Управление образования и молодежной политики администрации городского округа
город Бор Нижегородской области

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
центр внешкольной работы
«Алиса»

Принято Педагогическим советом
Протокол №1 от 11.08.2021

Утверждаю:
Директор МАУ ДО ЦВР «Алиса»
_____ Р.А. Виноградов
Приказ № 394-о 11.08.2021

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол»

возраст детей с 9 лет
срок реализации 4 года

Автор-составитель:
Дубинин Олег Павлович
педагог дополнительного образования

г.о.г. Бор
2021

Пояснительная записка

Программа «Волейбол» предназначена для детей возрастом от 9 лет и рассчитана на 4 года.

Направленность – по своему содержанию данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность, составлена для учреждений дополнительного образования, предназначена для изучения командно-игрового спорта «Волейбол».

Нормативно-правовые документы:

1. Закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ);
2. Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года №1726-р);
3. СанПиН 2.4.4.3172-14;
4. Указ Президента РФ "Об объявлении в Российской Федерации десятилетия детства" (от 29 мая 2017 года № 240);
5. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р);
6. Приказ от 9.11.2018 №196 Министерства просвещения Российской Федерации "Об утверждении и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
7. Приоритетный проект "Доступное дополнительное образование для детей";
8. Локальные акты ЦВР «Алиса».

Актуальность программы

Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой и имеет оздоровительный эффект.

Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. А занятия спортом и физической культурой в спортивных секциях по месту жительства направлены на улучшение социальной обстановки среди молодёжи города.

Цель программы - создание условий для развития физических и личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий волейболом.

Задачи:

1. Образовательные:

- обучить учащихся техническим приемам волейбола;

- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол);
- обучить учащихся техническим и тактическим приёмам волейбола;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

2. Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества.
- способствовать повышению работоспособности учащихся,
- развивать двигательные способности,
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

3. Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

Особенности программы - является то, что она направлена не только на физическое развитие и овладение специальными умениями и навыками игры в волейбол, но и способствует общему развитию воспитанников.

Форма занятий: занятия проводятся в группе, в которую зачисляются учащиеся, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий волейболом.

Форма занятий – физические упражнения (разминка, специальные упражнения, игровые спарринги, игра), беседы по правилам и судейству соревнований.

Модуль 1 год обучения: 3 раза в неделю по 2 акад.часа **(**216 часов в год)
Модуль 2 год обучения: 3 раза в неделю по 2 акад.часа **(**216 часов в год)
Модуль 3 год обучения: 3 раза в неделю по 2 акад.часа **(**216 часов в год)
Модуль 4 год обучения: 3 раза в неделю по 2 акад.часа **(**216 часов в год)

Учебный план
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол»

срок реализации программы 4 года

№	*Модуль*	*Часы*	*Промежуточная аттестация*
1.	Модуль 1 года обучения	218	4
2.	Модуль 2 года обучения	212	4
3.	Модуль 3 года обучения	216	4
4.	Модуль 3 года обучения	212	4
3.	**Итого**	**858**	**16**
4.	**Всего**	**876** часов	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Волейбол»

Год обу-че-ния	сентябрь				октябрь					ноябрь				декабрь				январь					февраль				март				апрель				май					июнь				июль					август				Всего уч. недель/часов	Всего часов по про-грам-ме	
	02-08	09-15	16-22	23-29	30-06	07-13	14-20	21-27	28-03	04-10	11-17	18-24	25-01	02-08	09-15	16-22	23-29	30-05	06-12	13-19	20-26	27-02	03-09	10-16	17-23	24-01	02-08	09-15	16-22	23-29	30-05	06-12	13-19	20-26	27-03	04-10	11-17	18-24	25-31	01-07	08-14	15-21	22-28	29-05	06-12	13-19	20-26	27-04	05-11	12-18	19-25	26-01		Тео	Пра
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52			
1 год	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	2 / 4	6	6	6	К	4	6	6	6	6	6	4	6	4	6	6	6	6	6	6	6	6	6	2 / 4	6	6	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	38-222	4	218
3 год	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	6	6	6	2 / 4	6	6	6	К	2	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	6	2 / 4	6	6	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	38-220	6	214

	Промежуточная аттестация
	Учебные часы
	Каникулы

Рабочая программа модуля 1 года обучения

ЗАДАЧИ:

Обучающие:

- правила поведения в спортивном зале;
- знание правила Т/Б;
- развивать физические качества с учётом специфики волейбола воспитывать умение соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка)

Развивающие:

- развивать разностороннюю физическую подготовленность;
- укреплять опорно-двигательный аппарат;
- развивать быстроту, ловкость, гибкость;
- обучать технике перемещений и стоек, приёму и передаче мяча;
- начальное обучение тактическим действиям, привитие стойкого интереса к занятиям волейболом, приучение к игровой обстановки;
- подготовка к выполнению нормативных требований по всем видам подготовки.

Воспитательные:

- воспитывать аккуратность;
- коллективизм;
- воспитывать мотивацию положительного отношения к спорту;
- терпение и взаимопомощь, волевые качества.

№№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее количество	В том числе:	
			теоретических	практических
	Комплектование группы	**12**	**-**	**12**
I	**Основы знаний**	**4**	**4**	**-**
1	Вводное занятие, инструктаж техники безопасности	2	2	-
2	История развития волейбола. Правила игры и соревнований по волейболу	1	1	-
3	Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание, здоровье и гигиена	1	1	-
II	**Общая физическая подготовка**	**60**	-	**60**
1	Гимнастические упражнения	15	-	15
2	Лёгкоатлетические упражнения	15	-	15
3.	Подвижные игры	30	-	30
III	**Промежуточная аттестация**	**2**	**-**	**2**

IV	**Техническая подготовка**	**90**	**-**	**90**
1	Техника передвижения и стоек	10	-	10
2	Техника приёма и передач мяча сверху	20	-	20
3.	Техника приёма мяча снизу	20	-	20
4.	Нижняя прямая подача	20	-	20
5.	Нападающие удары	20	-	20
V	**Тактическая подготовка**	**52**	**-**	**52**
1.	Индивидуальные действия	13	-	13
2.	Групповые действия	13	-	13
3.	Командные действия	13	-	13
4.	Тактика защиты	13	-	13
VI	**Промежуточная аттестация**	**2**	**-**	**2**
	Итого часов:	В течение года		
		222	**4**	**218**

Ожидаемые результаты:

К концу первого года обучения учащиеся:

должны знать:

- влияние занятий физической культурой на укрепление здоровья;
- правила личной гигиены, соблюдать санитарно-гигиенические нормы;
- правила техники безопасности на занятиях;
- знать технику выполнения упражнений;
- расстановку игроков на поле;
- правила перехода игроков по номерам;
- правила игры в мини-волейбол;
- правильность счета по партиям.

должны уметь:

- выполнять физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств – быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;
- выполнять перемещения и стойки;
- выполнять приём и передачу мяча сверху двумя руками;
- выполнять приём и передачу мяча снизу над собой и на сетку мяча;

Рабочая программа модуля 2 года обучения

ЗАДАЧИ:

Обучающие:
- повышать уровень физической подготовленности;
- обучать техническим и тактическим действиям;
- приучать к соревновательным условиям;
- готовить к выполнению требований по виду спорта.

Развивающие:
- повышать уровень общей физической подготовленности;
- развивать специальные физические способности;
- определение каждому обучающемуся игровой функции;
- подготовка к выполнению нормативных требований.
- развивать способности управлять своими эмоциями;
- развивать волевые качества.

Воспитательные:
- воспитывать целеустремленность и настойчивость;
- дисциплинированность;
- воспитание высоконравственной личности.

Оздоровительные:
- укреплять здоровье и закаливаться;
- укреплять сердечно-сосудистую и дыхательную систему;
- продолжать развитие двигательной активности.

№№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее кол-во	В том числе:	
			теория	практика
I	**Основы знаний**	**5**	**5**	**-**
1	Вводное занятие, инструктаж техники безопасности	2	2	-
2	Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Оснащение спортсмена. Основы спортивной тренировки.	2	2	-
3	Виды соревнований, правила соревнований	1	1	-
II	**Общая физическая подготовка**	**37**	**3**	**34**
1	Гимнастические упражнения	9	1	8
2	Лёгкоатлетические упражнения	16	1	15
3	Подвижные игры	12	1	11

III	**Занятия в бассейне**	**30**	**1**	**29**
IV	**Занятия в тренажерном зале**	**37**	**1**	**36**
V	**Специальная физическая подготовка**	**26**	**3**	**23**
VI	**Промежуточная аттестация**	**2**	**1**	**1**
VII	**Техническая подготовка**	**40**	**8**	**32**
1	Техника передвижения и стоек	4	1	3
2	Техника приёма и передач мяча сверху	8	2	6
3.	Техника приёма и передачи мяча снизу	10	2	8
4.	Нижняя прямая, боковая подачи	10	2	8
5.	Нападающие удары	8	1	7
VIII	**Тактическая подготовка**	**37**	**7**	**30**
1.	Индивидуальные действия	8	1	7
2.	Групповые действия	10	2	8
3.	Командные действия	10	2	8
4.	Тактика защиты	9	2	7
IX	**Промежуточная аттестация**	**2**	**1**	**1**
	Итого часов:	В течение года		
		216	**29**	**187**

Ожидаемые результаты:

К концу второго года обучения учащиеся:

должны знать:

- расстановку игроков на поле при приёме и подаче соперника;
- правила гигиены и врачебного контроля, предупреждения травм;
- основы спортивной тренировки;
- ведение счёта по протоколу;

должны уметь:

- выполнять перемещения и стойки;
- выполнять приём мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2;
- выполнять передачи мяча снизу над собой в круге;
- выполнять нижнюю прямую, боковую подачу на точность;
- выполнять нападающий удар из зоны 4 с передачи партнёра из зоны 3;
- выполнять обманные действия “скидки”.

Рабочая программа модуля 3 года обучения

ЗАДАЧИ:

Обучающие:
- повышать уровень физической подготовленности;
- совершенствовать технико-тактические приёмы;
- продолжить формирование тактических умений,
- совершенствовать игровые функции детей.

Развивающие:
- повышать уровень общей физической подготовленности;
- развивать специальные физические способности;
- развивать тактическое мышление, память, воображение;
- подготовка к выполнению нормативных требований.
- развивать способности управлять своими эмоциями;
- развивать волевые качества.

Воспитательные:
- умение анализировать свою деятельность;
- воспитывать целеустремленность и настойчивость;
- дисциплинированность;
- воспитание высоконравственной личности.

Оздоровительные:
- укреплять здоровье;
- продолжать развитие двигательной активности.

№№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее кол-во	В том числе:	
			теория	практика
I	**Основы знаний**	**6**	**6**	**-**
1	Водное занятие. Введение в программу. Инструктаж по ТБ.	2	2	-
2	Физическая культура и спорт в России.	2	2	-
3	Сведения о строении и функциях организма при игре в волейбол.	2	2	-
II	**Общая физическая подготовка**	**24**	**-**	**24**
1	Гимнастические упражнения	6	-	6
2	Лёгкоатлетические упражнения	6	-	6
3.	Подвижные игры	12	-	12
III	**Специальная физическая подготовка**	**36**	**-**	**36**
IV	**Промежуточная аттестация**	**2**	**-**	**2**
V	**Техническая подготовка**	**80**	**-**	**80**
1	Техника передвижения и стоек	10	-	10

2	Техника приёма и передач мяча сверху	17	-	17
3.	Техника приёма и передачи мяча снизу	17	-	17
4.	Нижняя прямая, боковая подачи	18	-	18
5.	Нападающие удары	18	-	18
VI	**Тактическая подготовка**	**70**	-	**70**
1.	Индивидуальные действия	13	-	13
2.	Групповые действия	19	-	19
3.	Командные действия	19	-	19
4.	Тактика нападения и защиты	19	-	19
VII	**Промежуточная аттестация**	**2**	-	**2**
	Итого часов:	В течение года		
		220	**6**	**214**

Ожидаемые результаты:

К концу третьего года учащиеся должны прочно овладеть основами техники и тактики волейбола. Приобрести навыки в организации судейства и проведения соревнований по волейболу

Рабочая программа модуля 4 года обучения
(216 часов в год)

ЗАДАЧИ:

Обучающие:
- повышать уровень физической подготовленности
- совершенствовать технико-тактические приёмы;
- продолжить формирование тактических умений.
- совершенствовать игровые функции детей.

Развивающие:
- повышать уровень общей физической подготовленности;
- развивать специальные физические способности;
- развивать тактическое мышление, память, воображение;
- подготовка к выполнению нормативных требований.
- развивать способности управлять своими эмоциями
- развивать волевые качества;

Воспитательные:
- умение анализировать свою деятельность;
- воспитывать целеустремленность и настойчивость;
- дисциплинированность;
- воспитание высоконравственной личности.

Оздоровительные:
- укреплять здоровье и закаливаться;

- укреплять сердечно-сосудистую и дыхательную систему;
- продолжать развитие двигательной активности;
- совершенствовать приёмы самоконтроля.

№№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее кол-во	В том числе:	
			теория	практика
I	**Основы знаний**	**4**	**4**	**-**
1	Вводное занятие, инструктаж техники безопасности	2	2	-
2	Главные задачи на год. Правила игры, расстановки.	2	2	-
II	**Общая физическая подготовка**	**20**	**-**	**20**
1	Гимнастические упражнения	4	-	4
2	Лёгкоатлетические упражнения	5	-	5
3.	Подвижные игры	21	-	11
III	**Специальная физическая подготовка**	**20**	**-**	**20**
IV	**Промежуточная аттестация**	**2**	**1**	**1**
V	**Техническая подготовка**	**80**	**5**	**75**
1	Техника передвижения и стоек	16	1	15
2	Техника приёма и передач мяча сверху	16	1	15
3.	Техника приёма и передачи мяча снизу	16	1	15
4.	Нижняя прямая, боковая подачи	16	1	15
5.	Нападающие удары	16	1	15
VI	**Тактическая подготовка**	**88**	**8**	**80**
1.	Индивидуальные действия	22	2	20
2.	Групповые действия	22	2	20
3.	Командные действия	22	2	20
4.	Тактика нападения и защиты.	22	2	20
VII	**Промежуточная аттестация**	**2**	**1**	**1**
	Итого часов:	В течение года		
		216	**19**	**197**

Ожидаемые результаты:

К концу четвертого года учащиеся должны научатся играть в волейбол на уровне района, продолжать совершенствовать тактические и технические приемы. Владеть психологической подготовкой к соревнованиям.

Содержание программы

Модуль 1 года обучения

I. Основы знаний

Вводное занятие. Инструктаж техники безопасности

Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма.

История развития волейбола. Правила игры и соревнований по волейболу

История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в волейбол.

Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание, здоровье и гигиена

Гигиенические требования в повседневности и на занятиях. Понятие о здоровом образе жизни. Физическая культура, как неотъемлемая часть всесторонне развитой и здоровой личности.

II. Общая физическая подготовка

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренных суставов, туловища и шеи. Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднимание ног с мячом.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

Подвижные игры:

1. День и ночь:

Цель: развитие силовой выносливости, быстроты реакции.

Содержание: на игровой площадке на некотором расстоянии друг от друга проводятся две линии. У одной линии выстраиваются мальчики, у другой — девочки. Между ними находится ведущий. Команда мальчиков — «ночь», команда девочек

— «день». По команде «Ночь!» мальчики ловят девочек, по команде «День!» девочки ловят мальчиков.

2. Караси и щука:

Цель: развить координацию движений, быстроту реакции.

Содержание: дети образует круг, стоят на расстоянии вытянутых рук в стороны один от другого. Ведущий выбирает одного ребенка "щукой". Щука встает вне круга. Остальные дети - "караси" плавают (бегают) в середине круга. На слово ведущего: "щука!" ребенок быстро вбегает в круг и старается поймать карасей, которые спешат сесть или встать за товарища, который стоит в кругу. Щука ловит тех карасей, которые не успели спрятаться. Пойманных забирает с круга. Игра заканчивается, когда щука поймает определенное количество карасей. Затем ведущий выбирает новую щуку. Игра повторяется.

3. Волк во рву:

Цель: воспитывать умение действовать согласно правилам игры, быть ловкими, перепрыгивать через препятствие.

Содержание игры: посредине площадки проводится две параллельные черты на расстоянии 80-100 см одна от другой – это ров. По краям площадки на расстоянии 1-3 шагов от ее границ очерчиваются дома коз. Из числа играющих выбираются волк, остальные изображают коз.

Все козы располагаются в одном из домов. Волк становиться в ров.

По сигналу ведущего: «Волк во рву!» - козы бегут на противоположную сторону площадки (в другой дом), перепрыгивая через ров, а волк в это время старается их поймать (коснуться). Пойманных он отводит в сторону. Затем ведущий снова говорит: «Волк во рву», - козы перебегают на другую сторону, перепрыгивая через ров.

После 3-4 перебежек (согласно условию) все пойманные козы возвращаются в свой дом и выбирается другой волк (но не из числа пойманных коз). Игра повторяется.

4. Третий лишний:

Цель: учить соблюдать правила игры, развивать ловкость и быстроту бега.

Содержание: играющие становятся парами по кругу лицом к центру так, что один из пары находится впереди, а другой - сзади него. Расстояние между парами – 1-2 м. Двое водящих занимают место за кругом: один убегает, другой его ловит. Спасаясь от погони, убегающий может встать впереди любой пары. Тогда стоящий сзади оказывается «третьим лишним» и должен убегать от второго водящего. Если догоняющий коснется убегающего, то они меняются ролями. Никто не должен мешать игроку убегать от преследователя.

Разновидности игры:

1. Стоящий сзади в паре «третий лишний» должен не убегать, а догонять второго водящего.

2. Игроки стоят в парах лицом друг к другу и держатся за руки. Убегающий может встать между руками любой пары. К кому он встанет спиной, тот «третий лишний» и должен убегать.
3. Играющие прогуливаются по кругу парами, держат друг друга за руки, а свободные руки на поясе. Убегающий, спасаясь от преследования, может в любой момент взять кого-нибудь под руку. Тогда стоящий с другой стороны становится убегающим.

5. Удочка:

Цель: развитие скоростно-силовых физических качеств; совершенствование прыгучести как одного из элементов техники игры в волейбол.

Содержание: команды располагаются в кругах. Водящий в центре круга берет веревку за свободный конец, а на другом ее конце — грузик. По сигналу преподавателя водящий начинает крутить веревку по земле. Играющие подпрыгивают, чтобы веревка не задела их ног.

Варианты игры: игроки могут принимать различные исходные положения: боком, спиной, упор присев и т. д.

Правила: игра начинается только по сигналу преподавателя. Игрок, которого задела веревка, выбывает из круга.

Побеждает команда, у которой за определенное время, отведенное на игру, выбыло меньше игроков из круга.

6. Круговая эстафета:

Цель: закрепление навыка бега по повороту; совершенствование умения передавать эстафету в игровой обстановке.

Содержание: по сигналу преподавателя первые в колоннах игроки команд начинают бег по кругу. Достигнув своей колонны, игрок касается плеча второго игрока, а сам быстро встает в колонну с внутренней стороны круга. Остальные игроки смещаются на один шаг вперед.

Варианты бега: из различных исходных положений; боком приставными шагами; спиной вперед, прыжками на обеих.

Правила: нельзя создавать препятствия для бега другим игрокам преждевременным выходом на беговую часть дорожки. После того как все игроки пробегут по кругу, занимающиеся, которые начинали бег первыми, вновь оказавшись крайними в колоннах, поднимают руку. Побеждает команда, раньше закончившая эстафету.

7. Комбинированные эстафеты:

Цель: совершенствование умения комбинировать бег с метанием в цель в соревновательных условиях.

Содержание: команды выстраиваются в колонны по одному. По сигналу первые игроки бегут до поворотной стойки, огибают ее и добегают до линии броска. Выпол-

няют бросок в цель, ловят мяч и передают его в свою колонну следующему участнику, который продолжает эстафету, а сами становятся в конец колонны.

Правила: бег и метание в цель необходимо выполнять условленным способом. В случае непопадания мячом в цель игроки должны повторять броски до тех пор, пока мяч не достигнет цели, и только после этого следует передать его в колонну очередному участнику. Побеждает команда, раньше закончившая эстафету.

III. Промежуточная аттестация

IV. Техническая подготовка

Овладение техникой передвижений и стоек. Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений.

Овладение техникой приема и передач мяча.

- приём и передача мяча сверху двумя руками;
- передача мяча, подвешенного на шнуре (с собственного подбрасывания.

с набрасывания партнера, в различных направлениях на месте и после перемещения);

- передачи в парах;
- отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее (с собственного подбрасывания, подброшенного партнером - с места и после приземления);
- прием и передача мяча снизу;
- прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами);
- передачи мяча после перемещения из зоны в зону;
- прием мяча на задней линии;
- передача двумя руками сверху на месте;
- передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед;
- прием мяча снизу двумя руками над собой;
- прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку;
- передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах;
- передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках;
- прием мяча снизу в группе.

Овладение техникой подачи: нижняя прямая подача мяча, подвешенного на шнуре, установленного в держателе; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

Нижняя прямая подача с 3-6 м. Нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1,2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

V. Тактическая подготовка

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

Групповые действия. Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

VI. Промежуточная аттестация

Модуль 2 года обучения

I. Основы знаний

Вводное занятие Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой.

Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

Различают два вида волейбольных состязаний:

- **Классические соревнования**. Проводятся в зале. Чемпионаты организовываются круглый год. В команде 6 игроков, каждый из которых имеет свое амплуа и роль. Игра подчиняется строгим правилам.
- **Состязания по пляжному виду спорта.** Ближайший турнир по пляжному волейболу в Москве состоится не раньше мая этого года. Чемпионаты проводят на песочных кортах столицы. На поле выходят 2 игрока.

Традиционный и пляжный виды спорта разделены неслучайно, ведь по сути их объединяет лишь принцип — подача мяча через сетку и отражение атаки. По остальным пунктам они сильно отли-

чаются. Игра на открытом воздухе сильно зависима от погодных условий. Поле должно быть меньше, мяч тяжелее и мягче. Его окружность должна быть в пределах 65-67 см.

Уровни волейбольных соревнований

Этот командный спорт является наименее травмоопасным. В него играют и малыши (от 5-6 лет), и люди преклонного возраста.

- **Профессиональные**. Чемпионаты России Высшей Лиги «А» и «Б», Суперлига и Молодежная Лига.
- **Спартакиады** в рамках университетских состязаний. Полупрофессиональные и профессиональные команды игроков.
- **Юниорские**. Участники до 19 лет.
- **Окружные**. Проводятся среди местных полупрофессиональных команд.
- **Любительские**. Профессиональная организация турниров по волейболу выполняется спортивными клубами. Учитывается квалификация участников, поле и т.д.
- **Корпоративные**. Организационные моменты берут на себя также спортивные клубы. Мероприятия проводятся с участием независимых и профессиональных судей.

Также состязания делятся на женские и мужские. Все соревнования проходят с учетом свода правил FIVB (в детском и любительском используются «смягченные» нормы) на высоком уровне.

II. Общая физическая подготовка

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, броски, ловля; в парах держась за мяч — упражнения в сопротивлении. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами - приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями -бег, прыжки, приседания. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту, с прямого разбега (с мостика), согнув ноги через планку (веревочку). Высоко-далекие прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостиком.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3 х 20 м, 3 х 30 м. Бег 60 м с низкого старта. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег в чередовании с ходьбой (до 300 м). Бег или кросс (до 1000 м).

Подвижные игры:

1. Гонка мячей:

Цель: произвольное ведение мяча любым способом.

Содержание: дети водят ногами мяч, не сталкиваясь друг с другом. Руки спрятаны за спину.

Варианты игры: 1. Все дети свободно располагаются на площадке, у каждого по мячу. После сигнала все ведут мяч ногой, стараясь не сталкиваться друг с другом. 2. То же, но по первому сигналу игроки ведут мяч в быстром темпе, по следующему сигналу – в медленном. 3. То же – добавляется третий сигнал, остановить мяч подошвой ноги.

2. Салки:

Цель: развивать силу и чувство равновесия.

Содержание: игру можно проводить как в спортзале, так и на открытой площадке. Игру начинают с выбора двух водящих, которые с мячом встают в центре площадки. Остальные игроки окружают водящих в произвольном порядке. После сигнала игроки разбегаются по площадке (если площадь большая, то необходимо ее ограничить). Задача водящих догнать и осалить мячом кого-либо по ногам не выше колена. При этом, для облечения задачи, водящие пасом передают мяч друг другу. Засчитывается попадание мячом только ниже колена. Тот, кого осалили, из игры выбывает. Заканчивается игра тогда, когда на площадке остаются всего 2 неосаленных игрока.

3.Пятнашки:

Цель: развитие быстроты реакций, выносливости, энергичности, подвижности, координации движений, активизирование и совершенствование функций двигательной системы.

Содержание: эта игра относится к разряду народных и заключается в том, что какая-либо группа ребятишек представляет собой одну большую многочисленную команду с неограниченным количеством игроков, из которых единогласно выбирается ведущий. Затем ведущий считает громко вслух до десяти, а остальные игроки за этот период времени должны успеть разбежаться в разные стороны, как можно дальше от него. После этого водящий начинает бегать за участвующими в игре ребятами, чтобы поймать кого-либо одного из них, бросив в него резиновым мячиком, т. е. запятнать. Тот участник, которого догнали, сам становится ведущим, о чем он громко с одновременным поднятием руки оповещает всех присутствующих для того, чтобы избежать возможных недоразумений и неприятностей, т. к. не все могли это заметить в процессе веселой игры, и выполняет те же функции, что и предыдущий.

Для того чтобы дети не особенно уставали, по правилам игры можно пользоваться специальными «домиками», т. е. ни в коем случае нельзя «запятнать» того игрока,

который дотронулся до любого деревянного предмета и держится за него рукой в течение некоторого времени, т. к. считается в безопасном месте.

4.Невод:

Цель: обучение основным видам движения (ходьба, бег, прыжки), укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие ловкости.

Содержание: игровая площадка представляет собой «озеро». По нему ходят двое водящих с «неводом» (держа за концы натянутую скакалку, веревочку, шнур). Они стараются загнать в «невод» других играющих детей — «рыбок», которые стараются вырваться из «невода», перепрыгнув через него. «Рыбки», не успевшие перепрыгнуть через «невод» или задевшие его в момент прыжка, выбывают из игры, а водящие начинают новый заход с «неводом» по игровой площадке.

Правила игры: «невод» должен все время двигаться на одинаковой высоте. Категорически запрещается поднимать «невод» во время прыжка, что может привести к травме. Игра заканчивается, когда будут пойманы все «рыбки».

5.Метко в цель:

Цель: совершенствовать технику метания мяча с места в цель; применять полученные навыки в игровой ситуации.

Подготовка: посередине площадки проводится черта, вдоль которой ставятся 10 городков (булав). Играющие делятся на две команды и выстраиваются шеренгами одна сзади другой на одной стороне площадки лицом к городкам. Участники впередистоящей шеренги получают по маленькому мячу. Перед шеренгой проводится линия старта.

Содержание игры: по установленному сигналу педагога играющие первой шеренги бросают мячи в городки (булавы), стараясь их сбить. Сбитые городки подсчитываются и ставятся на место. Ребята, бросавшие мячи, бегут, подбирают их и передают участникам следующей команды, а сами становятся в шеренгу сзади них. По команде руководителя играющие второй шеренги (команды) также бросают мячи в городки. Опять подсчитываются сбитые городки. Так играют 2—4 раза.

Выигрывает команда, сумевшая за несколько раз сбить большее количество городков.

Правила игры: 1. Бросать мячи можно только по сигналу педагога. 2. При броске заходить за стартовую черту нельзя. Бросок зашедшего за черту не засчитывается.

6. Подвижная цель:

Подготовка: ученики образуют большой круг (стоят в двух-трёх шагах друг от друга). Перед носками игроков можно провести линию. Выделяется водящий, который выходит в середину круга.

Содержание игры: по сигналу руководителя дети стараются прямым попаданием попасть в водящего волейбольным мячом, от которого водящий, бегая внутри круга,

увёртывается. Кому это удастся сделать, становится водящим. Игру можно проводить в двух-трёх кругах.

Побеждает игрок, который дольше всех пробыл в роли водящего.

Правила игры: 1. В ходе игры бросающим мяч не разрешается заступать ногой за черту. 2. Не засчитывается попадание в игрока после отскока мяча от земли. 3. Если водящему удалось поймать мяч, он не выбывает из игры. 4. Попадание в голову не засчитывается.

7. Мяч среднему:

Подготовка: для проведения игры требуются два волейбольных мяча. Играющие делятся на две равные команды, и каждая из них выстраивается по кругу на расстоянии вытянутых рук или пошире. Первые номера становятся в середину своих кругов с мячом в руках.

Содержание игры: по сигналу руководителя центральные игроки, находящиеся в кругах, бросают мяч вторым номерам, получают от них обратно, бросают третьим, также получают обратно и т.д. Когда центральный игрок получит мяч от последнего (по нумерации) игрока, он передаёт его второму игроку и меняется с ним местом. Второй игрок становится в середину круга и также начинает игру: перебрасывает мяч третьему игроку, получает от него, передаёт четвёртому и т.д. Игра заканчивается, когда все побывают в роли центрового игрока.

Побеждает команда, первой закончившая переброску мяча.

Правила игры: 1. Передавать мяч можно любым заранее установленным способом: одной или двумя руками, снизу, от груди, из-за головы, с ударом мяча о землю, волейбольным пасом, передачей мяча ногой по земле. 2. Мяч перебрасывается всем игрокам в строгой последовательности. 3. Тот, кто уронит мяч или не поймает его, должен сам его поднять и продолжить игру. 4. Очередной центровой игрок может начинать передачу мяча, как только поймает его от предыдущего центрового.

8. Охотники и утки:

Подготовка: играющие делятся на две команды, одна из которых - "охотники" - становится по кругу (перед чертой), вторая - "утки" - входит в середину круга. У "охотников" волейбольный мяч.

Содержание игры: по сигналу "охотники" начинают выбивать "уток" из круга. Каждый игрок может сам метать мяч или передать мяч для броска партнёру по команде. "Утки". бегая внутри круга, спасаются от мяча, увёртываясь и подпрыгивая. Подбитая "утка" покидает круг. Игра заканчивается, когда в круге не остаётся ни одной "утки", после чего игроки меняются ролями.

Побеждает команда, сумевшая подстрелить "уток" за меньшее время. Руководитель может установить время игры для метания мяча в "уток". Тогда итог подводится по количеству "уток", выбитых за это время.

Правила игры: 1. Во время броска мяча запрещается заступать за черту. 2. Находящиеся в круге не имеют права ловить мяч руками. 3. Игроки не считаются выбитыми, если мяч попал в них после отскока от пола.

9. Перетягивание каната:

Цель: развитие силы и силовой выносливости; воспитание навыка коллективных взаимодействий в соревновательной обстановке.

Содержание: Канат располагают вдоль зала. Игроки берутся за канат в шахматном порядке. Середина каната должна находиться в центре зала. По сигналу преподавателя команды стремятся перетянуть канат за контрольную линию.

Вариант игры: последний игрок, держащий канат, должен, не отпуская канат, поднять булаву, которая находится на определенном расстоянии от конца каната.

Правила: побеждает команда, перетянувшая канат за контрольную линию. Игра начинается и заканчивается по сигналу преподавателя. Игроки выполняют три попытки. Капитаны должны организованно подавать команды, расставлять игроков по местам. На канате должны быть ограничительные ленты с обеих сторон.

10. Перетягивание через черту:

Подготовка: две команды играющих встают одна против другой вдоль черты, проведённой между ними. Мальчики стоят против мальчиков, а девочки против девочек, примерно равных по физическим силам. В четырёх шагах за каждой командой стоят игроки, выделенные для подсчёта очков.

Содержание игры: по команде учителя игроки сближаются у средней линии и берутся за одну (или две) руку. По второму сигналу каждый старается перетянуть своего соперника за линию, где стоят помощники. Игрок, которого перетянули, дотронувшись ладонью до игрока, подсчитывающего очки, может снова уйти за черту и опять играть за свою команду. Каждый перетянутый игрок приносит перетянувшей его команде одно очко. Команда, получившая за время игры большее число очков, побеждает.

Правила игры: 1. В ходе игры разрешаются захваты только за руки. 2. Разрешается перетягивать поодиночке, парами, несколькими игроками одновременно.

11. Борьба за мяч:

Задачи: освоение передач мяча на месте и при встречном движении; совершенствование простейших тактических взаимодействий.

Содержание: команды делятся на тройки: нападающих и защитников. Возле каждого щита ведется игра: трое игроков одной команды стараются бросить мяч в кольцо,

а трое из другой пытаются помешать им, т. е. перехватить мяч и не дать бросить его по кольцу.

Правила: игрок, по вине которого потерян мяч, становится за лицевую линию и производит вбрасывание мяча. В ходе игры защитники меняются ролями с нападающими. Побеждает команда, забросившая большее количество мячей за определенное время. Бросок по кольцу при перехвате мяча можно начинать только выйдя за пределы штрафной площадки.

12. Перестрелка:

Подготовка: игру проводят на волейбольной площадке. Отступив на 1-1,5 м от лицевой линии внутрь зала, проводят параллельно ей другую линию, чтобы образовался коридор ("плен"). Дополнительная линия проводится и на другой стороне.

Содержание игры: играющие делятся на две равные команды, каждая из которых произвольно располагается в своём городе на одной половине площадки (от средней линии до коридора). В ходе игры нельзя заходить на половину противника. Руководитель подбрасывает волейбольный мяч в центре, между капитанами, и те стараются отбить его своим игрокам. Задача каждой команды - получив мяч, попасть им в противника, не заходя за среднюю черту. Противник увёртывается от мяча и, в свою очередь, пытается осалить мячом игрока противоположной команды. Осаленные мячом идут за линию плена на противоположную сторону (в коридор). Пленный находится там до тех пор, пока его не выручат свои игроки (перебросив мяч без касания стены или земли). Поймав мяч, пленный перебрасывает его в свою команду, а сам перебегает из коридора на свою половину поля.

Побеждает команда, у которой после 10-15 мин игры в зоне пленных окажется больше выбитых игроков. Игра заканчивается досрочно, если все игроки одной из команд оказались в плену.

Правила игры: 1. Салить мячом можно в любую часть туловища, кроме головы. 2. Ловить мяч рукам можно, но если игрок выронил мяч, то но считается осаленным и идёт в плен. 3. Не разрешается бегать с мячом в руках по площадке, но можно вести его. 4. Мяч, вышедший за границы площадки, отдаётся команде, из-за линии которой он выкатился. 5. За допущенные нарушения мяч передаётся противнику.

13. Эстафета с лазаньем и перелезанием:

Подготовка: две команды играющих выстраиваются шеренгами напротив гимнастической стенки в 7-8 м от неё. Перед командами на расстоянии 2-3 м параллельно устанавливается гимнастическое бревно высотой 90-100 см. Под бревном, в месте перелезания, и у гимнастической стенки, в месте приземления, укладываются маты.

Содержание игры: по сигналу учителя первые игроки из каждой команды приближаются к бревну, перелезают через него, подбегают к гимнастической стенке, вле-

зают на неё, касаются рукой флажка, подвешенного к стенке на высоте 2-2,3 м, спускаются вниз и, возвращаясь, снова перелезают через бревно. После этого в игру вступают новые игроки, а возвратившиеся встают последними в своей шеренге и т.д. Выигрывает команда, раньше закончившая эстафету и допустившая меньше нарушений правил.

Правила игры: 1. Игрок обязан коснуться флажка. 3. Запрещается преждевременно выбегать вперёд.

14. Эстафета с элементами равновесия:

Подготовка: 3-4 команды по 8-10 человек строятся в колонны по одному. Впереди каждой ставится по одной гимнастической скамейке (рейкой вверх).

Содержание игры: По сигналу головные игроки пробегают по рейке, добегают до стены и, коснувшись её рукой, возвращаются обратно. Второй игрок выбегает вперёд тогда, когда вернувшийся коснётся его рукой. Выполнивший задание встаёт в конец колонны. Выигрывает команда, игроки которой быстрее закончат эстафету.

Правила игры: 1. Бег начинается по сигналу. 2. Игроки обязаны пробегать по рейке скамейки. 3. За каждое нарушение даются штрафные очки.

15. Эстафета на полосе препятствий:

Подготовка: Для эстафеты устанавливают два ряда препятствий (скамейки, барьеры, конь, козёл, обозначенный окоп). Две команды становятся в колонны по одному за общей чертой.

Содержание игры: По сигналу головные игроки обеих команд выбегают вперёд, преодолевают препятствия и возвращаются обратно, минуя эти препятствия. Прибежавший, дотронувшись до руки очередного игрока, встаёт в конец колонны. Игра заканчивается, когда все члены команды выполнят задание, - головной игрок поднимает руку вверх.

Выигрывает команда, игроки которой быстрее заканчивают эстафету.

Правила игры: 1. Бег начинается по сигналу руководителя. 2. Преодоление всех препятствий обязательно. 3. За каждое нарушение насчитываются штрафные очки.

III. Специальная физическая подготовка

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) - сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и Юм (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной и т. д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (массой от 1 до 2 кг), с поясом-отягощением или в куртке с весом. Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки.

Подвижные игры: “День и ночь” (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), “Вызов”, “Вызов номеров”, “Попробуй унеси”, различные варианты игры “Салки”. Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

1. День и ночь:

Цель: развитие силовой выносливости, быстроты реакции.

Содержание: на игровой площадке на некотором расстоянии друг от друга проводятся две линии. У одной линии выстраиваются мальчики, у другой — девочки. Между ними находится ведущий. Команда мальчиков — «ночь», команда девочек — «день». По команде «Ночь!» мальчики ловят девочек, по команде «День!» девочки ловят мальчиков.

2. Вызов.

Подготовка. На двух противоположных сторонах площадки на расстоянии 18-20 м. чертятся линии городов. Играющие делятся на две равные команды, в каждой из которых выбирают капитана.

Проведение игры. Игроки команд выстраиваются шеренгами за линиями городов. Капитан команды, начинающей игру, посылает любого игрока в город другой команды. Её участники вытягивают правые руки вперёд ладонями вверх, согнув руки в локтях. Последний игрок вызывает помериться силами любого участника противоположной команды. Он трижды дотрагивается до ладоней играющих, громко считая при этом "Раз, два, три!". Тот, кого он коснётся в третий раз, должен осалить вызывающего. Каждый как можно быстрее убегает к себе домой. Если вызванному удалось поймать соперника до линии города, то последний идёт в плен и становится за спиной осалившего. Если игрока не поймают, то, наоборот, вызванный игрок становится пленником. Затем капитан другой команды посылает игрока на вызов. Тот действует так же, как и его предшественник. Если вызван и попал в плен игрок, за спиной которого стоит один или несколько пленников, то он сам становится пленником, а его пленные возвращаются в свою команду. Таким образом, количество игроков в командах всё время меняется.

Выигрывает команда, в которой по окончании установленного времени (8-15 мин) будет больше пленных, или команда, забравшая всех игроков противника в плен.

Правила игры: 1. Водящий, вызывая игроков, громко считает. 2. Он может каждый раз касаться любого из них. 3. Касаться можно только правой рукой и вытягивать вперёд только правую руку (опускать её в момент касания нельзя). 4. Если капитан сам попал в плен, его заменяет один из игроков команды.

3. Вызов номеров.

Задачи: развитие скоростных качеств; воспитание ловкости, быстроты.

Содержание: участники выстраиваются в колонны по одному, одна рядом с другой. Преподаватель называет какой-либо порядковый номер, а пары игроков под этим номером выполняют задание, например, пробегают до отметки поворота и возвращаются назад в свои колонны на свои места.

Варианты задания:

а) различные исходные и финишные положения игроков: упор присев, сидя, лежа на груди;

б) различные способы передвижения;

в) выполнение дополнительных двигательных упражнений на дистанции: пролезание через «ворота», перенос мячей, броски в цель.

Правила: участники каждой команды должны рассчитаться по порядку номеров и запомнить свои номера. После каждой пробежки начисляются очки: 2 — победителю и 1 — побежденному. За невыполнение пробежки группа не получает ни одного очка. Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

4. **Попробуй, унеси.**

Игра в парах. Один игрок выполняет задание (прыжки на месте, приседания, кувырки), другой перемещается приставными шагами вправо, влево в стойке. Между ними лежит мяч. По сигналу один из игроков должен взять мяч и забежать с ним «домой», за лицевую линию или в трехметровую зону, другой должен его осалить. Если один игрок осалил другого, они меняются ролями. Игру повторяют 3 – 4 раза по 10 – 15 сек.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг).

Упражнения с отягощением, штанга - вес штанги устанавливается в процентном отношении от массы тела занимающегося в зависимости от характера упражнения: приседание -до 80 %, выпрыгивание - 20-40 %, выпрыгивание из приседа - 20-30 %, пояс, манжеты на запястья, у голеностопных суставов. Приседания, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа вперед, прыжки на обеих ногах.

Многократные броски набивного мяча (массой 1-2 кг) над собой и прыжки и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т. д.

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд также увеличивается постепенно. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т. п.). Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча. Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами, Упражнения с набивным мячом. Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабейшей рукой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз - стоя на месте в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Броски набивного мяча массой 1 кг “крюком” в прыжке - в парах и через сетку. Имитация прямого и бокового нападающих ударов, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг).

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивания).

IV. Промежуточная аттестация

V. Техническая подготовка

Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями. Ходьба, бег, перемещаясь скрестным шагом вправо, спиной вперед. Перемещения приставными шагами, спиной вперед. Скачок назад, вправо, влево.

Действия с мячом. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3, 2.

Подача мяча: нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность.

Нападающие удары по ходу сильнейшей рукой с разбега (1, 2, 3 шага) по мячу: подвешенному на амортизаторах; установленному в держателе; через сетку по мячу, наброшенному партнером; *нападающий удар* из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3.

Техника защиты. Действия без мяча.

Блокирование: одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,2, стоя на подставке.

При действиях с мячом. Чередование способов подач на точность, в ближнюю, дальнюю половины площадки. Выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке в прыжке); снизу (в положении лицом, боком, спиной к сетке). Подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча.

VI. Тактическая подготовка

Тактика нападения.

Индивидуальные действия. Выбор места: для выполнения второй передачи в зонах 3, 2; для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4 и 2).

Групповые действия в нападении. Взаимодействия игроков передней линии. При первой подаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4. При второй подаче: игрока зоны 3 с игроком зон 2 и 4, игрока зоны 2 с игроком зоны 3. Игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования подач в зоны).

Командные действия. Прием нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону передачи. Прием нижних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зону 3.

При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

Групповые действия. Взаимодействия игроков при приеме от подачи передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроками зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроками зон 6 и 4.

Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Выбор места: при приеме нижних подач; при страховке партнера, принимающего мяч от подачи и обманной передачи.

Система игры. Расположение игроков при приеме мяча от противника “углом вперед” с применением групповых действий.

VII. Итоговая аттестация

Модуль 3 год обучения

I. Основы знаний

Введение: Здоровый образ жизни и его значение. Организация игры в волейбол. Судейство. Правила безопасности при осуществлении соревновательной деятельности. Начальная диагностика.

II. Общая физическая подготовка

Теория: Теоретические основы тренировки.
Практика: общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на различных снарядах, тренажёрах, занятия другими видами спорта.

III. Специальная физическая подготовка

Теория: Теоретические основы СФП.
Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты перехода от одних действий к другим.

IV. Промежуточная аттестация

V. Техническая подготовка

Теория: Технический план игры команды и задания отдельным игрокам. Практика: Стойки и передвижения (остановки, повороты). Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху, через голову назад, перебрасывание мяча кулаком через сетку). Подачи (сверху и сбоку). Нападающие удары (прямые, по диагонали, из-за линии нападения). Защитные действия (блоки, страховки, техники приёмов мяча, летящего с высокой скоростью, с перекатом на спину, в падении, ногой.).

VI. Тактическая подготовка

Теория: Тактический план игры.
Практика: Тактика подач. Тактика передач. Тактика нападающих ударов. Тактика приёма подач. Групповые и командные действия в нападении («крест», «волна»). Индивидуальные, групповые и командные действия в защите (одиночный блок, групповой блок, страховки). Тактика приёма нападающих ударов (групповые действия при приёме нападающих ударов, взаимодействия защитников между собой, взаимодействия защитников со страхующими, взаимодействия защитников с блокирующими, взаимодействие при страховке блокирующих).
Контрольные игры и соревнования, сдача нормативов Врачебный контроль, самоконтроль, гигиена. Экскурсии, посещение соревнований, выступления, презентации.

Модуль 4 год обучения

I. Основы знаний

Введение: Физическая культура - средство укрепления здоровья. Техника безопасности. Основы судейской терминологии и жестов. Начальная диагностика.

II. Общая физическая подготовка

Теория: Краткие сведения о строении и развитии человеческого организма. Практика: Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на различных снарядах, тренажёрах, занятия другими видами спорта.

III. Специальная физическая подготовка

Теория: воздействие некоторых специальных упражнений на костно-мышечный аппарат.
Практика: упражнения сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движений. Подвижные и спортивные игры. Специальные и контрольные упражнения (тесты).

IV. Промежуточная аттестация

V. Техническая подготовка

Теория: Теоретические основы технического совершенствования. Практика: Стойки и передвижения (остановки, повороты). Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху, через голову назад, перебрасывание мяча кулаком через сетку). Нападающие удары (прямые, по диагонали, из-за линии нападения). Защитные действия (блоки, страховки, техники приёмов мяча, летящего с высокой скоростью, с перекатом на спину, в падении, ногой.).

VI. Тактическая подготовка

Теория: Характеристика игры команд соперников. Тактический анализ. Практика: Тактика подач. Тактика передач. Тактика нападающих ударов. Тактика приёма подач. Групповые и командные действия в нападении («крест», «волна»). Индивидуальные, групповые и командные действия в защите (одиночный блок, групповой блок, страховки). Тактика приёма нападающих ударов (групповые действия при приёме нападающих ударов, взаимодействия защитников между собой, взаимодействия защитников со страхующими, взаимодействия защитников с блокирующими, взаимодействие при страховке блокирующих).
Контрольные игры и соревнования, сдача нормативов Врачебный контроль, самоконтроль, гигиена. Экскурсии, посещение соревнований, выступления, презентации.

Психологическая подготовка.
Теория: Способы регуляции психического состояния.
Практика: Упражнения на релаксацию, беседы, анкетирование, практические занятия.
Правила игры (конечная диагностика)

Методическое обеспечение программы

Раздел	Форма занятий	Приемы и методы учебно-воспитательного процесса	Методические и дидактические материалы	Техническое оснащение	Форма подведения итогов
1.Основы знаний	Беседы	Словесный метод	литература по теме	наглядные пособия	
2. Общая физическая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование.	Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, повторный, попеременный, игровой, дифференцированный методы.	- литература по теме; - слайды; - карточки с заданием.	- скакалки; - гимнастические скамейки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - резиновые амортизаторы; - перекладины; - мячи; - медболы.	контрольные упражнения и тесты по теории
3. Специальная фи-	Практикум: - занятие по-	Словесный метод, метод показа.	- литература по теме;	- скакалки; - гимнастиче-	контрольные упражнения и

зическая подготовка	точным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование	Фронтальный, круговой, повторный, попеременный, дифференцированный, игровой методы.	- слайды; - карточки с заданием.	ские скамейки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - резиновые амортизаторы; - перекладины; - мячи; - медболы.	тесты по теории
4. Техническая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование; - турнир.	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы. Идеомоторный метод. Метод расчленённого разучивания. Метод целостного упражнения. Метод подводящих упражнений.	- литература по теме; - слайды; - видеоматериалы; - карточки с заданием.	- волейбольные мячи; - волейбольная сетка; - медболы; - резиновая лента	- контрольные нормативы; - учебно-тренировочная игра; - помощь в судействе.
5. Тактическая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование;	Групповой, повторный, игровой, соревновательный, просмотр видео материала. Посещение и последующее обсуждение соревнований.	- литература по теме; - слайды; - видеоматериалы; - карточки с заданием.	- волейбольные мячи; - волейбольная сетка; - резиновая лента	- контрольные нормативы; - учебно-тренировочная игра;

	- турнир.				
6. Контрольные испытания	Практикум: - самостоятельные занятия; - тестирование;	Индивидуальный. Контрольная работа. Участие в соревнованиях и товарищеских встречах. Метод опроса.	- карточки с заданием.	- скакалки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - перекладины; - мячи; - медболы	- контрольные нормативы; - помощь в судействе.

Оценочные материалы

Контрольно-оценочная деятельность в рамках промежуточной и итоговой аттестации

Промежуточные аттестации проводятся 2 раза в год в форме контрольных уроков, тестов по теории (1, 2, 3 года обучения), и выполнению контрольных упражнений по ОФП и СФП.

Целью аттестации является:

- проверка соответствия общей физической подготовки обучающихся требованиям настоящей программы;

- диагностика уровня освоения образовательной программы обучающимися.

Основными критериями оценки являются: регулярность посещения занятий, положительная динамика развития физических качеств занимающихся, уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической подготовки. Выполнение контрольных упражнений проводится во время занятия, полностью посвященного определению уровня физической подготовленности.

Оценка уровня знаний по теоретической подготовке

Контроль уровня знаний по теоретической подготовке проводится:

1 год обучения - в форме устного опроса одновременно со всей группой. Учащимся задаются, вопросы на которые они должны дать краткий однозначный ответ.

2, 3 год обучения – в виде тестов. Второй год обучения – промежуточные аттестации. Третий год обучения – промежуточная аттестация по итогам обучения.

Оценивание происходит по системе: высокий уровень освоения, средний уровень освоения, низкий уровень освоения

Вопросы по теоретической подготовке (1 год обучения)

№ п/п	Промежуточная аттестация	Промежуточная аттестация по итогам обучения
1	Размеры волейбольной площадки.	Типы соревнований.
2	Какие физические качества помогает развить игра в волейбол.	Терминология в волейболе.
3	Волейбол-это олимпийский вид спорта?	Какие есть разряды и спортивные звания по волейболу?
4	Какой спортивный инвентарь используется для тренировок по волейболу.	Каких известных российских волейболистов и тренеров вы знаете?
5	Вредные привычки и их профилактика.	Режим дня учащегося занимающегося спортом.
6	Правила поведения в спортивном зале.	Достижения российских волейболистов на международной арене.
7	Понятие «физическая культура».	Состав команды в волейболе.
8	Как переводится слово «волейбол».	Сколько игроков-волейболистов могут одновременно находиться на волейбольной площадке во время проведения соревнования.
9	Какая самая распространенная травма в волейболе.	Права и обязанности игроков в волейболе.
10	Какую игру называют «младшим братом» волейбола.	В какой стране волейбол получил наибольшее распространение.

Контрольные тесты (промежуточная аттестация - 2 год обучения)

1. В каком веке появился волейбол как игра:
а) XX; б) XXI; в) XIX.
2. В каком году волейбол входит в программу Олимпийских игр:
а) 1964; б) 1991; в) 1997
3. Какая страна стала Родиной волейбола:
а) Россия; б) Франция; в) США
4. Кто придумал волейбол как игру:
а) Джордж Майкен; б) Д.Фрейзер; в) Уильям Дж. Морган.
5. Что означает слово «волейбол»:
а) удар с лёта и мяч; б)удар с лёта; в) мяч;
6. Размеры волейбольной площадки (м):
а) 18×15; б) 18х9 ; в) 17×16.
7. Высота волейбольной сетки для женщин (см):
а) 199; б) 2,24 м; в) 200.
8. Вес волейбольного мяча (г):
а) 280-300; б) 350; в) 260-280
9. Нарушение правил в волейболе.
а) фол; б) касание рукой соперника; в) касание рукой пола.
10. Сколько игроков во время игры может находиться на площадке:
а) 4**; б) 6;** в) 5.
11. Где выполняется подача мяча?
а) с площадки;
б) из-за лицевой линии;
в) со штрафной линии.
12. Сколько раз можно подбросить мяч для подачи?
а) 1; б) 2 ; в) 3.
13. Сколько времени дается на перерыв между партиями (мин.):

а) 2; б) 5; в) 3.

14 Как выполняется переход команды на площадке?

а) против часовой; б) по часовой; в) по горизонтали.

15 Либеро – это…

а) судья; б) игрок; в) тренер.

16. Из 1 зоны игрок переходит в…

а) 7; б) 4; в) 6.

17. Что такое «Пайп»?

а) вариант атаки; б) подача мяча; в) замена игроков

ОТВЕТЫ:

1.в	2.а	3.в	4.в	5.а	6.б	7.б	8.в	9.а	10.б
11.б	12.а	13.а	14.б	15.б	16.в	17.а			

Контрольные тесты (итоговая аттестация - 2 год обучения)

1. Слово «волейбол» означает:

а) «Летающий» мяч

б) «игра с мячом через сетку»

в) «игра в мяч»

г) «спортивная игра».

2. Размеры волейбольной площадки?

а) 8 *16

б) 9 * 18

в) 9,5 * 18

г) 25 * 14

3. В волейбол играют мячом весом:

а) 260-280 грамм

б) 290-300 грамм

в) 320-330 грамм

г) зависит от материала мяча.

4. Сколько касаний имеет команда при игре с мячом?

а) три и более

б) два

в) один

г) три.

5. Высота мужской сетки?

а) 2,32

б) 2,24

в) 2,43

г) 2,44

6. Высота женской сетки?

а) 2,32

б) 2,24

в) 2,43

г) 2,44

7.Сколько замен может произвести команда в течение каждой партии?

а) 6

б) 5

в) 2

г) 1

8. Продолжительность перерывов в волейболе?
а) 1 минута
б) 15 с
в) 25 с
г) 30 с
9. Количество перерывов в партии?
а) 6
б) 2
в) 3
г) 4
10. Что такое «тай - брейк»?
а) система подсчета очков
б) пятая партия
в) перерыв
г) обманный удар
11. Кто такой «либеро»?
а) нападающий
б) свободный защитник
в) свободный страхующий
г) свободный связующий
12. Игрок «либеро» выходит на замену в одной партии:
а) 3 раза
б) 6 раз
в) неограниченное количество раз
г) 1 раз.
13. С какой точки задней линии разрешено подавать подачу?
а) с 1 зоны
б) с любой точки
в) с 6 зоны
г) с 5 зоны
14. В каком году волейболисты впервые участвовали в Олимпийских играх?
а) 1960г
б) 1956г
в) 1968г
г) 1964г
15. Аббревиатура Международной Федерации волейбола?
а) ФИФА
б) ФИБА
в) ФИВБ
г) ИААФ
17. Дата рождения волейбола в нашей стране?
а) 28июля 1923г
б)28 июля 1933г
в) 28июля 1932г
г) 28 июля 1921г
18. Счет в пятой партии длится до:
а) 17 очков
б) 25 очков
в) 21очка
г) 15очков.
19. Переход из одной зоны в другую выполняется:
а) произвольно

б) против часовой стрелки
в) по часовой стрелки.

20.При выполнении перехода игрок зоны 6 перемещается:
а) в 1 зону
б) в 5 зону
в) куда хочет.

21. Если мяч попал в потолок, судья показывает жест:
а) «спорный мяч»
б) «замечание»
в) «аут»
г) «предупреждение».

22. Сколько секунд дается на подачу:
а) 12 секунд
б) 8 секунд
в) 10 секунд
г) 5 секунд.

23. Какова роль антенн?
а) служат для закрепления сетки на одном уровне
б) ограничивает игровое поле в пространстве
в) обозначает сетку
г) ограничивает зону нападения

24. Как называется игрок, выполняющий 2 передачу?
а) нападающий
б) передающий
в) связующий

25. В волейболе не используется способ подач:
а) нижняя боковая
б) верхняя прямая
в) верхняя круговая
г) подача в прыжке.

ОТВЕТЫ:

1. а	2. б	3. а	4. г	5. в	6. б	7. а	8. г	9. б	10. б
11. б	12. в	13. б	14. г	15. в	16. в	17. а	18. г	19. в	20. б
21. в	22. б	23. б	24. в	25. в					

Контрольные тесты (промежуточная аттестация по итогам обучения - 3 год обучения)

1. Основным способом приема и передачи мяча в волейболе является...
а) нижняя передача мяча двумя руками;
б) нижняя передача одной рукой;
в) верхняя передача двумя руками.

2. Верхняя передача мяча выполняется приемом мяча...
а) на все пальцы обеих рук;
б) на три пальца и ладони рук;
в) на ладони;
г) на большой и указательный пальцы обеих рук.

3. При приеме мяча двумя руками снизу не рекомендуется принимать мяч...
а) на сомкнутые предплечья;
б) на раскрытые ладони;

в) на сомкнутые кулаки.

4. Обязательным условием правильного выполнения верхней передачи мяча является...

а) прием игроком стойки волейболиста;

б) своевременный выход игрока под мяч и выбор исходного положения;

в) своевременное сгибание и разгибание ног.

5. При верхней передаче мяча на большое расстояние передача заканчивается...

а) коротким движением рук и полным выпрямлением ног;

б) полусогнутыми руками;

в) полным выпрямлением рук и ног.

6. При приеме мяча сверху соприкосновение пальцев с мячом должно происходить на...

а) уровне верхней части лица в 15-20 см от него;

б) расстоянии 30-40 см выше головы;

в) уровне груди.

7. Что не является ошибкой при приеме мяча сверху?

а) Прием на выставленные вперед большие пальцы рук.

б) Прием на кисти рук, поставленные параллельно друг другу,

в) Прием на все пальцы рук.

8. Какой способ приема мяча следует применить, если подача сильная и мяч немного не долетает до игрока?

а) Сверху двумя руками.

б) Снизу двумя руками,

в) Одной рукой снизу.

9. Часто при неправильном приеме мяча сверху происходит растяжение мышц (связок) большого пальца руки. Что нельзя делать при оказании первой доврачебной помощи?

а) Охлаждать поврежденный сустав,

б) Согревать поврежденный сустав,

в) Обратиться к врачу.

10. Есть ли ошибка в постановке пальцев при приеме мяча сверху (рис. I)?

а) Ошибки нет.

б) Ошибка есть.

11. Какой подачи не существует?

а) Одной рукой снизу,

б) Двумя руками снизу,

в) Верхней прямой,

г) Верхней боковой.

12. Выпрыгивание на блок выполняется толчком вверх...

а) одной ногой;

б) обеими ногами.

13. Укажите правильное исходное положение рук при блокировании (рис. II).

а) 1;

б) 2.

14. Напишите, какие действия или термины относятся к волейболу: 1) очко, 2) гол, 3) зона, 4) пенальти, 5) подсечка, 6) переход, 7) блок, 8) вне игры, 9) партия, 10) штрафной удар,

а) 1, 3, 6, 7, 9;

б) 1, 2, 5, 7, 10;

в) 2, 4, 5, 6, 8.

15. Волейбольная площадка условно делится на зоны. На какой из площадок правильно обозначены зоны (рис. III)?

а) 1;

б) 2;

в) 3.

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

а) 1, 2, 3;
б) 2, 3, 4;
в) 3, 4, 5.

28. Специальная разминка волейболиста включает в себя...

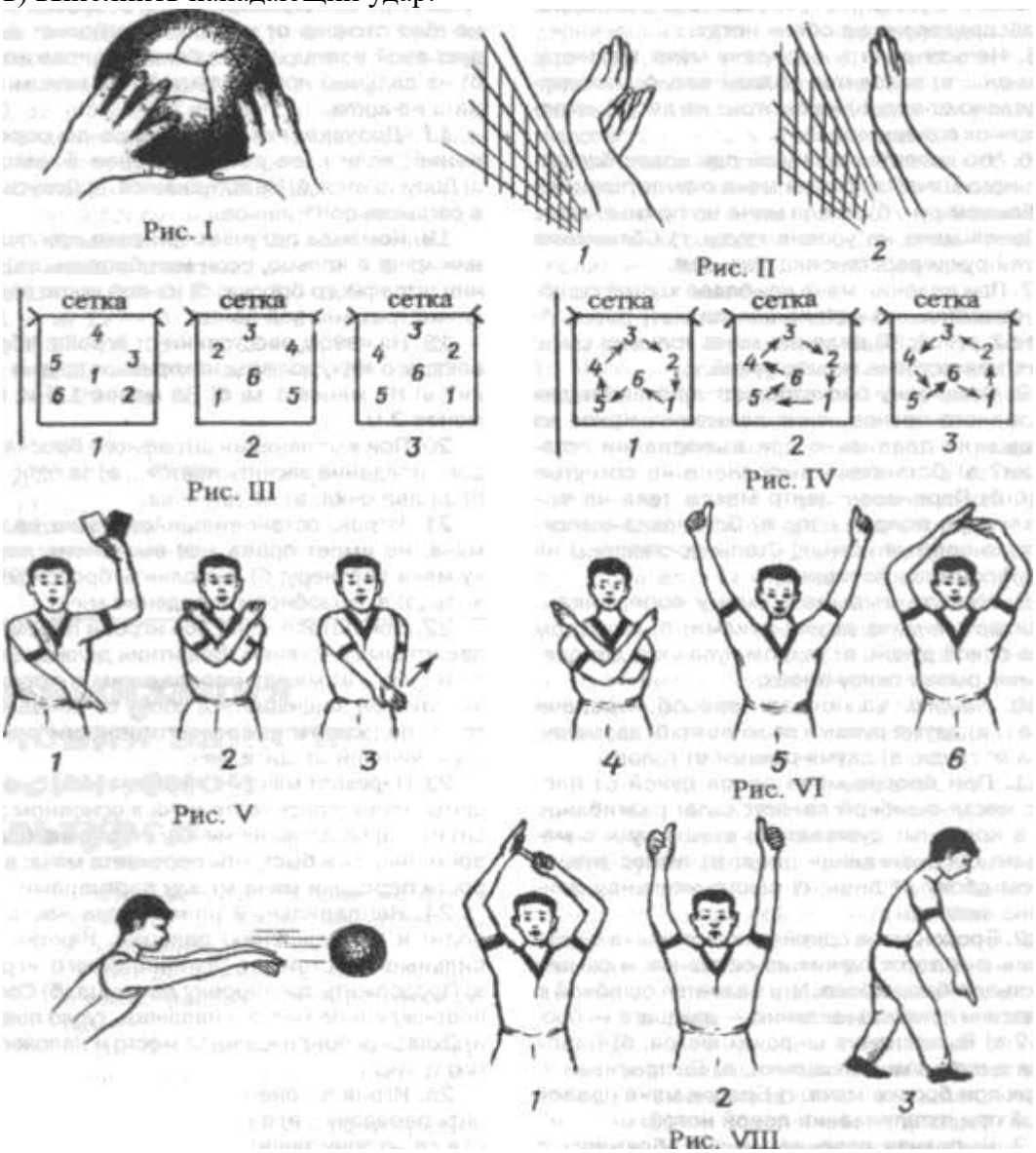
а) беговые упражнения;
б) упражнения с мячом;
в) силовые упражнения.

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

а) 15:13;
б) 25:26;
в) 27:29.

30. Стойка волейболиста помогает игроку...

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



ОТВЕТЫ:

1.в	2.а	3.б	4.б	5.в	6.а	7.в	8.б	9.б	10.а
11.б	12.б	13.а	14.а	15.в	16.а	17.в	18.а	19.б	20.б

21.а	22.б	23.б	24.в	25.а	26.б	27.б	28.б	29.в	30.а

Тестовые задания для оценки уровня физической и технической подготовки

Физическая подготовка:

1. Прыжок в длину с места.
2. Кросс без учета времени.
3. Поднимание туловища за 30 сек, подтягивания.

Техническая подготовка:

1. Бег 30 м \5х6\.
2. Бег 92 м

Девочки

	№ пп	Контрольные упражнения	Возраст											
			9-10 лет			10-11 лет			11-12 лет			12-13 лет		
			оценки			оценки			оценки			оценки		
			выс	ср	низ	выс	ср	низ	выс	ср	низ	выс	ср	низ
ОФП	1	Прыжок в длину с места (см)	160	135	115	170	140	125	185	150	135	190	155	140
	2	Подтягивание туловища из положения лежа на спине руки за голо-вой за 30 с (раз)	12	9	5	14	10	6	16	12	7	18	13	8
	3	Кросс без учета времени	500 м											
СФП	1	Бег 30 м (5х6м), сек	12,5	12,7	13,0	12.3	12,5	12,8	12,2	12,4	12,6	11.8	12,1	12,4
	2	Бег 92 м с из-менением направления (сек.)	32.0	32.5	33,0	31.5	32,0	32,5	31.2	31,7	32,2	31.0	31,5	32,0

Девушки

	№ пп	Контрольные упражнения	Возраст											
			13-14 лет			14-15 лет			15-16 лет			16-17 лет		
			оценки			оценки			оценки			оценки		
			выс	ср	низ	выс	ср	низ	выс	ср	низ	выс	ср	низ
ОФП	1	Прыжок в длину с места (см)	195	160	145	200	160	150	205	165	160	210	170	165

	2	Подтягивание туловища из положения лежа на спине руки за голо-вой за 30 с (раз)	20	14	10	21	15	11	22	20	10	22	20	10
	3	Кросс без учета времени	1 000 м											
СФП	1	Бег 30 м (5х6м), сек	11,6	11,9	12,3	11,4	11.7	12,0	11,2	11,5	11.8	11,0	11,3	11,6
	2	Бег 92 м с из-менением направления (сек.)	30,5	31,0	31,5	30,0	30,5	31,0	29,5	30,0	30,5	29,0	29,5	30,0

Мальчики

	№ пп	Контрольные упражнения	Возраст											
			9-10 лет			10-11 лет			11-12 лет			12-13 лет		
			оценки			оценки			оценки			оценки		
			выс	ср	низ	выс	ср	низ	выс	ср	низ	выс	ср	низ
ОФП	1	Прыжок в длину с места (см)	175	140	125	185	145	135	195	160	145	200	165	150
	2	Подтягивание туловища из положения лежа на спине руки за голо-вой за 30 с (раз)	3	2	1	4	3	1	6	4	2	7	5	2
	3	Кросс без учета времени	1 000 м											
СФП	1	Бег 30 м (5х6м), сек	12,5	12,7	12,9	12,2	12,5	12,7	12.1	12,3	12,5	11,5	11.8	12,0
	2	Бег 92 м с из-менением направления (сек.)	31,0	31,6	32,2	30,5	31,0	31,5	30,0	30,5	31,0	29,5	30,0	30,5

Юноши

	№ пп	Контрольные упражнения	Возраст											
			13-14 лет			14-15 лет			15-16 лет			16-17 лет		
			оценки			оценки			оценки			оценки		
			выс	ср	низ	выс	ср	низ	выс	ср	низ	выс	ср	низ
ОФП	1	Прыжок в длину с места (см)	205	170	155	210	180	165	220	190	180	230	195	185

	2	Подтягивание туловища из положения лежа на спине руки за голо-вой за 30 с (раз)	7	5	3	8	6	3	9	7	4	10	7	4
	3	Кросс без учета времени	2 000 м											
СФП	1	Бег 30 м (5х6м), сек	11,1	11,6	11,8	10,8	11,3	11,6	10,4	10,8	11,1	10,0	10,6	10,8
	2	Бег 92 м с из-менением направления (сек.)	29,0	29,5	30,0	28,5	29,0	29,5	27,5	28,0	28,5	27,0	27,5	28,0

1. ***Бег 30 м: 5хбм***. На расстоянии 6 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 6 м пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

2. ***Бег 92 м*** *в пределах границ волейбольной площадки.* На волейбольной площадке расположить 7 набивных (I кг) мячей, мяч № 7 на расстоянии 1м от лицевой линии. Спортсмен располагается за лицевой линией. По сигналу он начинает бег, касаясь мячей поочередно (№ 1.2,3. 4. 5, 6), каждый раз возвращаясь и касаясь мяча за лицевой линией (№ 7). Время фиксируется секундомером

3. ***Прыжок в длину с места.*** Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемою при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

*4.****Подтягивание.*** Из виса на прямых руках, захват сверху, подтягивать туловище до положения: подбородок над перекладиной. Туловище прямое, ног8и не сгибать.

5.***Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек.*** Упражнение начинать из положения сидя, ногами упираться в мат / ноги не держать/, руки за головой. По сигналу туловище опустить на мат, голову, лопатки положить на мат. Поднимая туловище локтями коснуться коленей. Стопы от пола не отрывать.

Девушки

№ пп	Контрольные упражнения	Год обучения											
		1 год			2 год			3 год			4 год		
		оценки			оценки			оценки			оценки		
		выс	ср	низ	выс	ср	низ	выс	ср	низ	выс	ср	низ

1	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками **- сидя**	5,7	5,4	5,0	6,5	6,2	5,8	7,2	6,9	6,5	7,5	7,2	6,8
2	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками **- стоя**	10,8	10,2	9,5	13,5	12,9	12,2	14,5	13,9	13,2	15,2	14,6	13,9

Юноши

№ пп	**Контрольные упражнения**	**Год обучения**											
		1 год			**2 год**			**3 год**			**4 год**		
		оценки			**оценки**			**оценки**			**оценки**		
		выс	**ср**	**низ**	**выс**	**ср**	**низ**	**выс**	**ср**	**низ**	**выс**	**ср**	**низ**
1	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками **- сидя**	7,7	7,4	7,0	8,2	7,9	7,5	9,0	8,7	8,3	9,5	9,2	8,8
2	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками **- стоя**	13,0	12,7	12,3	13,8	13,5	13,1	15,0	14,7	14,3	17,0	16,7	16,3

Бросок набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками.

Бросок с места. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед. Даются три попытки. Учитывается лучший результат.

Бросок сидя. При этом плечи должны быть на уровне линии отсчета (а не ступни ног). Даются три попытки. Учитывается лучший результат.

Список литературы

Литература для педагога:

1. Ахмеров Э.К. Волейбол для начинающих. - Минск: Полымя, 1985.
2. Баландин, Г.А. Урок физкультуры в современной школе / Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова. - М.: Советский спорт, 2002.
3. Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры. - 2-е изд.- М.: Физкультура и спорт, 2005. Баландин, Г.А. Урок физкультуры в современной школе / Г. А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т. Н. Казакова. - М.: Советский спорт, 2002.
4. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт.
5. Железняк Ю.Д., Слупский Л. Н. Волейбол в школе: Пособие для учителей -М.: Просвещение, 1989.
6. Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячами / В.С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.
7. Официальные правила волейбола 2001-2004 гг.- М.:ВФВ, Терра-Спорт, 2001.
8. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
9. Всероссийская Федерация Волейбола. Выпуск №17. Возрастные особенности физического развития и физической подготовки юных волейболистов. – М, 2014.

Литература для учащихся:

1. Клещёв Ю.Н., Фурмнов А.Г. Юный волейболист, -М.: ФиС, 1979.
2. Литвинов Е.Н. Физкультура! Физкультура! / Е. Н. Литвинов, Г.И. Погадаев. - М.: Просвещение, 1999.
3. Мейксон, Г.Б. Физическая культура для 5-7 классов / Г.Б. Мейксон, Л.Е. Любомирский, Л.Б. Кофман, В.И. Лях. - М. : Просвещение, 1998.
4. Юный волейболист. Железняк Ю.Д. - М.: ФиС, 1988.