

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«БРАЖЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»  
(МБОУ «Браженская СОШ»)

Согласовано  
Протокол № 9  
педагогического совета  
от « 24» мая 2023 года

Утверждаю  
Директор МБОУ  
«Браженская СОШ»  
Лебедева Л.И.

Приказ № 052 - ОДП  
от «13» июня 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

ВОЛЕЙБОЛ

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: стартовый

Возраст обучающихся: 13-17 лет

Срок реализации программы: 1 год (68 ч.)

Составитель программы:  
педагог дополнительного образования  
Ахметчин Алексей Владимирович

с. Бражное  
2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Развивающая программа физкультурно-спортивного направления «Волейбол» является программой дополнительного образования детей и рассчитана на младший и средний школьный возраст.

Программа разработана на основании следующих нормативных документов:

- Федерального закона от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст.2, ст.15, ст.16,ст.17,ст.75, ст.79)

- приказа Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

- Приказом от 30.09.2020 года №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 года №196»

- методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18 ноября 2015 года;

- Концепции развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р);

- СанПиНа 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи

Востребованность и **АКТУАЛЬНОСТЬ** программы заключается в том, что неотъемлемой частью физического развития и становления как личности в подростковом периоде является физическое воспитание школьников. Одним из средств физического воспитания являются спортивные игры. Одной из самых популярных спортивных игр, получивших широкое распространение, в том числе и в быту, является волейбол. Один из наиболее увлекательных, массовых видов спорта. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, высоко прыгать. Мгновенно менять направление и скорость движения, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательных систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц.

Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умение пользоваться приобретенными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

**Обоснование НОВИЗНЫ** 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

**Отличительные особенности программы заключаются в ее** соотносительности с учебной программой и приоритете на изучении новейших тактических действий и приёмов, современных методических приёмов, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре, а также внедрение в тренировочный процесс активной психологической подготовки. Учебное содержание включает в себя комплексное освоение техники и тактики спортивной игры в соответствии с существующими на сегодняшний момент правилами; направленность оздоровительного характера, на развитие двигательных качеств, умений и навыков, укрепление организма

Программа является разноуровневой.

### **Адресат программы**

Данная программа рассчитана на детей в возрасте 13-17 лет. Группы делятся по возрастам: 13-15 лет и 16-17 лет. Состав группы 10 – 15 человек.

### **Срок реализации программы и объем учебных часов**

Программа рассчитана на 1 год обучения, 68 часов по 2 часа в неделю для каждой группы.

Занятия проводятся в очной форме.

### **Режим занятий**

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 учебных часа с перерывом между занятиями 10 минут. Длительность учебного часа для учащихся – 45 минут

## **ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ**

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

**Задачи реализации программы:**

**Образовательные:**

- 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.

**Развивающие:**

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

**Воспитательные:**

- Воспитать упорство трудолюбие, настойчивость в достижении цели.
- Воспитание трудолюбия, коммуникабельности, чувства товарищества и патриотизма.

**СОДЕРЖАНИЕ**  
Учебно-тематический план

№ П.П	Наименование разделов	Количество часов			Форма аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Введение в общеобразовательную программу. Вводное занятие. Начальное диагностическое обследование учащихся.	1		1	Входной. Собеседование
	Раздел I. Основы истории развития волейбола в России	1	1		
	Раздел II. Влияние физических упражнений на организм человека	5	5		Собеседование.
2.1.	Сведения о строении и функциях организма		1		
2.2.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся		1		
2.3.	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль		1		
2.4.	Правила игры в волейбол		1		Собеседование.
2.5.	Места занятий и инвентарь		1		
	Раздел III. Общая физическая подготовка	11	1	10	
3.1.	Значение общей физической подготовки для развития спортсмена	1	1		
3.2.	Строевые упражнения	1		1	
3.3.	Гимнастические упражнения	2		2	
3.4.	Акробатические упражнения	2		2	
3.5.	Легкоатлетические упражнения	2		2	
3.6.	Подвижные игры и спортивные игры	3		3	
	Раздел IV. Специальная физическая подготовка	11	1	10	Соревнования
4.1.	Значение специальной физической подготовки для развития спортсмена	1	1		
4.2.	Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий	2		2	
4.3.	Упражнения для развития прыгучести	2		2	
4.4.	Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах	2		2	

4.5.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча	2		2	
4.6.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов	2		2	
Раздел V. Техническая подготовка		18	1	17	
5.1.	Характеристика основных приемов техники	1	1		
5.2.	Техника нападения	9		9	
5.3.	Техника защиты	8		8	
Раздел VI. Тактическая подготовка		18	1	17	
6.1.	Понятие о тактике.	1	1		
6.2.	Тактика нападения	9		9	
6.3.	Тактика защиты	8		8	
Раздел VII. Контрольные игры и соревнования		2		2	Соревнование
Раздел VIII. Контрольные испытания		2		2	Тестирование
				2	
Итого:		68	8	60	

## Содержание программы

### **Вводное занятие. Введение в общеобразовательную программу**

Входная диагностика уровня физической подготовленности обучающихся, уровня мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

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

### **Раздел I. Основы истории развития волейбола в России. Теория**

**Раздел II. Влияние физических упражнений на организм человека.**  
Теоретические занятия

#### **Тема № 2.1. Сведения о строении и функциях организма человека.**

Основные сведения о сердечно-сосудистой системе человека и ее функциях. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.

**Тема № 2.2. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.**

Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий волейболом.

#### **Тема № 2.3. Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль.**

Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом с учетом его специфических особенностей. Режим дня и питания с учетом занятий спортом. Предупреждение спортивных травм на занятиях волейболом. Гигиенические требования к спортивной одежде и инвентарю.

#### **Тема № 2.3 Правила игры в волейбол.**

Состав команды, замена игроков, костюм игрока. Упрощенные правила игры.

Основы судейской терминологии и жеста.

#### **Тема №2.4 Места занятий, инвентарь.**

Инвентарь для игры в волейбол. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий.

### **Раздел III. Общая физическая подготовка.**

#### **Тема №3.1. Значение общей физической подготовки для развития спортсмена.**

Общая физическая подготовка. (Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости; совершенствование навыков естественных видов движений; подготовка к сдаче нормативов).

#### **Практические занятия.**

**Тема №3.2. Строевые упражнения.** Команды для управления группой. Понятия о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Перестроения. Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

**Тема №3.3. Гимнастические упражнения.** Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и парные. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы.

Упражнения с резиновыми амортизаторами на гимнастических снарядах (подъемы переворотом, наклоны у гимнастической стенки и т. д.). Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения с набивными мячами, гантелями (бег, прыжки, приседания). Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) углом или согнув ноги.

**Тема №3.4. Акробатические упражнения.** Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад, кувырок вперед из упора присев). Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки.

**Тема №3.5. Легкоатлетические упражнения.** Бег: бег с ускорением до 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Эстафетный бег. Прыжки: через планку с поворотом на 90 °С с прямого разбега. Прыжки в высоту способом «перекидным». Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на дальность. Метание гранаты с места.

**Тема №3.6. Подвижные игры.** «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко - в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч - среднему», «Эстафета баскетболистов», «Встречная эстафета».

### **Раздел IV. Специальная физическая подготовка.**

#### **Тема №4.1. Значение специальной физической подготовки для развития**

## **спортсмена.**

Характеристика основных средств и их значение для достижения высокого спортивно-технического мастерства.

### **Практические занятия.**

**Тема №4.2. 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 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно- спиной. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой от 2 до 5 кг), с поясом - отягощением.

**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.

**Тема №4.3. 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 5 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, руками держаться на уровне лица - быстрое разгибание ноги.

Многочисленные броски набивного мяча (массой 1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления.

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же, с отягощением.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многочисленные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу.

**Тема №4.4. Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча.** Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев - на месте и в сочетании с различными перемещениями.

Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах. Многочисленные броски набивного мяча от груди двумя руками. Многочисленные передачи баскетбольного мяча. Упражнения для кистей рук с гантелями, кистевыми эспандерами. Многочисленные броски волейбольного мяча в стену.

**Тема №4.5. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении передач мяча.** Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Упражнения с набивными мячами, волейбольными мячами (совершенствование ударного движения по мячу на резиновых амортизаторах). Поддачи с силой у тренировочной сетки (в сетку).

**Тема №4.6. 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 и в прыжке

(бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча массой 1 кг «крюком» в прыжке - в парах и через сетку. Метание выполняется с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же, через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых амортизаторах.

#### **Раздел V Техническая подготовка.**

##### **Тема №5.1. Характеристика основных приемов техники.**

Характеристика основных приемов техники: перемещения, стойки, передачи, подачи, нападающие удары. Значение технической подготовки для роста спортивного мастерства.

##### **Практические занятия.**

##### **Тема №5.2. Техника нападения.**

**Перемещения и стойки.** Стартовая стойка (исходное положение): низкая. Скачок вперед. Сочетание стоек и перемещений.

**Действия с мячом.** Передачи мяча: верхняя передача в парах, тройках; передача в стену с изменением высоты передачи или расстояния до стены; передача мяча в стену в сочетании с перемещениями; передача на точность с собственного подбрасывания.

**Нападающие удары:** прямой нападающий удар сильнейшей рукой (броски теннисного мяча через сетку); удары по мячу в держателе и с собственного подбрасывания, с подбрасывания партнера.

##### **Тема №5.3. Техника защиты.**

**Действия без мяча:** скачок вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок.

**Действия с мячом:** прием мяча снизу двумя руками (отбивание мяча снизу двумя руками в парах, с различными заданиями; многократное подбивание мяча снизу над собой); прием снизу — с подачи; одиночное блокирование

#### **Раздел VI. Тактическая подготовка.**

##### **Тема №6.1. Понятие о тактике.**

Понятие о тактике. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые тактические действия.

##### **Тема №6.2. Тактика нападения.**

**Индивидуальные действия.** Выбор способа отбивания мяча через сетку (стоя на площадке): передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу. Чередование нижних подач в дальнюю и ближнюю к сетке половины площадки. Подача (нижняя) на точность в зоны (по заданию).

**Групповые действия:** взаимодействия игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (при второй передаче).

**Командные действия:** система игры со второй передачи игрока передней линии.

##### **Тема №6.3. Тактика защиты.**

**Индивидуальные действия.** Выбор места: при приеме мяча, посланного противником через сетку. При блокировании (выход в зону удара). При страховке партнера, принимающего мяч с подачи, передачи. При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху двумя руками или снизу)

**Групповые действия.** Взаимодействия игроков внутри линии при приеме



мяча от нижней подачи и передачи. Игроков задней линии: игрока зоны 1 с игроком зоны 6; игрока зоны 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроком зон 5 и 1. Игроков передней линии: игроки зоны 3 с игроком зон 4 и 2. Игроков зон 5, 1 и 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (при обманных действиях).

**Командные действия.** Расположение игроков при приеме мяча от противника, «углом

**Раздел VII. Контрольные игры и соревнования.** Правила соревнований. Положение о соревнованиях. Расписание игр. Оформление хода и результата соревнований.

**Практические занятия.** Сдача нормативов. Соревнования по подвижным играм с элементами волейбола. Учебно-тренировочные игры, товарищеские встречи.

**Раздел VIII. Контрольные испытания.** Сдача нормативов по специальной подготовке в конце учебного года.

**Раздел IX. Посещение соревнований.** Посещение соревнований по волейболу и другим видам спорта.

#### **Итоговое занятие**

Практика: Тестирование общей физической подготовленности, оценка морфофункционального состояния, оценка психоэмоционального состояния и уровня мотивации. Фестиваль спортивных достижений, участие в соревнованиях различного уровня, участие в подготовке и проведении соревнований.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **ЗНАТЬ:**

- влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;
- основы методики обучения и тренировки по волейболу.
- правила игры;
- технику и тактику игры в волейбол; строевые команды;
- методику судейства учебно-тренировочных игр; общие рекомендации к созданию презентаций;

### **УМЕТЬ:**

- выполнять индивидуально специально подобранные 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 индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите;
- выполнять технические действия с мячом и без мяча в нападении и защите;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.
- осуществлять судейство соревнований по волейболу;
- работать с книгой спортивной направленности;
- самостоятельно составлять выступления и презентацию к ним;

**По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:**

- Достижения высокого уровня физического развития у обучающихся по данной программе;
- Призовые места на соревнованиях районного и краевого уровней;
- Устойчивое овладение умениями и навыками игры;
- Развитие у обучающихся потребности в продолжении занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции после окончания школы;
- Укрепление здоровья обучающихся, повышение функционального состояния всех систем организма;
- Умение контролировать психическое состояние.

### **КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной итоговой аттестации
	1 год	01.09.2023	31.05.2024	34		68	Очный	С 01.05.2024 по 31.05.2024

### **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

**Материально – техническое обеспечение программы:**

Занятия проводятся в помещении – спортивном зале, которое соответствует всем санитарно-гигиеническим нормам (температура воздуха, проветриваемость, освещенность естественная и искусственная и т. д.), и позволяет проводить занятия со сменой деятельности, включая подвижные формы, организовывать открытые занятия.

В спортивном зале имеется 2 раздевалки с санитарными комнатами, помещения для хранения инвентаря и оборудования,

### **Кадровое обеспечение**

Реализация программы и подготовка занятий осуществляется педагогом дополнительного образования в рамках его должностных обязанностей. Педагог осуществляет дополнительное образование учащихся в соответствии со своей программой.

### **Оборудование спортивное:**

- Спортивный зал
- Волейбольные мячи – 20 шт.
- Скакалки – 20 шт.
- Конусы – 20 шт.
- Скамейки гимнастические – 6 шт.
- Маты школьные- 10 шт.
- Гимнастическая стенка – 3 шт.
- Форма для занятий волейболом – 8 шт.

### **Методическое обеспечение**

1. Должностная инструкция педагога дополнительного образования.

2. Инструкция по охране труда при проведении занятий физическими упражнениями.

3. Методическая литература по основам физической культуры, методические рекомендации для проведения спортивных соревнований, видеоматериалы, ИКТ.

4. Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке по годам обучения.

5. Контрольно-переводные нормативы по технико-тактической подготовке, по спортивному результату.

## **ФОРМА АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

### **Формы отслеживания результатов образовательной общеразвивающей программы**

Входной контроль (начальная диагностика) – собеседование, тестирование.

Текущий контроль - беседа в форме «вопрос – ответ», контрольные задания, тестирование.

Итоговый контроль (промежуточная и итоговая аттестация) – участие в соревнованиях по волейболу.

## **Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов - соревнования по волейболу**

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей. В конце учебного года (в мае) все обучающиеся группы сдают по общей физической подготовке зачеты.

В разделе **«Контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке»** приведены упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем подготовленности занимающихся: контрольные нормативы по технической и тактической подготовке.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

### **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».

## **ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

### **Физическая подготовка.**

Сдача нормативов производится в соответствии с Положением о соревнованиях по общепринятой методике, старт высокий (стойка волейболиста).

**Бег 30 м 6X5 м.** На расстоянии 5 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

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

**Метание набивного мяча массой 1 кг** из-за головы двумя руками. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, замахом назад за голову производится бросок вперед.

### **Техническая подготовка.**

#### **Испытания на точность передачи.**

В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественные результаты: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи: рейки, цветные ленты, обручи (гимнастические), наносятся линии. При

передачах из зоны 3 в зоны 2 и 4 расстояние передачи 3- 3,5 м, высота ограничивается 3 м, расстояние от сетки не более 1,5 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток; учитывается количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передачи с нарушением правил не засчитываются).

#### **Испытание на точность передачи через сетку.**

На противоположной стороне площадки очерчивается зона, куда надо послать мяч: в зоне 4 - размером 2x1, в зоне 1 и в зоне 6 - размером 3X3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток в каждую зону, учитывается количественная и качественная сторона исполнения.

#### **Испытания на точность подачи.**

Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенный участок площадки: правая (левая) половина площадки, зоны 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 и 1-2 (размером 6X2 м), в зоне 6 у лицевой линии размером 3X3 м. Каждый учащийся исполняет 3 попытки (в учебно-тренировочной группе - 5 попыток).

#### **Испытания на точность нападающего удара.**

Требования к этим испытаниям состоят в том, чтобы испытуемые качественно, в техническом отношении, смогли выполнить тот или иной способ нападающего удара в три зоны: 1, 6, 5 из зон 4, 2.

#### **Испытание в защитных действиях («защита зоны»).**

Испытуемый находится в зоне 6 в круге диаметром 2,5 м. Стоя на подставке, учащийся ударом с собственного подбрасывания посылает мяч через сетку из зон 4 и 2. Учащийся должен применить все изученные до этого приемы защиты. Количество ударов для каждого года обучения различное: группа первого года обучения -5; второго года обучения-10; учебно-тренировочная группа 15-20.

#### **Тактическая подготовка.**

Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается и выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения: **1.** Выбор способа приема мяча (по заданию). Дается 10 попыток, а с 14-16 лет-15 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема. **2.** Выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество приема мяча.

#### **Физическое развитие и физическая подготовленность.**

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Девочки	Мальчики
1	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,9	5,7
2	Бег 30 м, 6X5 (с)	12,5	12,0
3	Бег 92 м, «елочка» (с)	32,7	31,0
4	Прыжок в длину с места (см)	140	160
5	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)	32	40
6	Метание набивного мяча массой 1кг из-за головы двумя руками, сидя (м)	4,0	5,0

7	Метание набивного мяча массой 1кг из-за головы двумя руками в прыжке с места (м)	6,0	8,0
---	--	-----	-----

### Техническая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (виды испытаний)	Количественный показатель
1	Верхняя передача на точность из зоны 3(2) в зону 4	4
2	Передача мяча сверху двумя руками, стоя и сидя у стены	4
3	Подача верхняя прямая в пределы площадки	3
4	Прием мяча с подачи и первая передача в зону 3	3
5	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу (количество серий)	6
6	Нападающий удар по мячу	3

### Контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке (мальчики)

Возраст	Прыжки в длину с места (см)			Бег 30 м (сек.)			Челночный бег 3x10 (сек.)			Бег 1000м (мин/сек.)			Подтягивание (кол-во раз)		
	низ	ср	выс	низ	ср	выс	низ	ср	выс	низ	ср	выс	низ	ср	выс
12	140	170	195	6.3	5.5	5.0	9.7	9.3	8.5	5.30	5.0	4.30	1	5	6
13	145	175	200	6.0	5.4	4.9	9.3	9.0	8.3	5.15	5.0	4.20	1	6	7
14	150	180	205	5.9	5.2	4.8	9.3	9.0	8.3	5.00	4.3	4.10	1	6	8
15	160	190	210	5.8	4.8	5.1	9.0	8.6	8.0	5.50	4.2	3.50	2	7	9
16	175	200	220	5.5	4.9	4.5	8.6	8.4	7.7	4.40	4.1	3.40	3	8	10

### Контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке (девочки)

Возраст	Прыжки в длину с места (см)			Бег 30 м (сек.)			Челночный бег 3x10 (сек.)			Бег 1000м (мин/сек.)			Подтягивание (кол-во раз)		
	низ	ср	выс	низ	ср	выс	низ	ср	выс	низ	ср	выс	низ	ср	выс
12	130	160	185	6.4	5.7	5.0	10.1	9.6	8.9	6.00	5.3	5.0	4	13	19
13	135	170	190	6.3	5.5	5.0	10.0	9.5	8.8	5.45	5.2	4.45	4	14	20
14	140	175	200	6.2	5.4	5.0	10.0	9.4	8.7	5.20	4.5	4.30	5	15	21
15	145	180	200	6.1	5.4	4.9	9.9	9.3	8.6	5.15	4.5	4.20	5	15	22

16	155	185	205	6.0	5.3	4.9	9.7	9.0	8.5	5.10	4.4	4.10	6	16	23
----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------	-----	------	---	----	----

### Техническая подготовленность (мальчики)

Воз- раст	Передача мяча сверху двумя руками			Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу			Подача в пределы площадки (кол- во раз)			Нападающий удар по мячу			Прием мяча с подачи и первая передача в зону 3,4		
	низ	ср	выс	низ	ср	выс	низ	ср	выс	низ	ср	выс	низ	ср	выс
12	3	4	5	3	5	7	2	3	4	1	2	3	1	2	3
13	4	5	6	4	6	8	3	4	5	2	3	4	2	3	4
14	5	6	7	5	7	9	5	6	7	3	4	5	3	4	5
15	6	7	8	6	8	10	6	7	8	4	5	6	5	6	7
16	7	8	9	7	9	12	7	8	9	5	6	7	6	7	8

### Техническая подготовленность (девочки)

Воз- раст	Передача мяча сверху двумя руками			Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу			Подача в пределы площадки (кол- во раз)			Нападающий удар по мячу			Прием мяча с подачи и первая передача в зону 3,4		
	низ	ср	выс	низ	ср	выс	низ	ср	выс	низ	ср	выс	низ	ср	выс
12	2	3	4	3	4	5	1	2	3	-	-	-	1	2	3
13	3	4	5	4	5	6	2	3	4	1	2	3	2	4	6
14	4	5	6	5	6	7	3	4	5	2	3	4	3	4	6
15	5	6	7	6	7	8	4	5	6	3	4	5	4	5	7
16	6	7	8	7	8	9	5	6	7	4	5	6	6	7	9

### Оценочный материал по теоретической подготовке

#### Тесты по физкультуре. Тема «Волейбол».

#### 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; в) на ладони;
- б) на три пальца и ладони рук; 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. Размер волейбольной площадки и названия линий.**

а) 18 x 9 м, лицевая, боковая, средняя, нападения;

б) 24 x 14 м, лицевая, боковая, средняя, нападения, трёхочковая;

в) 18 x 9 м, средняя, боковая, штрафная, линия защиты;

г) 18 x 15 м, лицевая, боковая, средняя, трёхочковая, штрафная;

**11. Какой подачи не существует?**

а) Одной рукой снизу. в) Верхней прямой.

б) Двумя руками снизу. г) Верхней боковой.

**12. Выпрыгивание на блок выполняется толчком вверх ...**

а) одной ногой;

б) обеими ногами.

**13. На сколько зон условно разделена площадка при игре в волейбол?**

А) 6 В) 5

Б) 8 Г) 9

**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, 7, 9;      б) 1, 2, 5, 7, 10;      в) 2, 4, 5, 6, 8.

**15. Какова высота сетки для мужчин?**

А) 2 м 43 см    В) 2 м 64 см    С) 2 м 46 см

**16. Чтобы правильно воздействовать на мяч при передаче снизу партнеру надо:**

А) ударить по мячу прямыми руками

В) подойти под мяч и воздействовать на мяч ногами и прямыми руками, учитывая силу полета мяча

С) подойти под мяч и сыграть за счет ног

**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. Либеро – это...** а) судья    в) игрок    б) секретарь    г) тренер

**26. Специальная разминка волейболиста включает в себя ...**

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

**27. При каком счете может закончиться игра в первой партии?**

а) 15:13;    б) 25:26;    в) 27:29.

**28. Стойка волейболиста помогает игроку ...**

а) быстро переместиться «под мяч»;

б) следить за полетом мяча;

в) выполнить нападающий удар.

**29. Какие действия являются нарушением правил при подаче мяча?**

А) игрок ударил несколько раз мячом об пол

Б) заступил ногой пространство площадки

В) выполнил прыжок перед подачей

Г) подачу подавал за 2 метра от площадки

**30. Высота волейбольной сетки для женских команд:**

а) 2м 44см

в) 2м 25см

б) 2м 43см

г) 2м 24см

## МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

### Литература для педагога.

1. Волейбол/Под ред. А. Г. Айриянца. М., 1976.
2. Волейбол на уроках физической культуры. Беляев А. В. Физкультура и спорт. 2005.
3. Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе/ М.В.Видякин.- Волгоград: Учитель, 2006 г.
4. Жаров К. П. Волевая подготовка спортсменов. М., 1976.
5. Железняк Ю. Д. Тактическая подготовка волейболистов. Смоленск, 1975.
6. Железняк Ю. Д. 120 уроков по волейболу. М., 1970.
7. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. М., 1978.
8. Железняк Ю. Д. и др. О методах и организации отбора в спортивные школы по волейболу. М., 1971.
9. Железняк Ю. Д., Кунянский В. А., Чачин А. В. «Волейбол». Методическое пособие по обучению игре. – М.: Terra Спорт, Олимпия Пресс, 2005.
10. Ивойлов А. В. Волейбол. М., 1974. Медицинский справочник тренера. М., 1976.
11. О з о л и н Н. Г. Современная система спортивной тренировки. М., 1972.
12. Фидлер М. Волейбол. М., 1972.
13. Физическая культура в школе. – Журнал.

### Литература для детей.

1. Волейбол ( Азбука спорта ). Козырева Л. В. Физкультура и спорт. 2005.
2. Волейбол. Правила игры, судейство и организация соревнований. Физкультура и спорт. 2005.
3. Фурманов А Г. Волейбол на лужайке, в парке, на траве. М., 1982.

### Перечень Интернет-ресурсов

Консультант Плюс <http://www.consultant.ru/>:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Письмо Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014 г. №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»;

Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>





