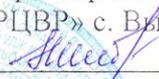


муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Районный центр внешкольной работы» с. Вильгорт

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:  
Иван Александрович  
Кочев  
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.

Программа учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться волейболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «волейбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Волейбол — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает учащихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у учащихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

Игровая обстановка в волейболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают волейболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у учащихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у учащихся поведенческие установки, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется физической.

В программе предусмотрено выделение учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, что повысит уровень соревновательной деятельности в волейболе.

### Актуальность программы

Для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в спортивной секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

### Педагогическая целесообразность

Занятия позволяют решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждению 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.

**Цели программы:** Всестороннее физическое развитие и совершенствование двигательных и морально-волевых качеств учащихся через углублённое изучение спортивной игры волейбол.

### **Задачи программы:**

#### 1. образовательные

- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу.

#### 2. воспитательные

- воспитание волевых качеств;
- воспитание чувства коллективизма.

#### 3. развивающие

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию.

### **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) 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 часа	45 минут	2 раза в неделю по 2 часа	36	12	144
2 год	4 часа	45 минут	2 раза в неделю по 2 часа	36	12	144
3 год	4 часа	45 минут	2 раза в неделю по 2 часа	36	10	144

Для успешной реализации данной программы необходимо:

- спортивный зал (занятия проходят на базе МБОУ «Выльгортская сош №2»);
- 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:**

1. Повышение уровня физической подготовки учащихся;
2. Овладение тактическими и техническими умениями и навыками спортивной игры;
3. Повышение количества участников и призеров в соревнованиях различного уровня;
4. Формирование теоретических представлений об изучаемом виде спорта, правилах соревнований;
5. Формирование устойчивой потребности в занятиях физкультурой и спортом, в здоровом образе жизни;
6. Развитие чувства коллективизма, сплочения коллектива.

По окончании обучения по программе и успешного прохождения процедуры итоговой аттестации учащиеся имеют возможность получить документ о дополнительном образовании - свидетельство об окончании обучения по программе «Волейбол».

Формы подведения итогов реализации программы.

Умения и навыки учащихся проверяются во время участия учащихся в соревнованиях, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований. Промежуточная аттестация проводится в конце каждого учебного года в форме сдачи контрольных нормативов по технической и общефизической подготовке, в рамках учебных 36 часов.

## 2. Учебно-тематический план первого года обучения

№	Разделы	Кол-во часов	Кол-во теоретических часов	Кол-во практических часов
1.	Вводное занятие.	2	2	-
2.	Теоретическая подготовка.	2	2	-
3.	Общая физическая подготовка.	44	-	44
4.	Специальная физическая подготовка.	32	-	32
5.	Техническая подготовка.	44	-	44
6.	Игровая подготовка.	16	2	14
7.	Промежуточная аттестация.	2	-	2
8.	Итоговое занятие.	2	1	1
	Всего часов:	144	5	139

## 3. Содержание программы первого 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. Показатели физического развития и физических качеств

### 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: Бег на выносливость, ускорение, челночный бег. Полоса препятствий. 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. 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: Тестирование. Сдача контрольных нормативов.

#### 8. Итоговое занятие.

Теория: Подведение итогов работы за учебный год.

Практика: Соревнования.

### 4. Учебно-тематический план второго года обучения

№	Разделы:	Кол-во часов:	Кол-во теоретических часов:	Кол-во практических часов:
1.	Вводное занятие.	2	2	-
2.	Общая физическая подготовка.	30	2	28
3.	Специальная физическая подготовка.	28	2	28
4.	Техническая подготовка.	24	2	24
5.	Тактическая подготовка.	24	-	24
6.	Игровая подготовка.	36	-	36
7.	Промежуточная аттестация.	2	-	2
8.	Итоговое занятие.	2	1	1
	Всего часов:	144	5	139

### 5. Содержание программы второго года обучения

#### 1. Вводное занятие.

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

#### 2. Общая физическая подготовка.

Теория: Влияние физических упражнений на организм.

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.

Теория: Виды упражнений.

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. Подачи снизу, сбоку, силовые подачи. 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: Тестирование. Сдача контрольных нормативов.

#### 8. Итоговое занятие.

Теория: Подведение итогов работы за учебный год.

Практика: Соревнования.

### 6. Учебно-тематический план третьего года обучения

№	Разделы:	Кол-во часов	Кол-во теоретических часов	Кол-во практических часов
1.	Вводное занятие.	2	2	-
2.	Общая физическая подготовка.	26	-	26
3.	Специальная физическая подготовка.	18	-	18
4.	Техническая подготовка.	34	2	32
5.	Тактическая подготовка.	32	-	32
6.	Игровая подготовка.	26	-	26
7.	Промежуточная аттестация.	2	-	2
8.	Итоговое занятие.	2	1	1
Всего часов		144	5	139

### 7. Содержание программы третьего года обучения

#### 1.Вводное занятие.

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

## 2. Общая физическая подготовка.

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 того 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 3x3, 4x4, 5x5, 6x6 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.

Практика: Тестирование. Сдача контрольных нормативов.

## 8. Итоговое занятие.

Теория: Подведение итогов работы за учебный год.

Практика: Соревнования.

# 8. Методическое обеспечение программы

## Формы занятий.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности педагога и учащегося. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных занятий.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Для реализации данной программы необходимо:

- спортивный зал (МБОУ «Вильгортская СОШ №2»)
- мячи волейбольные, сетка волейбольная, стойки волейбольные, гимнастические маты, скакалки, рулетка.

Ожидаемые результаты:

По окончании обучения ребята получают:

знания:

- структуры игры;
- правила игры;
- терминологию судей и игры;
- стойки, передвижения, приемы и передачи мяча;
- положение рук и ног при приемах и передачах;
- защиту и нападение;

умения:

- перемещения приставными шагами;
- передвижения с мячом и без мяча;
- подачи мяча;
- приемы мяча;
- овладеют техникой игры в волейбол;
- освоят взаимодействие игроков зон;
- научатся сочетать способы перемещений с техническими приемами.

Виды контроля:

- Вводный
- Текущий
- Промежуточная аттестация
- Итоговая аттестация

Этапы педагогического контроля.

	Вид контроля	Цель контроля	Содержание контроля	Форма контроля	Критерии оценивания:
1	Вводный контроль	Протестировать показатели основных физических качеств	Развитие физических качеств	Контрольные нормативы по ОФП	Низкий уровень – менее 60 % - учащийся различает объекты изучения, воспроизводит незначительную часть учебного материала, с помощью педагога выполняет элементарные задания.
2	Текущий.	Проверить: динамику развития физических качеств	Динамика физических качеств	Контрольные нормативы по ОФП	Средний уровень – 80-60 % - учащийся воспроизводит основной учебный материал, выполняет задания по образцу, обладает элементарными умениями учебной деятельности, самостоятельно
3	Текущий	Проверить: динамику развития физических качеств Теоретические знания по спортивной игре «Волейбол»	Динамика физических качеств. Проверить знания по игре «Волейбол»	Контрольные нормативы по ОФП. Тест	применяет знания в стандартных ситуациях, исправлять допущенные ошибки.
4	Текущий.	Проверить: динамику развития физических качеств	Динамика физических качеств	Контрольные нормативы по ОФП	Высокий уровень – 100-80% - учащийся умеет применять полученные знания и умения для выполнения самостоятельных заданий, его учебная деятельность отмечена умением самостоятельно
5	Текущий	Проверить: динамику развития физических качеств Теоретические знания по спортивной игре «Волейбол»	Динамика физических качеств. Проверить знания по игре «Волейбол»	Контрольные нормативы по ОФП. Тест	оценивать различные ситуации, явления, факты, выявлять и отстаивать личную позицию.
6	Текущий.	Проверить: динамику развития физических качеств	Динамика физических качеств	Контрольные нормативы по ОФП	<b>Тесты:</b> Низкий уровень – менее 60 % Средний уровень – 80-60 % Высокий уровень – 100-80%
7	Промежуточная аттестация	Проверить: динамику развития физических качеств Теоретические знания по спортивной игре «Волейбол»	Динамика физических качеств. Проверить теоретические знания по волейболу	Контрольные нормативы по ОФП. Тест	

### Промежуточная аттестация по программе

Промежуточная аттестация по программе проводится в конце каждого учебного года, в рамках учебных 36 часов, в форме теоретического тестирования и сдачи контрольных нормативов по ОФП.

Уровень освоения учащимся программы определяется путем суммирования баллов, полученных им за выполнение теоретического и практических заданий.

#### Промежуточная аттестация первого года обучения

##### 1. Теоретическое тестирование

1. Размер волейбольной площадки равен:
  - a. 9м\*16м
  - b. 9м\*18м
  - c. 9м\*19м
  - d. 10м\*20м
  
2. В волейболе в каждой партии команде предоставляется право на:
  - a. 1 тайм-аут
  - b. 2 тайм-аута
  - c. 3 тайм-аута
  
3. Длительность тайм-аутов (в сек.) в волейболе:
  - a. 30
  - b. 45
  - c. 60
  
4. Во время тайм-аутов в волейболе игроки, находившиеся на площадке, должны:
  - a. Уйти с нее
  - b. Подойти к тренеру
  - c. Подойти к своей скамейке запасных
  
5. Начальный удар в волейболе, вводящий мяч в игру называется:
  - a. Бросок
  - b. Подача
  - c. Передача
  - d. Прием
  
6. Сколько времени отводится на выполнение подачи (в сек.) в волейболе:
  - a. 5
  - b. 6
  - c. 8
  - d. 3
  
7. Подача в волейболе может выполняться:
  - a. Только одной кистью
  - b. Одной кистью или любой частью руки
  - c. Любой частью руки и ноги
  
8. В волейболе право на подачу получает игрок, находящийся в зоне
  - a. 1
  - b. 2
  - c. 5
  - d. 6

- как:
9. Двойной шаг, но только с фазой полета в конце движения в волейболе обозначается
    - a. Шаг
    - b. Прыжок
    - c. Скачок
    - d. Напрыжка
  
  10. Пионербол – подводящая игра
    - a. К баскетболу
    - b. К волейболу
    - c. К настольному теннису
    - d. К футболу

Ответы:

1 –b, 2- b, 3- a, 4- a, 5- b, 6- c, 7- b, 8- a, 9- c, 10 -b

За каждый правильный ответ учащемуся начисляется 1 балл.

Максимальный балл – 10 баллов

2. Сдача контрольных нормативов по ОФП

<b>Контрольные нормативы</b>						
	<b>мальчики</b>			<b>девочки</b>		
<b>баллы</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
Челночный бег 4x9 м, сек	9,6	10,1	10,6	10,0	10,4	11,2
Бег 30 м, секунд	4,8	5,1	5,4	5,1	5,6	6,0
Прыжки в длину с места	190	180	165	175	165	155
Подтягивание на высокой перекладине	10	8	5			
Отжимание				7	9	11
Наклоны вперед из положения сидя	12	8	5	18	15	10

Максимальный балл – 15 баллов

Уровень освоения учащимися программы первого года обучения (выявляется по сумме баллов за тестирование и сдачу контрольных нормативов):

Высокий – 25-20 баллов

Средний – 19-15 баллов

Низкий – 14 баллов и менее

Промежуточная аттестация второго года обучения

1. Теоретическое тестирование

1. Какой термин относится к волейболу
  - a. Фол
  - b. Угловой
  - c. Пенальти
  - d. Блок
  
2. В волейболе при блокировании переносить руки на сторону соперника:
  - a. Можно
  - b. Нельзя
  - c. Можно при условии, что это не мешает игре соперника
  
3. В волейболе игрок либеро отличается от остальных игроков на площадке:
  - a. Цветом майки
  - b. Ростом
  - c. Размером номера на груди

4. В волейболе, если продолжению игры помешало внешнее обстоятельство:
- a. Необходимо подождать окончания игрового момента и принять меры для восстановления нормальных условий
  - b. Засчитать потерю розыгрыша мяча команде, на чьей стороне произошла помеха
  - c. Розыгрыш мяча останавливается, а затем повторяется
5. В волейболе игрок команды, удаленный до конца партии, должен:
- a. Покинуть игровое поле и уйти в раздевалку
  - b. Сидеть в зоне наказания
  - c. Уйти на трибуны
6. В последней партии игры в волейбол счет ведется до:
- a. 15 очков
  - b. 16 очков
  - c. 20 очков
  - d. 25 очков
7. Определение, применяемое в волейболе: «действие игроков вблизи сетки по преграждению пути мяча, направленному соперником, поднятием руки выше верхнего края сетки» означает:
- a. Атакующий удар
  - b. Блокирование
  - c. Заслон
  - d. Задержка
8. Выбери правильный ответ. Какие термины не относятся к волейболу
- a. Штрафной бросок
  - b. Тайм-аут
  - c. Пронос мяча
  - d. Двойное касание
  - e. Блок
  - f. Офсайд
9. Что не является нарушением при подаче мяча в волейболе после того, как по мячу нанесен правильный удар:
- a. Мяч касается игрока подающей команды
  - b. Мяч не пересекает вертикальную плоскость сетки
  - c. Мяч касается сетки
  - d. Все перечисленное является нарушением
10. Правила волейбола предусматривают, что команда в каждой партии имеет право максимум на:
- a. Три замены
  - b. Пять замен
  - c. Шесть замен
  - d. Количество замен не ограничивается

Ответы: 1 – d, 2- a, 3 – a, 4- c, 5- b, 6 – a, 7 –b, 8 –a,c,f, 9 – c, 10 -c

За каждый правильный ответ учащемуся начисляется 1 балл.

Максимальный балл – 10 баллов

## 2. Сдача контрольных нормативов

<b>Контрольные нормативы</b>						
	<b>мальчики</b>			<b>девочки</b>		
<b>Баллы</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
Челночный бег 4х9 м, сек	9,4	9,9	10,4	9,8	10,2	11,0
Бег 30 м, секунд	4,6	4,9	5,3	5,0	5,5	5,9
Прыжки в длину с места	210	200	180	180	170	155
Подтягивание на высокой перекладине	11	9	6			
Отжимание				8	10	12
Наклоны вперед из положения сидя	13	11	6	20	15	13

Максимальный балл – 15 баллов

Уровень освоения учащимися программы второго года обучения (выявляется по сумме баллов за тестирование и сдачу контрольных нормативов):

Высокий – 25-20 баллов

Средний – 19-15 баллов

Низкий – 14 баллов и менее

### Промежуточная аттестация третьего года обучения

#### 1. Теоретическое тестирование

1. После окончания первой партии команды:
  - a. Меняются местами
  - b. Остаются на прежнем месте
  - c. Прекращают игру и уходят в раздевалку
  
2. В волейболе линии игровой площадки
  - a. Не входят в размер площадки и на них можно наступать при подаче мяча
  - b. Входят в размер площадки и на них нельзя наступать при подаче мяча
  - c. Не входят в размер площадки, поэтому если мяч касается линии он считается в ауте
  - d. Входят в размер площадки, но при подаче на них можно наступать
  
3. Технический прием, с помощью которого мяч направляют выше верхнего края волейбольной сетки для выполнения нападающего удара, называется:
  - a. Бросок
  - b. подача
  - c. Передача
  - d. Блок
  
4. Подводящей игрой в волейболе является:
  - a. Баскетбол
  - b. Пионербол
  - c. Снайпер
  - d. Стритбол
  
5. В волейболе за агрессивное поведение игрок называется:
  - a. Желтой карточкой
  - b. Красной карточкой
  - c. Красной и желтой карточками в одной руке
  
6. В волейболе жеребьевку с капитанами команд проводит:
  - a. Судья – секретарь
  - b. Первый судья
  - c. Первый и второй судья вместе

7. В волейболе, если травмированный игрок не может быть заменен по правилам или в порядке исключения, то:
- Ему дают 3 минуты до восстановления, но если он не восстановился, то команду объявляют играющей в неполном составе
  - Команде разрешается играть впятером
  - Команде засчитывают поражение со счетом 0:3 в матче и 0:25 в каждой партии
8. В течение какого времени в волейболе подающий должен нанести удар по мячу после свистка первого судьи на подачу
- 8 секунд
  - 3 секунды
  - 10 секунд
  - 7 секунд
9. Смена площадок в волейболе происходит:
- После каждой партии, за исключением решающей
  - После того, как какая-либо команда первой наберет 8 и 25 очков
  - После каждых разыгранных 10 и 20 очков
10. Завершите утверждение. Технический прием в волейболе, с помощью которого мяч вводится в игру, называется...

Ответы: 1 – а, 2 – б, 3 – с, 4 – б, 5- с, 6 – с, 7 – а, 8 – а, 9 – б, 10 –подача  
 За каждый правильный ответ учащемуся начисляется 1 балл.  
 Максимальный балл – 10 баллов

## 2. Сдача контрольных нормативов

<b>Контрольные нормативы</b>						
	<b>мальчики</b>			<b>девочки</b>		
<b>Баллы</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
Челночный бег 4x9 м, сек	9,3	9,7	10,2	9,7	10,1	10,8
Бег 30 м, секунд	4,7	5,2	5,7	5,4	5,8	6,2
Прыжки в длину с места	220	210	190	185	170	160
Подтягивание на высокой перекладине	12	10	7			
Отжимание				9	11	13
Наклоны вперед из положения сидя	14	12	7	22	18	13

Максимальный балл – 15 баллов

Уровень освоения учащимися программы третьего года обучения (выявляется по сумме баллов за тестирование и сдачу контрольных нормативов):

Высокий – 25-20 баллов

Средний – 19-15 баллов

Низкий – 14 и менее баллов

## Итоговая аттестация

Итоговая аттестация по программе проводится в форме экзамена.

Билет № 1

1. Передача мяча в стену на минимальном расстоянии
2. Передача мяча в стену без зрительного контроля
3. Прием и передача мяча двумя руками снизу на точность в мишень с расстояния 2-3 м

Билет № 2

1. Подбросить мяч и поймать его в положении передачи сверху
2. Передача мяча на разные расстояния (1,3,5м)
3. Передача мяча над собой на различную высоту

Билет №3

1. Подбросить мяч, выполнить передачу за голову
2. Стоя спиной к стене, подбросить мяч, выполнить передачу сверху за голову в стену, повернуться и поймать мяч
3. Подбивание мяча снизу предплечьями, стоя на месте, на высоту 1,5-2 м

Билет № 4

1. Передача мяча над собой на минимальную высоту
2. Бросить мяч в стену, выполнить передачу сверху (на собой, в стену)
3. Передачи снизу после неточного набрасывания тренером (мяч слева или справа от игрока, впереди или за спиной)

Карточка № 5

1. Передача над собой с передвижениями разным способом
2. Передача мяча над собой на близком расстоянии от стены (передвигаться вдоль нее, опускаясь в присед и поднимаясь, без зрительного контроля)
3. Передачи снизу над собой в передвижением вперед, назад и в сторону

Оценивание заданий:

3 балла - физическое упражнение выполнено правильно (заданным способом) точно, уверенно, в надлежащем темпе, легко и четко. Если упражнение выполняется стабильно;

2 балла - физическое упражнение выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается скованность движений (нарушение ритма). А так же если при выполнении допускаются 2 незначительные ошибки в деталях техники, или же упражнение выполняется нестабильно;

1 балл - физическое упражнение выполнено в основном правильно, но допущена 1 грубая или 3 незначительные ошибки приведших неуверенному скованному выполнению.

Максимальный балл по билету – 9 баллов.

Уровни освоения программы:

Высокий уровень – 9-7 баллов

Средний уровень – 6-5 баллов

Низкий уровень - 4 балла и менее

## **9. Использованная литература.**

1. А. Гин. Приемы педагогической техники. «Приемы педагогической техники». Изд.: Вита-пресс, Москва, 2013г., 112с.
2. Журнал «Физическая культура. Все для учителя». Издательство: Основа
3. Журнал «Спорт в школе». Издательство «Первое сентября»
4. Н.В. Лободина. Здоровьесберегающая деятельность: планирование, рекомендации, мероприятия. Изд.: Волгоград, Учитель, 2015г., 205 с.
5. Л.А. Харитоновна. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. Изд.: Ростов-на-Дону, Феникс, 2011г., 187 с.
6. Д.А. Коляда. Комплексная программа по сохранению и укреплению здоровья младших школьников. Изд.: Волгоград, Учитель, 2012г., 324с.

7. Л.Б. Малыхина. Проектирование и анализ учебного занятия в системе дополнительного образования детей. Изд.: Волгоград, Учитель, 2015г.171 с.
8. Е.А. Воронова. Здоровый образ жизни в современной школе: программы, мероприятия, игры. Изд.: Ростов-на-Дону, Феникс, 2011г., 178 с.
9. С.Л. Салтыкова. Физическая культура. 1-11 классы: подвижные игры на уроках и во внеурочное время. Изд.: Волгоград, Учитель, 2008г. 92с.
10. Ю.В. Гурин. Урок+игра. Современные игровые технологии для школьников. Изд.: СПб.:Речь, 2010г. 158с.
11. Компакт-диск.1-11 классы. Спортивно-оздоровительная деятельность. Изд.: Учитель, 2014г.
12. Компакт-диск. Спортивно-оздоровительная деятельность младших школьников. Изд.: Учитель, 2014г.
13. Компакт-диск. Физическая культура. Спортивно-оздоровительное развитие личности. Изд.: Учитель, 2014г.
14. Спортивные кружки и секции: программы для внешкольных учреждений. М, 1986 г.