

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Нерехтская средняя общеобразовательная школа № 2»
Нерехтского муниципального района Костромской области**

Принята
на заседании
Педагогического совета школы
Протокол № _ от «__» августа 2021 г.

Утверждена
приказом директора школы
МОУ «Нерехтская СОШ №2»
№__ от «__» сентября 2021 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Волейбол»

Возраст детей: с 12 лет

Срок реализации программы: 2 года

Автор–составитель:
Учитель физической культуры
Гусев Александр Геннадьевич

г. Нерехта, 2021 г.

Оглавление

1. Пояснительная записка
 2. Учебный план
 3. Календарный план
 4. Рабочая программа
 5. Оценочные материалы
 6. Методические материалы
 7. Список литературы
- Учебно – методическая литература
 - Литература для учащихся

1.Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана на основе следующих нормативных документов: Учебный план МОУ «Нерехтская СОШ № 2» г. Нерехта Костромской области на 2021–2022 учебный год;

2.Основная образовательная программа МОУ «Нерехтская СОШ № 2»;

3.Положение о рабочих программах МОУ «Нерехтская СОШ № 2»

– Закона «Об образовании в Российской Федерации» №273–ФЗ (п.9 ст 2, п.5 ст 47,пп.10–11 ч.3 ст.28, п.1 ст75.) – Концепции развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ №1726–р от 04.09.2014), – Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ МОиН РФ №1008 от 29.08.2013 г.), – СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (Постановление гл.сан.врача РФ от 04.07.14) Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» имеет физкультурно – спортивную направленность.

Новизна, актуальность и педагогическая целесообразность программы. В системе физического воспитания школьников одним из направлений является внеклассная работа. Основу ее составляет организация работы школьной спортивной секции. Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д. Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в

связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Программа последовательно решает основные задачи физического воспитания:

- укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности обучающихся;
- воспитание у школьников высоких нравственных качеств, воспитание потребности к систематическим занятиям;
- приобретение знаний в области гигиены и медицины;
- развитие основных двигательных качеств.

Процесс формирования знаний, умений и навыков неразрывно связан с задачей развития умственных и физических способностей обучающихся. Воспитывающий характер процесса обучения делает необходимым постановку и решение на занятиях задач не только по формированию двигательных навыков и развитию определённых физических качеств, но и воспитанию интеллектуальных, морально – волевых, эстетических качеств обучающихся. Процесс усвоения любого, особенно сложного двигательного действия неразрывно связан с активной умственной работой. Занятия необходимо строить так, чтобы обучающиеся сами находили нужные решения, выводили бы элементарные правила и положения.

Волейбол является одним из разделов школьной программы и представлен как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте. Он является одним из ведущих видов спорта в организации секционной работы в общеобразовательном учреждении. Тем не менее, в осуществлении такой работы необходимо ориентироваться на единство всех форм системы физического воспитания школьников: урок физической культуры, мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники.

Отличительные особенности программы.

Своеобразие программы заключается в том, что она создана на основе игры в волейбол. Технические приёмы, тактические действия и сама игра таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей. Исследователи игровой деятельности подчёркивают её уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания

чувства коллективизма. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности.

Физическая культура и спорт – обширное педагогическое пространство. В генетической программе каждого человека изначально заложен огромный запас прочности. Однако известно, что сейчас здоровье российского населения, прежде всего молодёжи, оставляет желать лучшего. Это связано с наличием постоянно углубляющегося противоречия между возросшими адаптивно – соматическими, психологическими генетическими возможностями современного человека с одной стороны и резким уменьшением его двигательной активности как регулятора состояний и функций организма – с другой. Тем более возрастает значение физкультурных занятий в школе как важнейшей части всей программы оздоровления населения, укрепления здоровья, создания в детстве и юности надёжной основы, будущей долголетней и здоровой жизни. Главным фактором школьной спортивной жизни мы считаем внеклассную работу. Основу её составляет организация школьной спортивной секции. Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования учащихся общеобразовательного учреждения с использованием двигательной активности из раздела «волейбол».

Основной принцип работы кружка по волейболу – выполнение программных требований по физической, технической, тактической теоретической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативные требования) показателях. Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Программа рассчитана на 2 учебных года (204 часа).

Принципы построения программы

- Принцип гуманистической направленности в воспитании (сотрудничество с детьми)
- Сотрудничество с родителями (родитель – главный воспитатель)
- Индивидуальный подход (учёт индивидуальных и половозрастных особенностей ребёнка).
- Принцип культуросообразности – воспитание основывается на общечеловеческих ценностях и нормах культуры.
- Принцип последовательности в обучении и в воспитании (от простого – к сложному).

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий. Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения.

Практические методы:

- метод упражнений
- игровой
- соревновательный

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

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом
- по частям.

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

Цель: формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди учащихся школы, пропаганда ЗОЖ.

Программный материал объединен в целостную систему трехлетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач.

Задачи:

образовательные

- обучение техническим приёмам и правилам игры;
- обучение тактическим действиям;
- обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;

– овладение навыками регулирования психического состояния.

воспитательные

- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;

– формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

развивающие

– повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;

– совершенствование навыков и умений игры;

– развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

2. Ожидаемый результат

1 год обучения

1. Знать общие основы волейбола;
2. Расширять представление о технических приемах в волейболе;
3. Научиться правильно распределять свою физическую нагрузку;
4. Уметь играть по упрощенным правилам игры;
5. Овладеть понятиями терминологии и жестикуляции;
6. Получить навыки технической подготовки волейболиста;
7. Освоить техники перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите;

2 года обучения

1. Освоить технику верхних передач;
2. Освоить технику передач снизу;
3. Освоить технику верхнего приема мяча;
4. Освоить технику нижнего приема мяча;
5. Освоить технику подачи мяча снизу;
6. Уметь играть по правилам;

Контрольные испытания. Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности. Посещение соревнований по волейболу и другим видам спорта.

3. Организационно – педагогические условия реализации программы

Программа «Волейбол» рассчитана на 2 года обучения. Программа реализуется с 1 года обучения с 2021-2022 учебного года. Общее количество часов 204 часа. Из них 1 год обучения – 102 часа, 2 год обучения – 102 часа. Занятия проходят два раза в неделю по полтора часа. Группы комплектуются из числа детей среднего школьного возраста, не имеющих медицинских противопоказаний. Основанием для зачисления в объединение является медицинская справка о состоянии здоровья ребёнка.

Промежуточная аттестация проводится по окончании каждого учебного раздела, а также по окончании 1–го и 2–го года обучения.

Краткие сведения о коллективе:

Состав группы – постоянный

Свободный набор детей в группы.

Форма занятий – групповые, разновозрастные, разновозрастные

Количество учащихся детей – 26 человек,

Возраст учащихся первого года обучения – от 12 лет.

Основной формой организации деятельности является групповое занятие.

Для того чтобы избежать монотонности учебно – воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различная работа с учащимися:

- Фронтальная
- Работа в парах, тройках, малых группах
- Индивидуальная

Формы аттестации по образовательной программе

На всех этапах образовательного процесса по окончании изучения каждого раздела. Промежуточный мониторинг содержит вопросы по теории ранее изученного материала и практические задания. На первом году обучения тестирование становится базовой основой для дальнейшего отслеживания за развитием учащегося. На 2–м году обучения тестирование помогает отследить уровень усвоения программы предыдущего года обучения.

Итоговый контроль ЗУНов проводится как суммарный за все года обучения и теоретических и практических опросов и заданий.

Расписание спортивной секции волейбол

Название спортивной секции	Дни недели	Время занятий	
		Юноши	Девушки
Волейбол	Вторник	16:30–18:00	18:30–20:00
	Четверг	16:30–18:00	18:30–20:00

Учебный план.

1 год обучения

№п/п	Название раздела	Количество часов			Форма аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	История возникновения волейбола. Правила игры.	1	2	3	Тест
2.	Техническая подготовка	13	20	33	Практическое задание
3.	Тактические действия	10	20	30	Практическое задание
4.	Специальная физическая подготовка	4	14	18	Тест
5.	Общая физическая подготовка	2	10	12	Тест
6.	Контрольные игры и испытания	0	6	6	Тест
	Всего:	32	70	102	

2 год обучения

№п/п	Название раздела	Количество часов			Форма аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	История возникновения волейбола. Правила игры.	1	2	3	Тест
2.	Техническая подготовка	10	20	30	Практическое задание
3.	Тактические действия	10	11	21	Практическое задание
4.	Специальная физическая подготовка	3	6	9	Тест
5.	Общая физическая подготовка	3	6	9	Тест
6.	Тактика нападения, тактика защиты	4	20	24	зачет
7.	Контрольные игры и испытания	0	6	6	зачет
	Всего:	31	71	102	

4. Рабочая программа
Учебно – тематический план
1 год обучения

№п/п	Название раздела, темы занятия	Кол-во часов	По плану	По факту
I	История возникновения волейбола. Правила игры.	3		
1.	Введение. История возникновения волейбола. Правила игры. Игровое поле и инвентарь. Промежуточная аттестация.	3		
II	Техническая подготовка	33		
2	Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)	3		
3	Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)	3		
4	Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)	3		
5	Передача сверху. Боковая подача. Игра в волейбол	3		
6	Передача сверху. Боковая подача. Игра в волейбол	3		
7	Передача сверху. Боковая подача. Игра в волейбол	3		
8	Передача сверху. Боковая подача. Игра в волейбол	3		
9	Короткий пас , пас назад, длинный пас. Передача –перемещение- передача.	3		
10	Короткий пас , пас назад, длинный пас. Передача –перемещение- передача.	3		
11	Пас в движении. Удар по отскочившему мячу.	3		
12	Пас в движении. Удар по отскочившему мячу. Промежуточная аттестация.	3		
III	Тактические действия	30		
13	Прием подачи в правой и левой задних зонах. Нацеленная подача	3		
14	Прием подачи в правой и левой задних зонах. Нацеленная подача	3		
15	Передача безадресного мяча. Короткий пас , пас назад, длинный пас	3		
16	Передача безадресного мяча. Короткий пас , пас назад, длинный пас	3		
17	Пас из неудобного положения. Верхняя подача.	3		
18	Пас из неудобного положения. Верхняя подача.	3		
19	Игра” Кому принимать подачу”. Короткий	3		

	пас , пас назад, длинный пас.			
20	Короткий пас , пас назад, длинный пас. Игра” Кому принимать подачу”.	3		
21	Подача с лицевой линии. Игра “Берем игру на себя”	3		
22	Подача с лицевой линии. Игра “Берем игру на себя”. Промежуточная аттестация.	3		
IV	Специальная физическая подготовка	18		
23	Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)	3		
24	Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, блокирования.	3		
25	Упражнения для мышц плечевого пояса .Развитие координационных способностей.	3		
26	Пас предплечьями на точность. Упражнения с набивными и теннисными мячами	3		
27	Техника атакующего удара. Пас предплечьями на точность	3		
28	Игра “Сумей передать и подать Промежуточная аттестация.”.	3		
V	Общая физическая подготовка	12		
29	Упражнения с предметами; со скакалками и мячами	3		
30	Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища	3		
31	Игра “Круг за кругом”. Общеразвивающие упражнения.	3		
32	Подвижные игры и эстафета. Промежуточная аттестация.	3		
VI	Контрольные игры и испытания	6		
33	Оценка игровых достижений.	3		
34	Оценка игровых достижений. Промежуточная аттестация.	3		

Содержание программы 1 года обучения

Введение: История возникновения и развития волейбола. Современное состояние волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом.

Общая физическая подготовка.

Теория: Значение ОФП в подготовке волейболистов.

Практика: Общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех физических качеств. Упражнения на снарядах, тренажерах.

Специальная физическая подготовка.

Теория: Значение СФП в подготовке волейболистов.

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. Подвижные и спортивные игры.

Техническая подготовка.

Теория: Значение технической подготовки в волейболе.

Практика: Стойки. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Поддачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки).

Тактическая подготовка.

Теория: Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе.

Практика: Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча

2 год обучения

№п/п	Название раздела, темы занятия	Кол-во часов	По плану	По факту
I	История возникновения волейбола. Правила игры.	3		
1.	Физическая культура и спорт в России. История возникновения волейбола. Промежуточная аттестация.	3		
II	Техническая подготовка	30		
2.	Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.) Пас предплечьями на точность	3		
3.	Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.) Пас предплечьями на точность	3		
4.	Боковая подача. подача и пас предплечьями	3		
5.	Верхняя подача. Прием подачи в правой и левой задних зонах	3		
6.	Передача сверху и снизу. Высокая пристрельная передача.	3		
7.	Передача сверху и снизу. Высокая пристрельная передача.	3		
8.	Пас из неудобного положения. Игра волейбол.	3		
9.	Игра “Минус два”. Игра волейбол	3		
10.	Передача –перемещение- передача. Боковая подача.	3		

11.	Передача –перемещение- передача. Боковая подача. Промежуточная аттестация.	3		
III.	Тактические действия	21		
12.	Прием подачи в правой и левой задних зонах. Индивидуальные действие.	3		
13.	Нацеленная подача. Индивидуальные действие.	3		
14.	Подача с лицевой линии. Пас в движении.	3		
15.	Верхняя подача. Игра “Круг за кругом”.	3		
16.	Прием подачи в правой и левой задних зонах. Индивидуальные действие.	3		
17.	Нацеленная подача. Индивидуальные действие.	3		
18.	Подача с лицевой линии. Пас в движении. Промежуточная аттестация.	3		
IV.	Специальная физическая подготовка	9		
19.	Перемещений по сигналу. Игра волейбол.	3		
20.	Упражнения для мышц плечевого пояса .Развитие координационных способностей	3		
21.	Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, блокирования. Промежуточная аттестация.	3		
V.	Общая физическая подготовка	9		
22.	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	3		
23.	Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара	3		
24.	Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища. Передвижения игрока. Промежуточная аттестация.	3		
VI.	Тактика нападения, тактика защиты	24		
25.	Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.) Передача безадресного мяча	3		
26.	Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.) Передача безадресного мяча	3		
27.	Короткий пас , пас назад, длинный пас. Подача, пас предплечьями и второй пас.	3		
28.	Короткий пас , пас назад, длинный пас. Подача, пас предплечьями и второй пас.	3		
29.	Пас из неудобного положения. Подвижные игры и эстафеты	3		
30.	Подвижные игры и эстафеты Пас из неудобного положения..	3		
31.	Умение взаимодействию с другими игроками	3		
32.	Умение взаимодействию с другими игроками. Промежуточная аттестация.	3		

УП.	Контрольные игры и испытания	6		
33.	Оценка игровых достижений.	3		
34.	Оценка игровых достижений. Промежуточная аттестация.	3		
	Всего:	102		

2 год обучения.

Введение: Терминология в волейболе. Правила безопасности при выполнении игровых действий. Правила игры.

Общая физическая подготовка.

Теория: Методы и средства ОФП.

Практика: Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие направленные, на развитие всех, физических качеств. Упражнения на тренажёрах, подвижные игры.

Специальная физическая подготовка.

Теория: Методы и средства СФП в тренировке волейболистов.

Практика: Акробатические упражнения. Упражнения сходные с основным видом действия не только по характеру нервно–мышечных усилий, но и по структуре движения. Упражнения, направленные на развитие прыгучести, быстроты реакции, специальной ловкости. Игры по характеру действий сходные с волейболом.

Техническая подготовка.

Теория: Характеристика техники сильнейших волейболистов.

Практика: Стойки и передвижения. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху, кулаком, передача назад). Подачи снизу сверху и сбоку. Нападающие удары (прямые и по диагонали). Защитные действия (блоки, страховки).

Тактическая подготовка.

Теория: Анализ тактических действий сильнейших волейбольных команд

Практика: Тактика нападающих ударов. Тактика приёма подач. Групповые и командные действия в нападении. Групповые действия при приёме нападающих ударов, взаимодействия защитников между собой, взаимодействия защитников со страхующими, взаимодействия защитников с блокирующими.

5.Оценочные материалы по разделам

1 год обучения

(тест)

1. Основы методики обучения в волейболе
 2. Стойки и передвижения
 3. Передача мяча двумя руками сверху
 4. Прием мяча двумя руками снизу
 5. Нижняя прямая подача мяча
 6. Верхняя подача мяча
 7. Нападающие удары
 8. Блокирование
2. Правила соревнований, их организация и проведение
1. Волейбол как спортивная игра появился в конце XIX века в ...
- а) США б) Канаде
в) Японии г) Германии
2. В волейболе игрок, находящийся в 1-ой зоне, при "переходе" перемещается в зону...
- а) 2 б) 3 в) 5 г) 6
3. Какую геометрическую фигуру напоминает расположение больших и указательных пальцев кистей рук при приеме мяча сверху в волейболе?
- а) круг б) треугольник
в) трапецию г) ромб
4. Когда волейбол был признан олимпийским видом спорта?
- а) в 1956 году б) в 1957 году
в) в 1958 году г) в 1959 году
5. "Либеро" в волейболе – это ...
- а) Игрок защиты б) Игрок нападения
в) Капитан команды г) запасной игрок
6. Как осуществляется переход игроков в волейболе из зоны в зону?
- а) Произвольно б) По часовой стрелке
в) Против часовой стрелки г) По указанию тренер
7. Ситуация "Мяч в игре" в волейболе означает....
- а) Подающий делает удар по мячу, вводя его в игру б) Мяч, коснувшийся рук игрока

в) Мяч, находящийся в пределах площадки г) Мяч в руках подающего игрока

8. Ошибками в волейболе считаются....

а) "Три удара касания"

б) "Четыре удара касания", удар при поддержке "двойное касание"

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

г) Мяч соприкоснулся с любой частью тела

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

а) Оба удаляются с площадки б) Подача считается выполненной

в) Подача переигрывается г) Считается у команды 2 касания

10. Волейбольная площадка имеет размеры:

а) 18м на 8м б) 18м на 9м

в) 19м на 9м г) 20м на 10м

11. "Бич-волей" - это:

а) Игровое действие б) Пляжный волейбол

в) Подача мяча г) Прием мяча

12. Сколько времени дается игроку на подачу после свистка судьи?

а) 8 сек б) 10 сек

в) 5 сек г) 6 сек

13. Команда в волейболе состоит из игроков.

а) 14 б) 12 в) 10 г) 6

14. Правила игры в волейбол предусматривают замен в одной партии.

а) 9 б) 5

в) 6 г) 8

15. Принимать подачу в волейболе имеет право

а) Любой играющий б) Только «либеро»

в) Только №2, 5, 4 г) Только № 1,3,6 . .

16. В волейболе игроки задней линии атакуютс зоны:

а) 1, 3, 6 . б) 2, 3, 4 .

в) 2, 3, 5 . г) от трехметровой отметки

17. Волейбольная площадка условно делится на деятельности.

а) 8 зон б) 4 зоны. в) 6 зон г) 5 зон

18. Официальные правила волейбола определяют победителя при выигрыше в.....

а) трех партиях б) четырех партиях

в) в пяти партиях г) в двух партиях

19. Новейшие редакции правил волейбола позволяют иметь в составе
- а) одного либеро. б) двух либеро
 - в) трёх либеро г) четырёх либеро
20. Переход в волейболе между игроками делают
- а) по часовой стрелке. б) против часовой стрелки.
 - в) по диагонали г) по чётным и нечётным зонам
21. Либеро может:
- а) ставить блоки б) осуществлять переход
 - в) проводить атаки г) принимать подачу.
22. В волейболе, каждой партии, тренер может попросить по 30 секунд.
- а) 1 тайм–аут б) 2 тайм–аута
 - в) 3 тайм–аута г) 4 тайм–аута
23. В пятой партии (тай брейк) счет идет дос разницей в 2 очка.
- а) 20 очков б) 16 очков
 - в) 15 очков г) 25 очков
24. В волейболе в партии счет может быть
- а) 24 : 25 б) 24 : 23
 - в) 28 : 29 г) 30 : 32
25. Антенны считаются частью волейбольной сетки и
- а) ограничивают по бокам плоскость перехода. б) ограничивают высоту атаки
 - в) используются для красоты г) используются для установки видео камер.
26. Штаб-квартира ФИВБ находится в швейцарском городе
- а) Вашингтон. б) Лозанна. в) Женева г) Лондон
27. Международная федерация волейбола (фр. Fédération Internationale de Volleyball) ФИВБ , FIVB создана в году.
- а) 1949 б) 1950 в) 1949 г) 1947
28. 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.
29. 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.

30. 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

3. Общая и специальная физическая подготовка

Оценка прыгучести

1. Прыжок с разбега толчком двух ног с касанием разметки возможно выше (в см) – 3 попытки (оценивается лучшая).

2. То же, но определяется разница между величиной максимальной высоты выпрыгивания и показателем высоты, зафиксированным у игрока с вытянутой рукой, стоящего на носках (в см) – 3 попытки (оценивается лучшая).

3. Тест Уччелли – частное от деления высоты прыжка (тест 1) на длину тела с вытянутой рукой игрока, стоящего на носках – 3 попытки (оценивается лучшая).

Оценки:

1, 28 – посредственно;

1, 28 – , 32 – хорошо;

1, 32 и выше – отлично.

Оценка прыжковой выносливости

1. Прыжки на оптимальную высоту с места толчком двух ног (к росту мужчины прибавить 1 м, к росту женщины – 80 см) с доставанием маркированной отметки двумя руками (кол-во прыжков) – одна попытка. Попытка заканчивается при первом недоставании отметки.

2. Прыжки с разбега с доставанием одной рукой максимальной высоты (кол-во прыжков) – одна попытка. Попытка заканчивается при первом недоставании отметки.

3. Прыжки через планку (высота 75% от максимальной высоты прыжка волейболиста) толчком двух ног боком к планке (кол-во прыжков) – одна попытка. Попытка прекращается при первом касании планки.

4. Нападающий удар с разбега из зоны 4 (2) в течение 3 мин для мужчин и 2-х мин для женщин с интенсивностью 12 ударов в мин (мяч на удар набрасывает ассистент). Оценивается попадание мяча в две мишени (квадраты 3×3 м), маркированные по боковым линиям за линией нападения. Удары поочередно в обе мишени. Подсчитывается количество потерь мяча (удары в сетку, мимо мишени, в аут) – одна попытка.

3–4 потери – высокий уровень;

6–8 потерь – хороший уровень;

10–12 потерь – средний уровень.

Оценка быстроты передвижения

1. Про бегание отрезков 3,6,9 м (м/с) – из трех попыток выбирается лучшая.

2. Челночный бег 5×6 м с касанием рукой линии нападения и лицевой линии – из трех попыток выбирается лучшая.

3. Тест 9–3–6–3–9 (дистанция бега по волейбольной площадке). Старт от лицевой линии – коснуться рукой средней линии; далее коснуться линии нападения на стартовой стороне площадки; коснуться линии нападения на противоположной стороне площадки; коснуться средней линии и рывок до лицевой линии, противоположной месту старта (с), – из трех попыток регистрируется лучшая.

4. Бег к 4 точкам из центра прямоугольника. Два набивных мяча лежат в углах, образованных лицевой и боковыми линиями, два других в углах, образованных боковыми линиями и линией нападения. Старт из центра прямоугольника, где лежит набивной мяч. Маршрут движения: в зону 4, коснуться мяча – к месту старта, коснуться мяча – в зону 2, – в зону 1 и 5 – из трех попыток регистрируется лучшая (с).

Оценка скоростной выносливости

Бег «Елочка» на одной стороне площадки (с) – одна попытка.

Бег к 4-м точкам (см. выше). Дистанция пробегается дважды без паузы отдыха (с).

Выявить время про бегания дистанции 100 м; выявить время про бегания дистанции 25 м (4 раза); учетверенный средний результат бега на 25 м (с) сопоставляется с результатом бега на 100 м. Чем меньше разница, тем лучше скоростная выносливость.

Оценка специальной ловкости

1. На высоте 80% от максимального прыжка волейболиста и на расстоянии 80–100 см от середины средней линии натягивается шнур. В центре противоположной площадки маркируется мишень 1×1 м. Спортсмен выполняет 10 бросков в мишень теннисными мячами, лежащими в корзине за линией нападения, преодолевая препятствия (шнур с разбега и в прыжке). Кол-во попаданий.

2. Игрок имитирует блок. Затем падение (для женщин 1 раз отжаться) и выполняет передачу мяча с 8, 6, 3 м на точность в мишень по 10 раз с каждой точки. Мишень для 8м – диаметр 1 м; для 6м – 0,75 м; для 3 м – 0,5 м. Мишень на стене (кол-во попаданий).

Основы техники и тактики игры

№ п/п	Контрольные испытания	Год занятий							
		1	2	3	4	5	6	7	8
1	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	3	3	4	5	5	5	6	6
2	Подача на точность: 10-12 лет - верхняя прямая 13-15 лет – верхняя прямая по зонам 16-17 лет – в прыжке	3	3	4	3	4	5	2	2
3	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5 (в 16-17 лет с низкой передачи)				3	3	4	3	3
4	Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность	2	3	3	4	4	5	6	6

2 год обучения

Основы и методики обучения в волейболе

Общая и специальная физическая подготовка

Упражнения	Минимальный результат	Кол-во очков за выполнение минимального результата	Кол-во очков, которые добавляются за превышение
Определение выносливости в быстроте повторно – переменных перемещений (бег 92 м «елочкой») Женщины Мужчины	25,0 с 27,0 с	50	За 0,1с- 1 очко
Прыжки в высоту с места Женщины Мужчины	75 см 75 см	50	За 1 см- 3 очко
Прыжки с разбега (доставание предмета на максимальной высоте) Мужчины Женщины	90 см 65 см	50	За 1 см — 2 очка
Серийные прыжки на оптимальную высоту Мужчины Женщины	25 раз 18 раз		
Броски набивного мяча Мужчины Женщины	20 м 11 м	50	За 1 м — 3 очка

Основы техники и тактики игры

Контрольные нормативы:

Показатель

низкий

средний

высокий

1

Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее трех метров

(кол-во раз)

Юн.

12

14

16

Дев.

9

11

14

2

Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее трех метров

(кол-во раз)

Юн.

10

12

14

Дев.

8

10

12

3

Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5–6 м (кол-во раз)

Юн.

20

25

30

Дев.

15

20

25

4

Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в площадку

Юн.

5

8

10

Дев.

4

6

8

5

Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в левую/ правую половину площадки, по заданию преподавателя

Юн.

3

4

5

Дев.

2

3

4

6

Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6, из 5 попыток

Юн.

3

4

5

Дев.

3

4

5

7

Нижние передачи над собой

Юн.

20

25

30

Дев.

15

20

25

8

Верхние передачи над собой

Юн.

20

25

30

Дев.

15

20

25

Стойки и перемещения.

Перемещения приставными шагами лицом вперёд, правым, левым боком вперёд и спиной вперёд.

Ошибки: большой отрыв ступней от поверхности площадки; сильное вертикальное качание; большие шаги, прыжки, «скованность движений».

Техника перемещений оценивается в пределах границ площадки (9х9 м). От лицевой линии по направлению к сетке перемещаются приставными шагами, левая нога впереди (4.5 м). Вдоль сетки перемещаются приставными шагами левым боком вперёд (лицом к

сетке), к лицевой линии – правым боком вперёд, вдоль лицевой линии – приставными шагами спиной вперёд, левая нога впереди (4.5 м), затем правая.

Низкий: ответ неполный и несвязный, допущенные ошибки не исправлены.

Средний: ответ полный и правильный, но при этом допущены ошибки, исправленные по просьбе преподавателя.

Высокий: ответ полный и правильный, материал излагается в определенной логической последовательности, ответ самостоятельный.

Передачи.

Верхняя передача мяча двумя руками в стену (расстояние до стены 1 м). Учитывается количество правильно выполненных передач подряд (допускается одна остановка). Норматив 4 передачи.

Передача мяча над собой непрерывно (разрешается две остановки). Норматив 3 – 4 передачи – Низкий уровень.

Передача мяча над собой (не выходя за пределы зоны нападения, разрешается две остановки). Норматив 5 передач – Средний уровень

Передача мяча в стену (расстояние от стены 1.5 м, высота – 3м). Норматив 8 передач – Высокий уровень.

Передачи мяча над собой в пределах зоны нападения. Норматив 4 передачи.

Подачи.

Нижняя прямая подача. Оценивается подача мяча в пределах площадки из-за лицевой линии. Норматив 4 попадания – Высокий уровень, 3 попадания – Средний уровень, 2 попадания – Низкий уровень.

Верхняя прямая подача. Оценивается подача в пределы площадки из-за лицевой линии (10 попыток). Норматив 4 попадания – Высокий уровень, 3 попадания – Средний уровень, 2 попадания – Низкий уровень.

Нападающий удар.

Нападающий удар из зоны 4 в площадь, которую образуют зоны 4,5,3 и 6. Передача на удар производится из зоны 3, стоя лицом к нападающему (10 попыток). Высота сетки 2 м 10 см. Норматив 5 попаданий – Высокий уровень, 4 попадания – Средний уровень, 2 попадания – Низкий уровень.

Блокирование.

Блокирование нападающего удара из зоны 4 по мячу, установленному над сеткой в держателе высота сетки 2 м 25 см (5 попыток). Норматив 3 задержания - Высокий уровень, 2 попадания - Средний уровень, 1 попадания – Низкий уровень.

Оценка уровня образовательного результата

Практические задания

Низкий уровень

Выполняет практические задания с помощью педагога и при этом совершает ошибки, не может выполнить задание. Выполняет упражнения по показу педагога. Координация движений низкая. Темп выполнения медленный. В командных упражнениях и подвижных играх охотно участвует, но нарушает правила.

Средний уровень

Проявляет интерес к новым упражнениям. Уверенно выполняет упражнения и движения с незначительными ошибками, но без помощи педагога. Может замечать свои ошибки в технике выполнений. Действует по указанию педагога в общем темпе.

Высокий уровень

Активно осваивает новые упражнения. Уверенно самостоятельно выполняет упражнения, практические задания, движения без ошибок с хорошей амплитудой, выразительно. Уверенно сохраняет равновесие при выполнении упражнений с предметами и без. Сохраняется длительное устойчивое равновесие при выполнении упражнений и практических заданиях. Выполняет указания педагога, легко реагирует на сигналы. Стремиться к ведущей роли в командных упражнениях, играх.

Теоретические задания

Низкий уровень

Не отвечает на половину теоретических вопросов, не владеет специальной терминологией, составляет комплексы упражнений, обладающие незначительной сложностью.

Средний уровень

Отвечает на 70% теоретических вопросов. Пользуется специальной терминологией в большинстве случаев, составляет простые комплексы упражнений с незначительной помощью.

Высокий уровень

На все вопросы, заданные педагогом, грамотно владеет терминологией, составляет простые комплексы упражнений самостоятельно.

6. Методические материалы

Тема программы	Методический материал
Стойки и перемещения.	Карточка №1
Передачи.	Карточка №2
Подачи.	Карточка №3
Нападающий удар.	Карточка №4
Блокирование.	Карточка №5

1.

- 2. Презентации
- 3. Видеофильмы
- 4. Доклады

7. Список литературы

Учебно – методическая литература

1. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2012.
2. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2013.
3. Голомазов В. А., Ковалёв В. Д., Мельников А. Г.. Волейбол в школе. Москва. «Физкультура и спорт» 1976.
4. Журнал «Физкультура в школе» №7,8,9. 2003.
5. Журнал «Физкультура в школе» №3. 2006.
6. Журнал «Физкультура в школе» №5,8,11.2007.
7. Ивойлов А. В. Волейбол (техника, обучение, тренировка). Минск. «Беларусь» 1991.
8. Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2007.
9. Перльман М. Специальная физическая подготовка волейболистов. Москва, «Физкультура и спорт»2010.
10. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.

Литература для учащихся

1. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
2. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.
3. Клещев Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. Москва. «Физкультура и спорт» 2012.
4. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2011.
5. Волейбол; ТВТ Дивизион - Москва, 2009. – 360 с.
6. Волейбол; АСТ, Астрель, Харвест – Москва, 2010. – 141 с.
7. Волейбол для всех; ТВТ Дивизион – Москва, 2012. – 889 с.
8. Методика обучения игре в волейбол; Человек – Москва, 2009. – 271 с.
9. Беляев А. В., Булыкина Л. В. Волейбол: теория и методика тренировки; ТВТ Дивизион – Москва, 2011. – 176 с.
10. Клещев Ю. Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям; ТВТ Дивизион – Москва, 2009. – 208 с.
11. Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С., Маслов М. В. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол; Просвещение – Москва, 2012. – 649 с.

12. Кунянский В. А. Волейбол. О некоторых аспектах игры и судейства; ТВТ Дивизион – Москва, 2009. – 476 с.
13. Кунянский В. А. Волейбол. О судьях и судействе; СпортАкадемПресс – Москва, 2013. – 184 с.
14. Кунянский В. А. Волейбол. Профессиональная подготовка судей; ТВТ Дивизион – Москва, 2009. – 176 с.
15. ред. Галаев, Ю.С. Волейбол. Спортивные термины на 5 языках; М.: Русский язык – Москва, 2009. – 133 с.

Интернет ресурсы

<https://ped-kopilka.ru/> – Учебно – методический кабинет

vfv@volley.ru – всероссийская федерация волейбола

<https://spisok-literaturi.ru/> – список интернет литературы по волейболу