8.7	3.40	4.10	4.40	230	210	190	31	29	27	35	30	25

Тест №1. Челночный бег 3*10 м (2 попытки). При беге учащийся в обязательном порядке должен одной ногой полностью заступить за линию.

Тест №2. Бег 1000 м. Приём норматива можно использовать как в спортивном зале, так и на свежем воздухе.

Тест №3. Прыжок в длину с места (3 попытки). Результат определяется по последнему касанию пола любой части тела по отношению к линии толчка.

Тест №4. Поднимание туловища за 30 секунд (пресс). Выполняется на гимнастическом мате из положения лёжа, кисти рук за головой в замок, ноги согнуты в коленях и прочно закреплены. При выполнении занимающийся, должен локтями двух рук коснуться коленей сверху и полностью выполнить обратное положение (касание лопатками гимнастического мата). При неправильном выполнении попытка не засчитывается.

Тест №5. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (отжимание). Ставится любой фиксатор 5-6 сантиметров под грудь занимающегося, при выполнении тело занимающегося прямое, обязательное касание грудью фиксатора. При неправильном выполнении (изгиб тела, нет фиксации) попытка не засчитывается и делается замечание. После третьего замечания учащийся не может продолжать выполнение упражнения.

Максимальный балл – 150 баллов

Минимальный балл – 50 баллов

2. Контрольные нормативы по основам технической подготовки в волейболе

№ п/п	Контрольные нормативы	Пол	10 баллов	20 баллов	30 баллов
1	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	14	16	18
		Дев.	10	13	15
2	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	12	14	16
		Дев.	10	14	16
3	Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5–6 м (кол-во раз)	Юн.	19	22	27
		Дев.	14	17	22
4	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в площадку	Юн.	15	18	22
		Дев.	9	12	17
5	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в левую/правую половину площадки, по заданию преподавателя	Юн.	5	7	9
		Дев.	5	7	9
6	Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6, из 5 попыток	Юн.	7	9	11
		Дев.	5	7	9
7	Нижние передачи над собой	Юн.	25	29	32
		Дев.	17	25	27
8	Верхние передачи над собой	Юн.	24	27	32
		Дев.	18	24	28

Максимальный балл – 240 баллов

Минимальный балл – 80 баллов

3. Тестирование

- В какой стране впервые появилась игра в волейбол и кто был ее создателем?
 - США, Д. Нейсмин;
 - Россия, П. Ф. Лесгафт;
 - США, В. Морган;
 - Дания, Х. Нильсен.
- В каком году волейбол был включен в программу Олимпийских игр?
 - 1956;
 - 1968;
 - 1964;
 - 1952.
- Размеры волейбольной площадки:
 - 10 м x 20 м;
 - 9 м x 18 м;
 - 12 м x 24 м;
 - 24 м x 24 м.
- Количество игроков одной команды на площадке во время игры в волейбол:
 - 6;
 - 8;
 - 5;
 - 7.
- Расстояние от пола до верхнего края сетки при игре в волейбол (мужской):
 - 2,24 метра;
 - 2,43 метра;
 - 2,38 метра;
 - 3 метра
- Расстояние от пола до верхнего края сетки при игре в волейбол (женской):
 - 2,24 метра;
 - 2,43 метра;
 - 2,38 метра;
 - 3 метра
- Победа в волейболе присуждается команде, выигравшей в ... партиях.
 - 2;
 - 3;
 - 4;
 - 5.
- Счет в начальных партиях волейбола длится:
 - до 25 очков;
 - до 20 очков;
 - до 15 очков;
 - до 12 очков.
- Счет в заключительной партии волейбола длится:
 - до 25 очков;
 - до 20 очков;
 - до 15 очков;
 - до 12 очков.
- Играть в волейбол можно:
 - только руками;
 - руками и головой;
 - руками и ногами;
 - любой частью тела.
- Если во время игры в волейбол игрок отбивает мяч ногой:
 - игра останавливается;
 - игра продолжается;

- в) игрок удаляется; г) по решению судьи.
12. При игре в волейбол игрок выполняет подачу:
- а) ударом по мячу рукой; б) ударом по мячу ногой;
- в) броском мяча; г) любым способом.
13. Волейболист, производящий подачу, имеет право коснуться мяча:
- а) 2 раза; б) 1 раз; в) 3 раза; г) неограниченное количество
14. Подающий в волейболе должен нанести удар по мячу после свистка в течение:
- а) 5 секунд б) 8 секунд; в) 12 секунд; г) по мере готовности
15. Сколько передач могут сделать игроки одной команды:
- а) 2; б) 3; в) 4; г) 5.
16. Если во время игры в волейбол игрок после постановки блока касается мяча второй раз подряд:
- а) игра останавливается, мяч отдается сопернику;
- б) игра продолжается;
- в) игра останавливается и назначается спорный мяч;
- г) назначается переподача.
17. Во время игры в волейбол мяч попадает в линию:
- а) мяч засчитан; б) мяч не засчитан; в) переподача; г) спорный мяч.
18. К технике нападения в волейболе относятся:
- а) блок; б) подача;
- в) прием мяча одной рукой снизу; г) передача мяча двумя руками сверху.
19. Чем отличаются подвижные игры от спортивных?
- а) отсутствием жестких правил; б) названиями;
- в) требованиями; г) временем игры.
20. Обозначьте зоны расстановки игроков при игре в волейбол



21. Выход запасного игрока на площадку вместо игрока основного состава в волейболе обозначается как.
22. Правила техники безопасности при игре в волейбол

Правильные ответы

№ вопроса	Вариант ответа				№ вопроса	Вариант ответа			
Вопрос №1			в		Вопрос №12	а			
Вопрос №2			в		Вопрос №13		б		
Вопрос №3		б			Вопрос №14		б		
Вопрос №4	а				Вопрос №15		б		
Вопрос №5		б			Вопрос №16	а			
Вопрос №6	а				Вопрос №17	а			
Вопрос №7		б			Вопрос №18		б		
Вопрос №8	а				Вопрос №19	а			
Вопрос №9			в						
Вопрос №10			в						
Вопрос №11		б							

Критерии оценок тестовой работы: за каждый правильный ответ – 10 баллов
Максимальный балл за теоретическое тестирование – 220 баллов

Уровни освоения программы 1-го года обучения (сумма баллов набранных по всем направлениям):

Высокий уровень: 610-550 баллов

Средний уровень: 540-200 баллов

Низкий уровень: 190 баллов и менее

Промежуточная аттестация 2-го года обучения

1. Общая физическая подготовка.

Тесты Возраст	№1 баллы			№2 баллы			№3 баллы			№4 баллы			№5 баллы		
	30	20	10	30	20	10	30	20	10	30	20	10	30	20	10
13	8.2	8.7	9.1	4.15	4.40	5.15	200	180	165	28	26	25	27	22	18
14	8.1	8.5	9.0	4.05	4.30	5.00	210	190	170	29	27	26	29	24	20
15	7.9	8.3	8.8	3.50	4.15	4.40	220	200	180	30	28	27	32	27	24
16	7.7	8.1	8.7	3.40	4.10	4.35	230	210	190	31	29	28	35	30	25

Тест №1. Челночный бег 3*10 м (2 попытки). При беге учащийся в обязательном порядке должен одной ногой полностью заступить за линию.

Тест №2. Бег 1000 м. Приём норматива можно использовать как в спортивном зале, так и на свежем воздухе.

Тест №3. Прыжок в длину с места (3 попытки). Результат определяется по последнему касанию пола любой части тела по отношению к линии толчка.

Тест №4. Поднимание туловища за 30 секунд (пресс). Выполняется на гимнастическом мате из положения лёжа, кисти рук за головой в замок, ноги согнуты в коленях и прочно закреплены. При выполнении занимающийся, должен локтями двух рук коснуться коленей сверху и полностью выполнить обратное положение (касание лопатками гимнастического мата). При неправильном выполнении попытка не засчитывается.

Тест №5. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (отжимание). Ставится любой фиксатор 5-6 сантиметров под грудь занимающегося, при выполнении тело занимающегося прямое, обязательное касание грудью фиксатора. При неправильном выполнении (изгиб тела, нет фиксации) попытка не засчитывается и делается замечание. После третьего замечания учащийся не может продолжать выполнение упражнения.

Максимальный балл – 150 баллов

Минимальный балл – 50 баллов

2. Контрольные нормативы по основам технической подготовки в волейболе

№ п/п	Контрольные нормативы	Пол	10 баллов	20 баллов	30 баллов
1	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	15	17	19
		Дев.	12	15	16
2	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	14	16	18
		Дев.	12	15	17
3	Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5–6 м (кол-во раз)	Юн.	20	24	29
		Дев.	15	19	25
4	Нападающий удар	Юн.	4	5	6
		Дев.	3	4	5
5	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в левую/правую половину площадки, по заданию преподавателя	Юн.	6	8	10
		Дев.	6	8	10

6	Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6, из 5 попыток	Юн.	8	10	12
		Дев.	6	8	10
7	Нижние передачи над собой	Юн.	30	33	35
		Дев.	20	27	33
8	Верхние передачи над собой	Юн.	25	30	35
		Дев.	20	25	30

Максимальный балл – 240 баллов

Минимальный балл – 80 баллов

3. Тестирование

1. В каком году волейбол был включен в программу Олимпийских игр?

- а) 1956; б) 1968; в) 1964; г) 1952.

2. Расстояние от пола до верхнего края сетки при игре в волейбол (мужской):

- а) 2,24 метра; б) 2,43 метра; в) 2,38 метра; г) 3 метра

3. Расстояние от пола до верхнего края сетки при игре в волейбол (женской):

- а) 2,24 метра; б) 2,43 метра; в) 2,38 метра; г) 3 метра

4. Если во время игры в волейбол игрок после постановки блока касается мяча второй раз подряд:

- а) игра останавливается, мяч отдается сопернику;
б) игра продолжается;
в) игра останавливается и назначается спорный мяч;
г) назначается переподача.

5. Изобретателем игры в волейбол считается:

- а) Альфред Т. Хальстед б) Уильям Дж. Морган в) Поль Либо

6. Когда и где проходил первый в истории олимпийский волейбольный турнир?

- А) 1980 на Играх XXII Олимпиады в Москве
Б) 1964 год на Играх VIII Олимпиады в Токио
В) 1968 год на Играх XIX Олимпиады в Мехико
Г) 1952 год на Играх XV Олимпиады в Хельсине

7. Спортсмены, какой страны являлись победителями в первом олимпийском волейбольном турнире среди мужчин?

- А) Японии
Б) Румынии
В) СССР
Г) США

8. Игра в волейбол ведётся на прямоугольной площадке размером

- А) 20 x 8
Б) 10 x 13
В) 18 x 9
Г) 12 x 6

9. В волейбол играют мячом весом

- А) 260-280 г.
Б) 290-300 г.
В) 310-330 г.
Г) 340-350 г.

10. По истечению скольких секунд при подаче мяч передается другой команде?
А) 3
Б) 4
В) 6
Г) 8
11. Какие действия являются нарушением правил при подаче мяча?
А) игрок ударил несколько раз мячом об пол
Б) заступил ногой пространство площадки
В) выполнил прыжок перед подачей
Г) подачу подавал за 2 метра от площадки
12. Какие действия при розыгрыше мяча являются не ошибочными?
А) касание сетки игроком, выполняющим активное игровое действие
Б) заступ игрока задней линии трехметровой линии при атаке
В) двойное касание или задержка мяча
Г) касание сетки мячом
13. 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.
14. 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.
15. 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.
16. 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.
17. Игроки каких зон могут принимать участие в групповом блоке (ставить групповой блок)?
а) 1, 2, 3;
б) 2, 3, 4;
в) 3, 4, 5.
18. При каком счете может закончиться игра в первой партии?
а) 15:13;
б) 25:26;
в) 27:29.

19. В волейболе каждая команда среди запасных игроков может иметь игрока защитного типа, которого называют

(либеро)

20. Стойка волейболиста помогает игроку ...

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

21. К технике нападения в волейболе относятся:

- а) блок;
- б) подача;
- в) прием мяча одной рукой снизу;
- г) передача мяча двумя руками сверху.

22. Правила техники безопасности при игре в волейбол

Правильные ответы

№ вопроса	Вариант ответа				№ вопроса	Вариант ответа			
Вопрос №1			в		Вопрос №12				г
Вопрос №2		б			Вопрос №13		б		
Вопрос №3	а				Вопрос №14		б		
Вопрос №4	а				Вопрос №15	а			
Вопрос №5		б			Вопрос №16		б		
Вопрос №6		б			Вопрос №17		б		
Вопрос №7			в		Вопрос №18			в	
Вопрос №8			в		Вопрос №19	либеро			
Вопрос №9	а				Вопрос №20	а			
Вопрос №10				г	Вопрос №21	б			
Вопрос №11		б							

Критерии оценок тестовой работы: за каждый правильный ответ – 10 баллов

Максимальный балл за теоретическое тестирование – 220 баллов

Уровни освоения программы 2-го года обучения (сумма баллов набранных по всем направлениям):

Высокий уровень: 610-550 баллов

Средний уровень: 540-200 баллов

Низкий уровень: 190 баллов и менее

Промежуточная аттестация 3-го года обучения

1. Общая физическая подготовка.

Тесты Возраст	№1 баллы			№2 баллы			№3 баллы			№4 баллы			№5 баллы		
	30	20	10	30	20	10	30	20	10	30	20	10	30	20	10
13	8.1	8.5	8.9	4.10	4.35	5.10	200	180	170	28	26	25	27	22	19
14	8.1	8.4	8.9	4.05	4.30	5.00	210	190	170	29	27	26	29	24	20
15	7.9	8.3	8.8	3.50	4.15	4.40	220	200	180	30	28	27	31	27	24
16	7.7	8.1	8.7	3.40	4.10	4.35	230	210	190	31	29	28	35	30	25

Тест №1. Челночный бег 3*10 м (2 попытки). При беге учащийся в обязательном порядке должен одной ногой полностью заступить за линию.

Тест №2. Бег 1000 м. Приём норматива можно использовать как в спортивном зале, так и на свежем воздухе.

Тест №3. Прыжок в длину с места (3 попытки). Результат определяется по последнему касанию пола любой части тела по отношению к линии толчка.

Тест №4. Поднимание туловища за 30 секунд (пресс). Выполняется на гимнастическом мате из положения лёжа, кисти рук за головой в замок, ноги согнуты в коленях и прочно закреплены. При выполнении учащийся, должен локтями двух рук коснуться коленей сверху и полностью выполнить обратное положение (касание лопатками гимнастического мата). При неправильном выполнении попытка не засчитывается.

Тест №5. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (отжимание). Ставится любой фиксатор 5-6 сантиметров под грудь занимающегося, при выполнении тело занимающегося прямое, обязательное касание грудью фиксатора. При неправильном выполнении (изгиб тела, нет фиксации) попытка не засчитывается и делается замечание. После третьего замечания учащийся не может продолжать выполнение упражнения.

Максимальный балл – 150 баллов

Минимальный балл – 50 баллов

2. Контрольные нормативы по основам технической подготовки в волейболе

№ п/п	Контрольные нормативы	Пол	10 баллов	20 баллов	30 баллов
1	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	17	19	20
		Дев.	15	18	19
2	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	15	17	20
		Дев.	15	16	18
3	Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5–6 м (кол-во раз)	Юн.	20	24	30
		Дев.	15	20	25
4	Нападающий удар	Юн.	5	6	7
		Дев.	4	5	6
5	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в левую/правую половину площадки, по заданию преподавателя	Юн.	7	9	12
		Дев.	6	8	10
6	Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6, из 5 попыток	Юн.	8	10	15
		Дев.	6	8	10
7	Нижние передачи над собой	Юн.	30	33	35
		Дев.	25	27	33

8	Верхние передачи над собой	Юн.	25	30	35
		Дев.	23	28	30

Максимальный балл – 240 баллов

Минимальный балл – 80 баллов

3. Тестирование

1.Центральный орган волейбола как международного вида спорта

а) FIDE б) FIVB в) FIBB

2.Волейбол был объявлен Олимпийским видом:

а) в 1957 г. б) в 1938 г. в) в 1966 г.

3.На конгрессе в Марселе были утверждены Официальные Международные правила:

а) в 1920 г. б) в 1926 г. в) в 1951 г.

4.Национальная федерация СССР была образована:

а) в 1920 г. б) в 1923 г. в) в 1930 г.

5. Национальная федерация волейбола СССР вступила в FIVB:

а) в 1939г.г. б) в 1945 г. в) в 1948 г.

6. Перечисли нарушения правил при подаче:

1) _____

2) _____

3) _____

4) _____

5) _____

7.Перечисли нарушения правил при розыгрыше:

1) _____

2) _____

3) _____

4) _____

5) _____

6) _____

8.Какова цель игры в волейболе? _____

9.На сколько зон условно разделена площадка при игре в волейбол?

А) 6

Б) 8

В) 5

Г) 9

10.Сколько очков необходимо набрать команде, чтобы выиграть I и II партию в волейболе?

А) 30

Б) 35

В) 25

Г) 40

11. По истечению скольких секунд при подаче мяч передается другой команде?

- А) 3
- Б) 4
- В) 6
- Г) 8

12. Каким образом игроки переходят из одной зоны в другую?

- А) против часовой стрелки
- Б) по часовой стрелке
- В) хаотично
- Г) куда покажет судья

13. Сколько касаний разрешается выполнять при розыгрыше мяча?

- А) 3
- Б) 4
- В) 6
- Г) 8

14. Какие действия являются нарушением правил при подаче мяча?

- А) игрок ударил несколько раз мячом об пол
- Б) заступил ногой пространство площадки
- В) выполнил прыжок перед подачей
- Г) подачу подавал за 2 метра от площадки

15. 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.

16. 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;

17. 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.

18. Стойка волейболиста помогает игроку ...

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

19. К технике нападения в волейболе относятся:

- а) блок;
- б) подача;
- в) прием мяча одной рукой снизу;
- г) передача мяча двумя руками сверху.

20. Сколько передач могут сделать игроки одной команды:

- а) 2;
- б) 3;
- в) 4;
- г) 5.

Правильные ответы

№ вопроса	Вариант ответа				№ вопроса	Вариант ответа			
Вопрос №1		б			Вопрос №12		б		
Вопрос №2	а				Вопрос №13	а			
Вопрос №3			в		Вопрос №14		б		
Вопрос №4			в		Вопрос №15			в	
Вопрос №5			в		Вопрос №16	а			
Вопрос №6	1)игрок заступил ногой на площадку 2)игрок подбросил и поймал мяч 3)не выполнил подачу в течение 8 секунд после свистка судьи 4)касание антенны мячом, или мяч не попал на площадку 5)совершил подачу до свистка судьи.				Вопрос №17		в		
Вопрос №7	1)сделано больше 3-х касаний 2)касание верхнего края сетки 3)заступ игроком задней линии 3-х метровой линии при атаке 4)ошибка на приеме: двойное касание или задержка мяча 5)касание антенны при ударе 6)заступ на игровую половину противника				Вопрос №18	а			
Вопрос №8	Атакующим ударом добить мяч до пола на площадке противника, или заставить его ошибиться.				Вопрос №19		б		
Вопрос №9	а				Вопрос №20		б		
Вопрос №10			в						
Вопрос №11				г					

Критерии оценок тестовой работы: за каждый правильный ответ – 10 баллов
Максимальный балл за теоретическое тестирование – 200 баллов

Уровни освоения программы (сумма баллов набранных по всем направлениям):

Высокий уровень: 590-550 баллов

Средний уровень: 540-200 баллов

Низкий уровень: 190 баллов и менее

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.

