


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 14-16 лет

3 года обучения

Составитель:
Сергей 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 обучения волейболу составлена на основе типовой программы для внешкольных учреждений и изученной литературы по обучению игре волейбол. Программа является модифицированной и тесно связана со школьным предметом - физическая культура.

Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» имеет физкультурно-спортивную направленность, т.е. предполагает развитие и совершенствование у учащихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Волейбол - самый доступный и распространенный вид спортивной игры.

Волейбол - отличное средство приобщения к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Игра в волейбол способствует развитию мышечного аппарата, помогает выработке таких физических качеств, как быстрота реакции, ловкость, выносливость; укрепляет дыхательную, сердечно-сосудистую и мышечную системы; снимает умственную усталость.

Волейбол оказывает положительное воздействие на организм, приучает к коллективным действиям, умению подчинять свои личные интересы интересам команды, учит быть дисциплинированным, оказывать помощь партнеру.

Актуальность программы: программа способствует эффективному физическому развитию каждого учащегося, укреплению здоровья и формированию здорового образа жизни. Программа востребована, поскольку многие ребята желают научиться играть в волейбол или совершенствовать своё мастерство в этой игре.

Педагогическая целесообразность

Настоящая программа направлена с одной стороны на занятие волейболом как видом спорта, с другой стороны на формирование здорового образа жизни детей и подростков. Она имеет направленный, воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер. Волейбол позволяет решить проблему занятости детей свободного времени, в пробуждении интереса у детей к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся при формировании полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

Программа «Волейбол» предназначена для учащихся 14-16 лет и рассчитана на 3 года обучения.

Цель программы:

Развитие личностного потенциала учащегося, его физической культуры посредством приобщения к регулярным занятиям волейболом.

Задачи программы:

Образовательные:

1. овладение учащимися знаниями в области волейбола и усвоения правил игры;
2. овладение учащимися основным арсеналом технических приемов и тактическими действиями по волейболу;
3. усвоение учащимися элементарных знаний по личной гигиене;
4. всесторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием быстроты, ловкости, координации движений, скоростно-силовых качеств и общей выносливости.

Воспитательные:

1. профилактика асоциального поведения;
2. воспитание патриотизма и трудолюбия;

3. ориентация на общечеловеческие ценности и поведения в соответствии с морально-эстетическими нормами и правилами;

4. воспитание чувства коллективизма, чувства личной ответственности.

Развивающие:

1. физическое совершенствование и развитие необходимых физических качеств: выносливости, быстроты, сообразительности, ловкости;

2. развитие самодисциплины, самоконтроля;

3. развитие волевых качеств спортсмена;

4. повышение общего уровня культуры;

5. укрепление здоровья и закаливание организма;

6. расширение спортивного кругозора детей;

7. овладение опытом соревновательной деятельности.

Характеристика программы:

тип программы - дополнительная общеразвивающая

направленность - физкультурно-спортивная

вид - модифицированная

Организационно-педагогические основы обучения:

В объединение зачисляются девочки в возрасте 14-16 лет на основании заявления от родителя (законного представителя) несовершеннолетнего 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	4 часов	45 минут	2 раза в неделю по 2 ч	36	12	144
2 год	4 часов	45 минут	2 раза в неделю по 2 ч	36	10	144
3 год	4 часа	45 минут	2 раза в неделю по 2 ч	36	8	144

Форма организации обучения: очная, групповая

Формы проведения занятий: тренировочные, беседы, учебные игры, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований, контрольные игры.

Ожидаемый результат:

Положительная динамика физического развития учащихся, совершенствование физических и психических качеств через обучение игре в волейбол.

Формы контроля:

- учебные игры;

- сдача контрольных нормативов;

- тесты на выполнение упражнений;

- участие в районных соревнованиях.

Для успешной реализации данной программы необходимо:

- наличие спортивного зала (занятия ведутся на базе МБОУ «Вильгортская средняя общеобразовательная школа №2»);

- наличие спортивного инвентаря: волейбольные мячи, волейбольная сетка, стойки, для физической подготовки - скакалки, резиновые и набивные мячи.

2. Учебно-тематический план первого года обучения

№	Тема	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Вводное занятие	2	2	-
2.	Правила игры.	4	4	-
3.	Общая и специальная физическая подготовка.	66	-	66
4.	Техника игры.	30	6	24
5.	Тактика игры.	30	6	24
6.	Инструкторская и судейская практика.	6	2	4
7.	Промежуточная аттестация.	4	1	3
8.	Итоговое занятие.	2	-	2
	Всего по программе	144	21	123

3. Содержание программы первого года обучения

1. Раздел «Вводное занятие».

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Ознакомление учащихся с историей волейбола и с правилами игры в волейбол на занятиях. Правила поведения учащихся на занятиях и предупреждение травм. Гигиенические требования.

2. Раздел «Правила игры».

Теория: Изучение техники игры. Техника перемещений. Бег, ходьба, приставные шаги, прыжки, остановки, повороты. Приставные шаги. Прыжки. Остановка. Поворот. Техника нападения. Товарищеская встреча. Совершенствование изученных ранее приемов. Прием мяча сверху. Прием мяча снизу. Совершенствование правил и техники игры в игровой ситуации. Совершенствование приемов и передач мяча руками.

3. Раздел «Общая и специальная физическая подготовка».

Практика: Развитие силы, ловкости, координацию движений и быстроту реакций. Развитие физических качеств. Совершенствование правил и техники игры.

4. Раздел «Техника игры».

Передачи. Передача мяча сверху. Изучение бокового атакующего удара, атакующего удара с задней линии. Развитие физических качеств. Изучение одиночного и парного блокирования. Совершенствование в игровой ситуации. Поддача в прыжке. Техника защиты. Стойка с выставленной ногой вперед. Стойка с расположением стоп на одной линии. Обучение групповым тактическим действиям. Развитие физических качеств.

5. Раздел «Тактика игры».

Обучение командным тактическим действиям. Совершенствование в игре. Блокирование. Прием мяча в движении. Изучение тактики игры. Индивидуальные действия. Групповые взаимодействия: «отдай мяч выходи». Индивидуальные тактические действия.

6. Раздел «Инструкторская и судейская практика».

Тактика защиты. Товарищеская встреча. Индивидуальные действия. Групповые взаимодействия. Групповое блокирование по ходу. Блокирование с переводом мяча в зону. Групповое блокирование. Подстраховка. Переключения. Товарищеская встреча.

7. Раздел «Промежуточная аттестация».

Зачет.

8. Раздел «Итоговое занятие».

Подведение итогов года. Открытое занятие; соревнование.

4. Учебно-тематический план второго года обучения

№	Тема	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Вводное занятие	2	2	-
2.	Правила игры	4	4	-
3.	Общая и специальная физическая подготовка	50	-	50
4.	Техника игры	46	6	40
5.	Тактика игры	30	6	24
6.	Инструкторская и судейская практика	6	2	4
7.	Промежуточная аттестация	4	1	3
8.	Итоговое занятие	2	-	2
Всего по программе		144	21	124

5. Содержание программы второго года обучения

Раздел «Вводное занятие».

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Ознакомление учащихся с историей волейбола и с правилами игры в волейбол на занятиях. Правила поведения учащихся на занятиях и предупреждение травм. Гигиенические требования.

Раздел «Правила игры».

Теория: Совершенствование стойки игрока, перемещений, передачи мяча. Продолжение изучения подачи мяча, передачи мяча, передач мяча с разных точек. Совершенствование передачи мяча, перемещений приставными шагами с передачей мяча. Совершенствование передачи мяча, перемещение после передачи мяча. Развивать силу, кисти, рук, ног, ловкость. Контроль учащихся в выполнении передачи, ознакомление с боковой подачей, нижней передачи мяча и расстановкой игроков. Совершенствование нижней прямой подачи, верхней передачи мяча с перемещением на летящий мяч. Развитие силовых качеств, точность. Оценить уч-ся в выполнении нижней передачи мяча двумя руками и нижней боковой подачи. Совершенствование ранее изученных элементов техники игры в различных игровых ситуациях. Совершенствование верхней и нижней передачи мяча, нижней прямой и нижней боковой подачи, перемещения с выходом на мяч, расстановку игроков и правила переходов. Развитие силы, ловкости, точности, координации движений. Совершенствование мяча. Товарищеская встреча. Совершенствование изученных ранее приемов. Совершенствование элементов техники игры: передачи мяча сверху и снизу двумя руками, приемы мяча, передачи мяча из-за лицевой линии, расстановку игроков по зонам. Спартакиада внутри лица. Совершенствование техники в игровых ситуациях.

Раздел «Общая и специальная физическая подготовка».

Совершенствование техники в игровых ситуациях. Изучение верхней передачи мяча из низкой стойки с последующим перемещением под сетку для атакующих действий. Развитие силы, ловкости, координации. Двусторонняя игра с совершенствованием правил игры. Изучение приема мяча, отскокнвшего от сетки, двумя руками снизу и передаче его разыгрывающему. Совершенствование нижней прямой подачи в заданные зоны площадки. Развитие быстроты реакции, координации движений, точность, ловкость, силу. Совершенствование правил и техники игры в игровой ситуации. Совершенствование приемов и передач мяча двумя руками, нижней прямой и боковой подачи. Развитие силы, ловкости, координацию движений и быстроту реакций.

Раздел «Техника игры».

Ознакомление с верхней передачей мяча в прыжке, передаче мяча в прыжке. Совершенствование элементов техники и правил игры. Развитие физических качеств. Совершенствование правил и техники игры. Ознакомление с верхней прямой передачей и приемом мяча в падении с последующим перекатом. Развитие физических качеств. Разучивание тактики защиты. Совершенствование передачи. Изучение одиночной и групповой защиты. Совершенствование верхней прямой передачи, прием мяча снизу в падении с последующим

перекатом, правила техники и тактики игры. Совершенствование техники и тактики игры при возникновении игровых ситуаций. Развитие физических качеств. Развитие ловкости, силы, координации.

Раздел «Тактика игры».

Изучение бокового атакующего удара, атакующего удара с задней линии. Развитие физических качеств. Изучение одиночного и парного блокирования. Совершенствование в игровой ситуации. Обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении. Совершенствование в игре. Обучение групповым тактическим действиям в нападении. Развитие физических качеств. Обучение командным тактическим действиям в нападении. Обучение командным тактическим действиям в защите. Совершенствование в игровых ситуациях. Обучение групповым тактическим действиям. Развитие физических качеств. Обучение командным тактическим действиям.

Раздел «Инструкторская и судейская практика».

Прием мяча снизу отскоком от сетки. Прием одной рукой с падением в сторону. Чередование способов приема в зависимости от направления мяча. Прием снизу двумя руками. Блокирование. Одиночное блокирование. Блокирование игроков защиты. Блокирование игрока нападения. Тактическая подготовка. Индивидуальные тактические действия. Блокирование игроков по ходу с переводом вправо. Блокирование ударов с переводом влево.

Раздел «Промежуточная аттестация».

Зачет.

Раздел «Итоговое занятие».

Подведение итогов года. Открытое занятие; соревнование.

6. Учебно-тематический план третьего года обучения

№	Тема	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Вводное занятие	2	1	1
2.	Правила игры	2	1	1
3.	Общая физическая подготовка	24	-	24
4.	Специальная физическая подготовка	24	-	24
5.	Техника игры	52	-	52
6.	Тактика игры	26	-	26
7.	Инструкторская и судейская практика	4	2	2
8.	Промежуточная аттестация	2	1	1
9.	Итоговое занятие	2	2	
	Всего по программе	144	7	137

7. Содержание программы третьего года обучения

Раздел «Вводное занятие».

Инструктаж по технике безопасности. Совершенствование знаний правил игры в волейбол (разбор спорных моментов в Премьер-Лиге России). Правила поведения учащихся на занятиях и предупреждение травм. Гигиенические требования.

Раздел «Правила игры».

Совершенствование стойки игрока, перемещений, передачи мяча. Совершенствование подачи мяча, передачи мяча, передач мяча с разных точек. Совершенствование передачи мяча, перемещений приставными шагами с передачей мяча. Совершенствование передачи мяча, перемещение после передачи мяча. Развивать силу кистей рук, ног, ловкость. Контроль учащихся в выполнении передачи, закрепление навыка боковой подачи, нижней передачи мяча и расстановкой игроков. Совершенствование нижней прямой подачи, верхней передачи мяча с перемещением на летящий мяч. Развитие силовых качеств, точность. Оценить уч-ся в выполнении нижней передачи мяча двумя руками и нижней боковой подачи. Совершенствование ранее изученных элементов техники игры в различных игровых ситуациях. Совершенствование верхней и нижней передачи мяча, нижней прямой и нижней боковой подачи, перемещения с выходом на мяч, расстановку игроков и правила

переходов. Развитие силы, ловкости, точности, координации движений. Совершенствование верхней и нижней передачи мяча. Товарищеская встреча. Совершенствование изученных ранее приемов. Совершенствование элементов техники игры: передачи мяча сверху и снизу двумя руками, приемы мяча, передачи мяча из-за лицевой линии, расстановку игроков по зонам. Спартакиада внутри лица. Совершенствование техники в игровых ситуациях.

Раздел «Общая и специальная физическая подготовка».

Совершенствование техники в игровых ситуациях. Закрепление техники верхней передачи мяча из низкой стойки с последующим перемещением под сетку для атакующих действий. Развитие силы, ловкости, координации. Двусторонняя игра с совершенствованием правил игры. Закрепление техники приема мяча, отскочившего от сетки, двумя руками снизу и передаче его разыгрывающему. Совершенствование нижней прямой подачи в заданные зоны площадки. Развитие быстроты реакции, координации движений, точность, ловкость, силу. Совершенствование правил и техники игры в игровой ситуации. Совершенствование приемов и передач мяча двумя руками, нижней прямой и боковой подачи. Развитие силы, ловкости, координацию движений и быстроту реакций.

Раздел «Техника игры».

Закрепление техники выполнения верхней передачи мяча в прыжке, нижней передаче мяча в прыжке. Совершенствование элементов техники и правил игры. Развитие физических качеств. Совершенствование правил и техники игры. Закрепление техники выполнения верхней прямой передачи и приемом мяча в падении с последующим перекатом. Развитие физических качеств. Закрепление знаний о тактике защиты. Совершенствование передач. Закрепление техники одиночной и групповой защиты. Совершенствование верхней прямой передачи, прием мяча снизу в падении с последующим перекатом, правила техники и тактики игры. Совершенствование техники и тактики игры при возникновении игровых ситуаций. Развитие физических качеств. Развитие ловкости, силы, координации.

Раздел «Тактика игры».

Закрепление техники бокового атакующего удара, атакующего удара с задней линии. Развитие физических качеств. Закрепление техники одиночного и парного блокирования. Совершенствование в игровой ситуации. Совершенствование индивидуальным тактическим действиям в нападении. Совершенствование в игре. Обучение групповым тактическим действиям в нападении. Развитие физических качеств. Обучение командным тактическим действиям в нападении. Обучение командным тактическим действиям в защите. Совершенствование в игровых ситуациях. Обучение групповым тактическим 12 действиям. Развитие физических качеств. Обучение командным тактическим действиям. Совершенствование в игре. Прием мяча снизу в падении с последующим перекатом, в парах. Прием мяча в движении. Тема 6. Инструкторская и судейская практика Прием мяча снизу отскоком от сетки. Прием одной рукой с падением в сторону. Чередование способов приема в зависимости от направления мяча. Прием снизу двумя руками. Блокирование. Одиночное блокирование. Блокирование игроков защиты. Блокирование игрока нападения. Тактическая подготовка. Индивидуальные тактические действия. Блокирование игроков по ходу с переводом вправо. Блокирование ударов с переводом влево.

Раздел «Инструкторская и судейская практика».

Прием мяча снизу отскоком от сетки. Прием одной рукой с падением в сторону. Чередование способов приема в зависимости от направления мяча. Прием снизу двумя руками. Блокирование. Одиночное блокирование. Блокирование игроков защиты. Блокирование игрока нападения. Тактическая подготовка. Индивидуальные тактические действия. Блокирование игроков по ходу с переводом вправо. Блокирование ударов с переводом влево.

Раздел «Промежуточная аттестация».

Зачет.

Раздел «Итоговое занятие».

Подведение итогов года. Открытое занятие; соревнование.

8. Методическое обеспечение программы.

Учебно-тренировочное занятие состоит из 3 частей:

- подготовительной - разминка;
- основной - обучение игровым приемам и совершенствование их;

- заключительной - завершение урока со снижением работоспособности, подведение итогов занятия.

При общем ознакомлении с игровыми приемами могут быть использованы методы обучения: рассказ, показ, объяснение. Цель объяснения заключается в том, чтобы обучающиеся поняли основное назначение изучаемого игрового приема, особенности и технику его выполнения, а также его тактическое назначение. Рассказ должен быть лаконичным, содержательным и по возможности образным. Ряд игровых приемов в волейболе отличается достаточной сложностью, поэтому их невозможно разучивать сразу в игре. Необходимо предварительно изучать такие приемы в упрощенных условиях, т.е. вначале без сетки, только с помощью партнера и с использованием дополнительного оборудования (волейбольные и набивные мячи). Используются такие методы обучения:

- метод расчлененного упражнения с последовательным объединением частей в целое;
- метод целостного упражнения с избирательным выполнением деталей.

Первый метод используют при условии, если действие поддается расчленению на относительно самостоятельные элементы - разбег, прыжок, ударное движение по мячу при нападающем ударе. Второй метод наиболее приемлем при обучении различным перемещениям, приему мяча и передачам. Упражнения в подготовительной и основной частях занятия проводятся в различных построениях: в шеренгах, полукруге, в круге, в колоннах, в группах по 6-8 человек. Для более углубленного усвоения пройденного материала целесообразно давать учащимся дополнительные упражнения на развитие прыгучести, гибкости, силы, выносливости, различные упражнения с мячом, имитационные упражнения.

Физическая подготовка при обучении волейболу подразделяется на общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка направлена на развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение юных волейболистов разнообразными двигательными навыками. Средства обучения: упражнения из гимнастики, акробатики, легкой атлетики, баскетбола, гандбола, подвижные игры. На общую физическую подготовку периодически целесообразно выделять отдельные занятия.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в волейбол. Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные) упражнения и игры. Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры: силу кистей рук, силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, прыгучесть, быстроту реакции и ориентировки, умение пользоваться боковым зрением, быстроту перемещений в ответных действиях на сигналы, специальную выносливость (прыжковую, скоростную, к скоростно-силовым усилиям), прыжковую ловкость и специальную гибкость. Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными баскетбольными, хоккейными, теннисными мячами; со скакалкой, резиновыми амортизаторами, гантелями, с различными специальными приспособлениями, тренажерами.

Формирование тактических умений начинается с развития у обучающихся быстроты реакции и ориентировки, сообразительности, а также умений, специфических для игровой деятельности. Сюда относятся: умение принять правильное решение и быстро выполнять его в различных играх; умение взаимодействовать с другими игроками, чтобы добиться победы над соперником; умение наблюдать и быстро выполнять ответные действия. По мере изучения технических приемов волейбола обучающиеся изучают тактические действия, связанные с этими приемами.

В систему подготовки спортсменов органически входят спортивные соревнования; при этом они являются не только непосредственной целью тренировки, но и эффективным средством специальной подготовки.

Регулярное участие в соревнованиях развивает необходимые «соревновательные» качества, волю к победе, повышает надежность игровых навыков и тактическое мастерство. Соревнования регулярно проводятся на тренировочных занятиях, используются игровой и соревновательный методы.

Соревнования по технической подготовке:

1. Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4.
2. Передача сверху у стены, стоя и сидя (чередования).
3. Передача нижняя прямая на точность.

4. Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3.

Соревнования по физической подготовке:

1. бег 30 м;
2. бег с изменением направления 5х6м;
3. прыжок в длину с места;
4. прыжок вверх с места толчком двух ног;
5. метание набивного мяча из-за головы двумя руками;
6. бег 92 м с изменением направления («елочка»).

Соревнования по игровой подготовке:

1. Мини-волейбол.
2. Волейбол 2х2, 3х3, 4х4, 6х6.

В программе главное внимание уделяется обучению технике основных приемов игры, формированию тактических умений и освоению тактических действий.

По окончании обучения по данной программе учащиеся получают возможность узнать:

- структуру игры;
- правила игры;
- терминологию судей и игры;
- стойки, передвижения, приемы и передачи мяча;
- положение рук и ног при приемах и передачах;
- защиту и нападение;
- перемещения приставными шагами;
- передвижения с мячом и без мяча;
- подачи мяча;
- приемы мяча;

По окончании обучения по данной программе учащиеся:

- овладеют техникой игры в волейбол;
- освоят взаимодействие игроков зон;
- научатся сочетать способы перемещений с техническими приемами.

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

Промежуточная аттестация после первого года обучения

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета, который предполагает сдачу учащимися нормативов по общей физической и технической подготовке и теоретического тестирования.

1. Нормативы по общей физической подготовке

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	единица измерения	низкий уровень	средний уровень	высокий уровень
1	Бег 30 м с высокого старта	секунд	6,0	5,6	5,1
2	Челночный бег 4*10 м	секунд	11,2	10,4	10,0
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	кол-во раз	9	13	19
4	Прыжок в длину с места	см	155	165	175
5	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега	см	22	28	32
6	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, из положения сидя	м	3,0	4,0	5,0
7	Прыжки на скакалке за 25 секунд	кол-во раз	58	60	62
Баллы за каждый пункт		баллы	5	10	15
Минимальный балл по разделу		баллы	35		
Максимальный балл по разделу		баллы	105		

2. Контрольные нормативы по основам технической подготовки

№ п/п	Контрольные нормативы	единица измерения	низкий уровень	средний уровень	высокий уровень
1	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра	кол-во раз	9	11	14
2	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра	кол-во раз	8	10	12
3	Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5–6 м	кол-во раз	12	15	20
4	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в площадку	кол-во раз	3	6	10
5	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в левую/правую половину площадки, по заданию преподавателя	кол-во раз	1	2	3
6	Нижние передачи над собой	кол-во раз	10	15	20
7	Верхние передачи над собой	кол-во раз	10	15	20
	Баллы за каждый пункт	баллы	5	10	15
	Минимальный балл по разделу	баллы	35		
	Максимальный балл по разделу	баллы	105		

3. Теоретическое тестирование

1. Волейбол как спортивная игра появился в конце XIX века в...

а) США

б) Канаде

в) Японии

г) Германии

2. В волейболе игрок, находящийся в 1-ой зоне, при «переходе» перемещается в зону...

а) 2

б) 3

в) 5

г) 6

3. Двойной шаг, но только с фазой полёта в конце движения, в волейболе обозначается как...

а) шаг

б) прыжок

в) скачок

г) падение

4. Какую геометрическую фигуру напоминает расположение больших и указательных пальцев кистей рук при приёме мяча сверху в волейболе?

а) круг

б) треугольник

в) трапецию

г) ромб

5. Укажите полный состав волейбольной команды:

а) 6 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач...

б) 10 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач...

в) 8 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач...

г) **12 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач...**

6. Можно или нет вносить изменения в протокол, подписанный тренером и капитаном волейбольной команды?

а) Да

б) **Нет**

в) Иногда

г) По праздникам

7. «Либеро» в волейболе - это...

а) **Игрок защиты**

б) Игрок нападения

в) Капитан команды

г) Запасной игрок

8. Как осуществляется переход игроков в волейболе из зоны в зону?

а) Произвольно

б) **По часовой стрелке**

в) Против часовой стрелки

г) По указанию тренера

9. Можно ли менять расстановку игроков в волейболе?

а) Да, по указанию тренера

б) Нет

в) Да, по указанию судьи

г) **Да, но только в начале каждой партии**

10. Ошибками в волейболе считаются...

а) «Три удара касания»

б) **«Четыре удара касания», удар при поддержке «двойное касание»**

в) Игрок один раз выпрыгивает на блоке и совершает два касания мяча

г) Мяч соприкоснулся с любой частью тела

11. Команде засчитывается ошибка блокирования в волейболе, если...

а) Блокирующий один раз коснулся мяча в ходе одного действия

б) Блокирующий несколько раз коснулся мяча в ходе одного действия

в) **В блоке принимает участие игрок задней линии или «либеро»**

г) Игрок перенёс руки над сеткой на площадку соперника, не создавая помехи атакующему игроку

12. Если 2 соперника в волейболе нарушают правила одновременно, то...

а) Оба удаляются с площадки

б) подача считается выполненной

в) **подача переигрывается**

г) Считается у команды 2 касания

13. Волейбольная сетка имеет...

а) Ширину 1м 25см, длину – 10м

б) Ширину 1м 15см, длину – 10,5м

в) Ширину 1м 10см, длину – 11м

г) **Ширину 1м, длину – 9,5м**

14. Высота волейбольной сетки для мужских команд:

а) 2м 44см

б) **2м 43см**

в) 2м 25 см

г) 2м 24 см

15. Высота волейбольной сетки для женских команд:

а) 2м 44см

б) 2м 43см

в) 2м 25 см

г) **2м 24 см**

16. Волейбольная площадка имеет размеры:

- а) 18м на 8м
- б) 18м на 9м**
- в) 19м на 9м
- г) 20м на 10м

17. Укажите количество игроков волейбольной команды, находящихся одновременно на площадке:

- а) 5
- б) 6**
- в) 7
- г) 8

Результаты тестирования:

20 баллов – 15 – 17 правильных ответов

10 баллов – от 10 до 14 правильных ответов

5 баллов - менее 10 правильных ответов

Уровни освоения программы (Определяется в результате суммирования баллов, набранных по трем разделам):

Высокий уровень: 160-230 баллов

Средний уровень: 80 -155 баллов

Низкий уровень: 75 баллов и менее

Промежуточная аттестация после второго года обучения

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета, который предполагает сдачу учащимися нормативов по общей физической и технической подготовке и теоретического тестирования.

1. Нормативы по общей физической подготовке.

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	единица измерения	низкий уровень	средний уровень	высокий уровень
1	Бег 30 м с высокого старта	секунд	5,9	5,5	5,0
2	Челночный бег 4*10 м	секунд	11,0	10,2	9,8
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	кол-во раз	10	15	20
4	Прыжок в длину с места	см	160	170	180
5	Подъём туловища из положения лёжа за 1 минуту	кол-во раз	26	35	40
6	Метание набивного мяча массой 1кг из-за головы двумя руками, из положения сидя	м	3,0	4,0	5,0
7	Прыжки на скакалке за 1 минуту	кол-во раз	130	140	150
Баллы за каждый пункт		баллы	5	10	15
Минимальный балл по разделу		баллы	35		
Максимальный балл по разделу		баллы	105		

2. Контрольные нормативы по основам технической подготовки.

№ п/п	Контрольные нормативы	единица измерения	низкий уровень	средний уровень	высокий уровень
1	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра	кол-во раз	9	11	14
2	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра	кол-во раз	8	10	12
3	Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5–6 м	кол-во раз	12	15	20
4	Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6, из 5 попыток	кол-во раз	3	4	5
5	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в площадку	кол-во раз	6	10	15
6	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в левую/правую половину площадки, по заданию преподавателя	кол-во раз	2	3	4
7	Нижние передачи над собой	кол-во раз	15	20	25
8	Верхние передачи над собой	кол-во раз	15	20	25
	Баллы за каждый пункт	баллы	5	10	15
	Минимальный балл по разделу	баллы	40		
	Максимальный балл по разделу	баллы	120		

3. Теоретическое тестирование

1. Волейбол как спортивная игра появился в конце XIX века в...

а) США

б) Канаде

в) Японии

г) Германии

2. В волейболе игрок, находящийся в 1-ой зоне, при «переходе» перемещается в зону...

а) 2

б) 3

в) 5

г) 6

3. Двойной шаг, но только с фазой полёта в конце движения, в волейболе обозначается как...

а) шаг

б) прыжок

в) скачок

г) падение

4. Какую геометрическую фигуру напоминает расположение больших и указательных пальцев кистей рук при приёме мяча сверху в волейболе?

а) круг

б) треугольник

в) трапецию

г) ромб

5. Укажите полный состав волейбольной команды:

- а) 6 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач...
- б) 10 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач...
- в) 8 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач...

г) 12 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач...

6. Можно или нет вносить изменения в протокол, подписанный тренером и капитаном волейбольной команды?

а) Да

б) Нет

в) Иногда

г) По праздникам

7. «Либеро» в волейболе - это...

а) Игрок защиты

б) Игрок нападения

в) Капитан команды

г) Запасной игрок

8. Как осуществляется переход игроков в волейболе из зоны в зону?

а) Произвольно

б) По часовой стрелке

в) Против часовой стрелки

г) По указанию тренера

9. Можно ли менять расстановку игроков в волейболе?

а) Да, по указанию тренера

б) Нет

в) Да, по указанию судьи

г) Да, но только в начале каждой партии

10. Ошибками в волейболе считаются...

а) «Три удара касания»

б) «Четыре удара касания», удар при поддержке «двойное касание»

в) Игрок один раз выпрыгивает на блоке и совершает два касания мяча

г) Мяч соприкоснулся с любой частью тела

11. Команде засчитывается ошибка блокирования в волейболе, если...

а) Блокирующий один раз коснулся мяча в ходе одного действия

б) Блокирующий несколько раз коснулся мяча в ходе одного действия

в) В блоке принимает участие игрок задней линии или «либеро»

г) Игрок перенёс руки над сеткой на площадку соперника, не создавая помехи атакующему игроку

12. Если 2 соперника в волейболе нарушают правила одновременно, то...

а) Оба удаляются с площадки

б) Поддача считается выполненной

в) Поддача переигрывается

г) Считается у команды 2 касания

13. Волейбольная сетка имеет...

а) Ширину 1м 25см, длину – 10м

б) Ширину 1м 15см, длину – 10,5м

в) Ширину 1м 10см, длину – 11м

г) Ширину 1м, длину – 9,5м

14. Высота волейбольной сетки для мужских команд:

а) 2м 44см

б) 2м 43см

в) 2м 25 см

г) 2м 24 см

15. Высота волейбольной сетки для женских команд:

а) 2м 44см

- б) 2м 43см
- в) 2м 25 см
- г) *2м 24 см*

16. Волейбольная площадка имеет размеры:

- а) 18м на 8м
- б) *18м на 9м*
- в) 19м на 9м
- г) 20м на 10м

17. Укажите количество игроков волейбольной команды, находящихся одновременно на площадке:

- а) 5
- б) *6*
- в) 7
- г) 8

Результаты тестирования:

20 баллов – 15 – 17 правильных ответов

10 баллов – от 10 до 14 правильных ответов

5 баллов - менее 10 правильных ответов

Уровни освоения программы (Определяется в результате суммирования баллов, набранных по трем разделам):

Высокий уровень: 175-245 баллов

Средний уровень: 85-170 баллов

Низкий уровень: 80 баллов и менее

Промежуточная аттестация после третьего года обучения

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета, который предполагает сдачу учащимися нормативов по общей физической и технической подготовке и теоретического тестирования.

1. Нормативы по общей физической подготовке

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	единица измерения	низкий уровень	средний уровень	высокий уровень
1	Бег 30 м с высокого старта	секунд	5,8	5,4	4,9
2	Челночный бег 4*10 м	секунд	10,8	10,0	9,6
3	Из упора лёжа, в упор присев за 30 сек.	кол-во раз	15	18	22
4	Прыжок в длину с места	см	170	180	190
5	Подъём туловища из положения лёжа за 1 минуту	кол-во раз	30	40	47
6	Метание набивного мяча массой 1кг из-за головы двумя руками, из положения сидя	м	4,0	5,0	6,0
7	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине.	кол-во раз	11	16	20
Баллы за каждый пункт		баллы	5	10	15
Минимальный балл по разделу		баллы	35		
Максимальный балл по разделу		баллы	105		

2. Контрольные нормативы по основам технической подготовки.

№ п/п	Контрольные нормативы	единица измерения	низкий уровень	средний уровень	высокий уровень
1	Верхняя передача мяча в парах, через сетку без потерь.	кол-во раз	10	20	30
2	Нижняя передача мяча в парах, через сетку без потерь.	кол-во раз	10	15	20
3	Перевод мяча на точность через сетку, из зоны 6 в квадрат зоны 1 и 5, из 6 попыток.	кол-во раз	3	4	5
4	Подача (верхняя), количество попаданий в левую/правую половину площадки, по заданию преподавателя из 5 попыток.	кол-во раз	2	3	4
5	Подача (нижняя), количество попаданий в левую/правую половину площадки, по заданию преподавателя из 5 попыток.	кол-во раз	2	3	4
6	Нижние передачи над собой	кол-во раз	20	25	30
7	Верхние передачи над собой	кол-во раз	20	25	30
	Баллы за каждый пункт	баллы	5	10	15
	Минимальный балл по разделу	баллы	35		
	Максимальный балл по разделу	баллы	105		

3. Теоретическое тестирование

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. Какой подачи не существует?

- а) Одной рукой снизу.
- б) Двумя руками снизу.
- в) Верхней прямой.

г) Верхней боковой.

11. Выпрыгивание на блок выполняется толчком вверх ...

- а) одной ногой;
- б) обеими ногами.

12. 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.

13. На крупных соревнованиях по волейболу игра проводится из ...

- а) двух партий;
- б) трех партий;
- в) пяти партий.

14. 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.

15. 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.

16. Сколько еще касаний мяча может сделать принимающая подачу команда, если прием мяча с подачи считать первым касанием?

- а) Одно.
- б) Два.
- в) Три.

17. 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.

18. Если при подаче мяч коснулся сетки и перелетел на сторону соперника, то ...

- а) подача повторяется;
- б) игра продолжается;
- в) подача считается проигранной.

19. 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.

20. Сколько игроков-волейболистов могут одновременно находиться на волейбольной

площадке во время проведения соревнований?

- а) Шесть.
- б) Десять.
- в) Двенадцать.

21. Игроки каких зон могут принимать участие в групповом блоке (ставить групповой блок)?

- а) 1, 2, 3;
- б) 2, 3, 4;
- в) 3, 4, 5.

22. Специальная разминка волейболиста включает в себя ...

- а) беговые упражнения;
- б) упражнения с мячом;
- в) силовые упражнения.

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

- а) 15:13;
- б) 25:26;
- в) 27:29.

24. Стойка волейболиста помогает игроку ...

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

Правильные ответы:

Номер вопроса

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

Результаты тестирования:

20 баллов – 20 – 24 правильных ответов

10 баллов – от 14 до 20 правильных ответов

5 баллов - менее 14 правильных ответов

Уровни освоения программы (Определяется в результате суммирования баллов, набранных по трем разделам):

Высокий уровень: 160-230 баллов

Средний уровень: 80 -155 баллов

Низкий уровень: 75 баллов и менее

9. Использованная литература.

1. 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.

2. Жаров К. П. Волевая подготовка спортсменов. М., 2006.

3. Железняк Ю. Д. Тактическая подготовка волейболистов. Смоленск, 1995.

4. Железняк Ю. Д. 120 уроков по волейболу. М., 2000.

5. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. М., 1998.

6. Железняк Ю. Д. и др. О методах и организации отбора спортивных школ по волейболу. М., 1991.

7. Ивойлов А. В. Волейбол. М., 2004.

8. Медицинский справочник тренера. М., 2006.

9. Озолин Н. Г. Современная система спортивной тренировки. М., 2002.

10. Волейбол/Под ред. А. Г. Айриянца. М., 1999.

Список литературы для учащихся:

1. Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе/ М.В.Видякин.- Волгоград: Учитель, 2006 г.

2. Фурманов А Г. Волейбол на лужайке, в парке, на траве. М., 2004.

3. Фидлер М. Волейбол. М., 2002.

4. Энциклопедия «Аванта +», 2000.

