

Филiaal муниципального бюджетного образовательного учреждения
дополнительного образования
дворец детского (юношеского) творчества
города Ишимбая муниципального района Ишимбайский район
Республика Башкортостан

ПРИНЯТА
на педагогическом совете
« 30 » 08 2022 г.
Протокол № 1
от « 30 » 08 2022 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ДО ДД(Ю)Т
Богданова Л.В.
Приказ № 43
от « 09 » 09 2022 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа
спортивной направленности
«Волейбол»**

Уровень программы: стартовый

Срок реализации: 1 год (144 часа)

Возраст учащихся: 11-15 лет

Состав группы: до 15 человек

Форма обучения: очная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID номер в навигаторе : 14991

Автор - составитель:

Уразаева Нурзия Хайдаровна

педагог дополнительного

образования

с. Кулгунино, 2022 г.

Год разработки программы: 2022г.

Лист внесения изменений в программу

Дата внесения изменений	Раздел программы	Внесенные изменения

Внутренняя экспертиза проведена.

Программа рекомендована к рассмотрению на педагогическом совете учреждения.

Методист _____/_____

«__»_____20__г.

Раздел №1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Волейбол» составлена на основе:

1. Федерального закона РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона от 31.07.2020 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся») (далее - ФЗ № 273);
2. Приказа Министерства Просвещения РФ от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства Просвещения РФ от 09.11.2018 г. №196»;
3. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
4. Распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года»;
5. Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
6. Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
7. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
8. Устав МБОУ ДО ДД(Ю)Т г. Ишимбай МР ИР РБ от 15.03.2021г.;
9. Приказ Министерства Просвещения России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
10. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» от 07.12.2018 г.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Волейбол» имеет физкультурно-спортивную направленность, стартовый уровень освоения содержания программы.

Данная программа реализуется в филиале МБОУ ДО ДД(Ю)Т по адресу 453233, Республика Башкортостан, Ишимбайский район, с. Кулгунино, ул. Школьная, д.19

Актуальность программы Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в дополнительном образовании. Участники программы, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у учащихся, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы организма. Помимо выше перечисленного, игра волейбол имеет высокую популярность и востребована в различных её проявлениях у подростков.

Особенностью программы является её направленность не только на развитие спортивного мастерства, но и на оздоровление детей, позволяя посещать занятия воспитанникам с разной физической подготовкой и физическими способностями.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Педагогическая целесообразность программы определена тем, что ориентирует обучающихся на приобщение каждого к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта. Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить морфофункциональные системы растущего организма – в этом и заключается педагогическая целесообразность разработанной образовательной программы по обучению игры в волейбол. Кроме того, педагогическую целесообразность образовательной программы мы видим в формировании у обучающегося чувства ответственности в исполнении своей индивидуальной функции в коллективном процессе (команда), с одной стороны, и формировании самостоятельного проявления всего спортивного потенциала при выполнении индивидуальных пробежек обучающегося, в соревновательной деятельности формирования тактического мышления.

Отличительные особенности программы заключаются в том, что основой подготовки занимающихся по программе является не только подготовка юных спортсменов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников, формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации, а также выполнение норм Всероссийского комплекса ГТО, направленный на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к спорту. Осуществляется отбор одаренных детей к их дальнейшему поступлению в профильное учреждение, создание условий для их физического воспитания и физического развития.

Адресат программы Программа рассчитана на детей 11-15 лет. Программа физического воспитания учащихся по волейболу направлена на содействие улучшению здоровья учащихся и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность. Приобретение учащимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закаляющих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни, а также воспитания навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни. При отборе детей важно учитывать состояние здоровья, медицинские показания (не ниже I и II групп здоровья).

Сроки освоения и объём программы Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» рассчитана на 1 год обучения (144 часа). Часовая недельная нагрузка составляет 4 часа в неделю, 2 занятия по 2 часа с 10 минутным перерывом .

Особенности реализации образовательного процесса:

Форма обучения - очная;

В период приостановки образовательной деятельности в связи с ростом заболевания населения вирусными инфекциями образовательный процесс организуется с применением дистанционных технологий.

Формы организации учебного занятия – беседы, практические занятия, дистанционные занятия, соревнования.

Единицей учебного времени в объединении является учебное занятие.

Занятие проводится в группе до 15 человек.

Работа с учащимися при организации образовательного процесса предусматривает групповую, парную и индивидуальную форму работы на занятиях.

Режим занятий: Занятия проводятся 2 раза в неделю (вторник, четверг) по 2 часа , с перерывом 15 минут.

Уровни освоения программы Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» предполагает освоение материала на стартовом уровне.

Стартовый уровень предполагает первичное знакомство с правилами игры, с расстановкой игроков, с волейбольной площадкой, с основными приемами игры.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: содействие физическому развитию учащихся и привитие стойкого интереса к систематическим занятиям спортом путем обучения игры в волейбол.

Задачи:

Предметные:

- Обучение техническим и тактическим основам спортивной игры –волейболу, дальнейшее совершенствование технических и тактических приемов игры.
- Освоение учащимися знаний для занятий волейболом,
- Овладение умениями и навыками игры в волейбол.
- Развитие силы, ловкости, координации движений, быстроты реакции.
- Воспитание интереса к волейболу.

Метапредметные:

- Развитие спортивных способностей обучающихся.
- Развитие желания участвовать в соревнованиях проводимых в течение года.

Личностные:

- Воспитание упорства, настойчивости в достижении цели.
- Воспитание трудолюбия, коммуникабельности, чувства товарищества и патриотизма.

1.3.Содержание программы **Учебный план**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Введение	2	1	1	Беседа.

	в программу. Инструктаж по ТБ.				Педагогическое наблюдение. Входная диагностика.
2.	Техника игры	44	10	34	Тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы; Анализ тестирования; Анализ выполнения практических заданий; Беседа. Педагогическое наблюдение.
3.	Тактика игры	44	6	38	Контрольное упражнение; Анализ выполнения практических заданий.
4.	Общая физическая и специальная подготовка (ОФСП)	38	2	36	Анализ выполнения практических заданий, нормативов.
5.	Контрольные испытания	6	0	6	Беседа. Педагогическое наблюдение. Анализ выполнения практической работы.
6.	Соревнования	8	0	8	Выполнение нормативов.
7.	Итоговое занятие	2	1	1	Опрос, игра, тестирование на

					умение выполнять пройденные технические приёмы; Подведение итогов.
	<u>Итого</u>	144	20	124	

Содержание учебного плана

Тема 1. Вводное занятие

Теория: Инструктаж по ОТ и ТБ. Значение занятий спортом в жизни человека. Режим, правильное питание. Цели и задачи 1 года обучения. Сведения об истории возникновения игры волейбол.

Практика: Знакомство с общеобразовательной программой. Беседа с детьми и анкетирование родителей. Приём заявлений и медицинских допусков. Формирование списка учащихся.

Тема 2. Техника игры

Теория: Общие основы волейбола. Оборудование места занятий, инвентарь для игры волейбол. Правила игры в волейбол. Техника выполнения нижнего приема. Передвижения в стойке. Обучение технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема. Поведение игрока при выполнении приема. Правила безопасного выполнения. Техника выполнения верхнего приема. Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передачи мяча. Положение ног и туловища спортсмена. Техника выполнения нижней прямой подачи. Правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении подачи. Техника выполнения верхней прямой подачи. Выполнение набрасывание мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу во время верхней прямой подачи. Техника выполнения нижней боковой подачи. Правильное положение руки с мячом перед нанесением удара во время нижней боковой подачи. Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару. Понятие выход на прием мяча.

Практика: Упражнения на расслабления и растяжения. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приемов. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи. Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами вовремя навесной передачи. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию передачи. Упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи. Упражнения на движение рук, ног и туловища при выполнении нижней

боковой подачи. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приемов. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи. Тестирование.

Тема 3: Тактика игры

Теория: Индивидуальные действия. Нападающий удар задней линии. Нападающий удар толчком одной ноги при выполнении вторых передач. Техника бокового нападающего удара, подача в прыжке. Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары).

Практика: Обучения тактике нападающих ударов. Упражнения на расслабления и растяжения. Упражнения для совершенствования ориентировки игрока. Обучение технико - тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут). Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии. Обучение технике передаче в прыжке: откидке, отвлекающие действия при вторых передачах. Обучение тактике подач, подач в прыжке СФП, индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока. Обучение индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар.

Тема 4. Общая физическая и специальная подготовка (ОФСП)

Теория: Правила разминки. Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм человека.

Практика: Подвижные игры с предметами. Общеразвивающие упражнения. Легкоатлетические упражнения (бег, прыжки). Акробатические упражнения. Упражнения на развитие прыгучести (приседания, разнообразные виды прыжков). Гимнастические упражнения. Упражнения для развития быстроты (различные виды беговых упражнений, эстафеты). Упражнения для преимущественного укрепления мышц, участвующих в выполнении основных технических приемов игры. Упражнения для привития навыков быстрого рывка с места и быстроты ответных действий.

Тема 5. Контрольные испытания

Теория: -

Практика: Упражнения – тесты.

Тема 6. Соревнования

Теория: -

Практика: Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам волейбола.

Тема 8. Итоговое занятие

Теория: -

Практика: Подведение итогов 1-го года обучения. Опрос для определения усвоения теоретического материала по разделам программы. Игра.

1.4 Планируемые результаты.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по волейболу являются следующие умения:

- знание правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- формирование умения вести наблюдение за динамикой своего развития и своих основных физических качеств и функциональных возможностей;
- формирование умения выполнять комплексы общеразвивающих и оздоровительных упражнений;
- овладение знаниям, умениям и навыкам игры в волейбол;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой;
- применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по волейболу являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по волейболу являются следующие умения:

- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных задач.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий:

2.1. Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол»

на 2022/23 учебный год.

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	01.09. 2022 г.	31.05. 2022 г.	36	72	144	2 ч. 2 раза в неделю

Промежуточная аттестация 27.12.22г. Тема: «Соревнование»

Итоговое занятие 25.05.23г. Тема: «Сдача контрольных нормативов»

Календарный учебный график для группы – Приложение 1

2.2. Условия реализации программы

2.2.1 Материально-технические условия:

- Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал с волейбольной разметкой площадки, волейбольной сеткой;
- Раздевалки для девочек и мальчиков.

Перечень оборудования:

1. Волейбольная сетка;
2. Игровая форма (спортивная форма соревновательная);
3. Волейбольные мячи;
4. Набивные мячи;
5. Скакалки;
6. Компрессор для накачивания мячей;
7. Стойки, разметочные фишки и конусы;
8. Гимнастические маты;
9. Секундомер;

10. Свисток.

Дидактические материалы:

- Методические пособия по волейболу;
- Рекомендации;

Спортивная форма:

- На тренировках и соревнованиях учащиеся должны быть одеты в спортивные костюмы, футболки, носки, кеды или кроссовки.

2.2.2 Информационное обеспечение

- Методические пособия;
- Перечень Интернет-ресурсов:

1. <http://www.minsport.gov.ru>

2. <http://murmansport.ru> 3. <http://gorsport51.ru>

- Дистанционное обучение осуществляется посредством платформы Zoom и мессенджера «Ватсап».

2.2.3 Кадровое обеспечение

Педагог должен владеть необходимой профессиональной компетентностью для реализации программы: иметь опыт работы с обучающимися данного возраста, иметь навык организации образовательной деятельности обучающихся, обладает сформированными социально ориентированными личностными качествами (ответственность, доброжелательность, коммуникабельность, целеустремленность, эмпатия, тактичность и др.), а также обладать необходимым уровнем знаний и практических умений в соответствующей предметной области. Программу «Волейбол» объединения «Импульс» реализует педагог дополнительного образования Уразаева Нурзия Хайдаровна. Педагогический стаж – 1,5 года. Образование - высшее.

2.3 Формы аттестации

1. Входная диагностика проводится в сентябре с целью выявления первоначального уровня умений и возможностей детей и определения уровня физической подготовленности.
2. Текущий контроль осуществляется на занятиях всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств обучающихся. Он проводится в различных формах: педагогическое наблюдение, беседы, анализ на каждом занятии педагогом и учащимися качества выполнения упражнений и приобретённых навыков по результатам соревнований.

3. Промежуточная аттестация и итоговое занятие обучающихся. Промежуточная аттестация проводится в конце полугодия в форме диагностики качества освоения обучающимися программы. Итоговое занятие – после полного освоения курса программы в форме соревнований и проведения итоговой диагностики.

Формой подведения итогов являются: контрольные упражнения и игры, тесты, сдача нормативов, соревнования. Оценке подлежит уровень теоретических знаний, технической и физической подготовки. При обучении элементам результат оценивается по схеме "сделал - не сделал" ("получилось - не получилось"). Эффективность обучения может определяться и количественно - "сделал столько-то раз". Оценка результатов может проводиться на контрольном или соревновательном занятии. Если оценивается минимальный достигнутый уровень физической подготовки, то устанавливается ряд контрольных упражнений, тестов, оцениваемых в соответствующих единицах (секундах, метрах, количестве раз, или в процентах от исходного уровня).

2.4. Оценочные материалы

Для определения результативности освоения программы «Волейбол» разработаны оценочные материалы:

1. Оценочные материалы промежуточной и итоговой аттестации (Приложение 2);
2. Контрольные нормативы (Приложение 3);
3. Тестовые задания для оценки уровня технико-тактической подготовки. (Приложение 4).

2.5 Методические материалы

Методы обучения:

- словесный метод;
- наглядный метод;
- практический;

В спортивные методы включаются:

метод непрерывности и цикличности учебно- тренировочного процесса;
метод максимальности и постепенности повышения требований;
метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок;
метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Педагогические технологии:

При реализации программы используются следующие педагогические технологии:

- технология индивидуализации обучения;
- группового обучения;
- технология коллективной творческой деятельности;
- игровые технологии.

Формы учебных занятий:

- беседы;
- теоретические;
- практические;
- комбинированные;
- мастер – классы;
- выполнение самостоятельной работы;
- соревнования.

Алгоритм учебного занятия:

1. Организационный этап (организация начала занятия, постановка цели и задач, сообщение темы и плана занятия)
2. Проверка имеющихся у детей знаний и умений, их готовность к изучению новой темы.
3. Теоретическая часть (ознакомление с новыми знаниями и умениями)
4. Практическая часть (закрепление знаний и умений, навыков)
5. Подведение итогов занятия, формирование выводов. Рефлексия.

Список литературы

Список литературы для педагога

- 1.Беляев В. И. Волейбол, М. Просвещение 2000 год.
- 2.Клещёв В.И. Фурманов А.П. Юный волейболист; М.: Дрофа 2001 год.
- 3.Голомазов А. С. Ковалёв И. В. Мельников С.В. Волейбол в школе; М.: ФКИС. 1999 год.
- 4.Железняк Ю.Д. Слупский Л.Н. волейбол в школе, М.:Просвещение, 1997 год.
- 5.Железняк Ю.Д. «120 уроков по волейболу» М.: Просвещение, 2001 год.
- 6.Комплексная программа по физическому воспитанию. 5-11 классы под ред. В. И. Лях и А. А. Зданевич.- М.: Просвещение, 2010 г.
- 7.Государственная программа Министерства образования и науки РФ по Физической культуре для профильного обучения.- М.: Просвещение, 2010г.
8. Фурманов А.Г. «Волейбол в школе», Киев, «Радянська школа», 1987г
- 9.О.Чехов «Основы волейбола» Москва, «Физическая культура и спорт»

Список литературы для обучающихся и родителей

- 1.Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е изд. В.С.Родиченко и др.-М.: ФиС, 2005.-144 с.
- 2.Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт. 1989.
3. Мармор В.К. Специальные упражнения волейболиста. – Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 1975.
4. Мерзляков В.В., Гордышев В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста. – Волгоград, 1977.
5. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе.- М.:Физкультура и спорт, 1982.

Интернет - ресурсы

https://docs.yandex.ru/docs/view?tm=1664774203&tld=ru&lang=ru&name=met_pos_voleb.pdf&text=сайты%20по%20волейболу
[https://www .multiurok.ru>...php...metodicheskaia...po-voleibolu.html](https://www.multiurok.ru...php...metodicheskaia...po-voleibolu.html)
<https://www.youtube.com/channel/UCWgtDlc00V86agRCP96pkew>

Оценочные материалы промежуточной и итоговой аттестации

Контрольно-оценочная деятельность в рамках промежуточной и итоговой аттестации.

Целью промежуточной 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 и умений по основам физической подготовки. Для детей 7 лет оценивается индивидуальная динамика уровня физической подготовленности без учета контрольных нормативов. Сдача контрольных нормативов проводится во время учебно-тренировочного занятия, полностью посвященного определению уровня физической подготовленности.

Оценка уровня знаний по теоретической подготовке.

Контроль уровня знаний по теоретической подготовке проводится в форме устного опроса одновременно со всей группой. Учащимся задаются вопросы на которые они должны дать краткий однозначный ответ. Оценивание происходит по системе : «зачет» или «не зачет».

Тестовые задания для оценки уровня физической подготовки.

Уровень физической подготовки оценивается по показателям быстроты передвижения, динамической силы и прыгучести.

1. Быстрота передвижения оценивается по времени пробегания «елочкой» к 6 набивным мячам (медицинболам), расположенным на волейбольной площадке. Местом старта служит набивной мяч (медицинбол) «А», расположенный за серединой лицевой линии. В исходном положении высокого старта ступни ног за линией по команде «Марш!» учащийся касается рукой стартового мяча и начинает движение к мячу 1. Коснувшись рукой мяча, он возвращается к мячу «А» и после касания его направляется к мячу 2 и т. д. Учитывается лучший результат из двух попыток.

2. Динамическая сила оценивается посредством броска набивного мяча двумя руками из-за головы в прыжке с места. В исходном положении набивной мяч удерживается двумя руками на уровне пояса. По команде «Можно!», обучающийся из полуприседа взмахом рук с мячом выпрыгивает и заносит мяч

за голову, после чего выполняет бросок. Учитывается лучший результат из трех попыток.

3. Для оценки прыгучести на стене в определенном месте зала делают метрическую разметку высотой 250—270 см для определения высоты поднятой руки, а к баскетбольному щиту прикрепляют маркированный лист картона, на котором отмерено расстояние от пола. Учитывается лучший результат из трех попыток.

Контрольные нормативы

по общей физической представлены в таблице:

№	Упражнение	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет
1.	Бег 30 м. (сек)	5,1	4,9	4,7	4,6	4,4
2.	Прыжок в длину с/м (см)	140	150	170	190	195
3.	Бег 500 м (до 8 лет) 1000 м	5,30	5,30	5,0	5,0	4,50

Бег 30 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей)

Тестирование проводится в спортивном зале. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт.

2) Прыжок в длину с места. Участник встает возле линии отталкивания, принимает исходное положение и выполняет прыжок. Результат определяется по ближайшей к линии отталкивания отметке (следу), оставленной любой частью тела с точностью до 1 см. Разрешается 3 попытки, в зачет идет лучшая. Результат не засчитывается в следующих случаях: заступ за линию и ее касание при отталкивании, отталкивание происходит не двумя ногами одновременно, а поочередно, прыжок выполнен с подскока.

3) Бег 500 м, 1000 м испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка волейболиста»).

Контрольные нормативы по специальной физической подготовке представлены в таблице:

№	Упражнение	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет
1.	Челночный бег 5х6 м. (сек)	11	11	10,8	10,6	10,3
2.	Метание набивного мяча весом 1 кг двумя руками из-за головы стоя (см)	5	5	5	6	6

1. «Челночный» бег 5х6 м . «Челночный» бег, передвижение приставными шагами.

2. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Метание набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать

перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.

Тестовые задания для оценки уровня технико-тактической подготовки.

Испытания на точность второй передачи. В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат. При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничителей 3 м, расстояние от сетки не более 1,5 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток: учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается).

Испытания на точность подачи. Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенном направлении - в определенный участок площадки. Эти участки следующие: правая (левая) половина площадки, зона 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 (1-2) размером 6х2 м, в зоне 6 у лицевой линии размером 3х3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

Испытания на точность первой передачи (прием мяча). Испытания преследуют цель определить степень владения навыками приема подачи. Выполняется подача, нацеленная на зону, где расположен испытуемый. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается. Каждому учащемуся дается 5 попыток. Подачи нижние. Учитываются количество попаданий и качество выполнения.

Командные действия в защите. Основные требования - командные действия при построении защитных действий по системе «углом вперед» и «углом назад». Нападающая команда чередует действия в нападении: удары из различных зон и в разных направлениях, обманные удары и «скидки». Даются 10 попыток в двух расстановках, после 5 попыток игроки передней и задней линий меняются местами. Учитываются количество правильно выполненных действий и ошибки.

Вопросы по теоретической подготовке:

1. Размеры волейбольной площадки.
2. Типы соревнований.
3. Какие физические качества помогает развить игра в волейбол.
4. Терминология в волейболе.
5. Волейбол-это олимпийский вид спорта?
6. Какие есть разряды и спортивные звания по волейболу?
7. Какой спортивный инвентарь используется для тренировок по волейболу.
8. Каких известных российских волейболистов и тренеров вы знаете ?
9. Режим дня учащегося занимающегося спортом.
10. Вредные привычки и их профилактика.
11. Правила поведения в спортивном зале.

12. Достижения российских волейболистов на международной арене.
13. Понятие «физическая культура».
14. Состав команды в волейболе.
15. Права и обязанности игроков в волейболе.
16. В какой стране волейбол получил наибольшее распространение.
17. Сколько игроков-волейболистов могут одновременно находиться на волейбольной площадке во время проведения соревнования.
18. Какая самая распространенная травма в волейболе.
19. Как переводится слово «волейбол».
20. Какую игру называют «младшим братом» волейбола.