

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Старосальинская средняя общеобразовательная школа»
Муниципального образования «Киясовский район»

Рассмотрено
на педагогическом совете
Протокол № 1 от 28.08.2021г.

Утверждено
Приказ № 47 от 29.08.2021г.
Директор школы: В.А.Бочарев



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа

Волейбол

Возраст детей: 13-17 лет
Срок реализации: 1 год
Составитель: Григорьева Любовь
Павловна,
педагог дополнительного образования

д.Старая Салья
2021 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» имеет физкультурно-спортивную направленность и базовый уровень обучения, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность Программы в том, что волейбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей. Выбор спортивной игры – волейбол - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя. Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий волейболом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей. Занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий волейболист достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений.

Особенную значимость программе придаёт тот факт, что в условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма. Из этого логически вытекает **востребованность** программы.

Отличительной особенностью программы является применение в образовательном процессе современных педагогических технологий, способствующих сохранению здоровья учащихся, активизации познавательной деятельности, креативности мышления, формирования личностных качеств.

Цель программы: сформировать у обучающихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основ игры в волейбол.

Задачи программы:

Образовательные:

- обучить техническим приёмам и правилам игры;
- обучить тактическим действиям;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- обучить овладение навыками регулирования психического состояния;

- развивать повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- развивать совершенствование навыков и умений игры;
- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма.

Воспитательные:

- воспитывать выработку организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни.

Программа составлена на 60 часов обучения для детей в возрасте 13-17 лет. Занятия могут проводиться 1 раз в неделю по 2 часа в течение учебного года. (где 1 час – 45 минут), Педагог может вносить изменения в содержание разделов и тем, форм контроля, самостоятельно распределять количество часов по темам, опираясь на собственный опыт и имея в виду подготовленность обучающихся и условия работы в данной группе, современные требования времени.

Для успешной реализации программы целесообразно объединение детей в учебные группы численностью от 8 до 15 человек.

Форма занятий: групповая, в парах, индивидуальная.

Методы обучения:

- Словесные: беседа, рассказ, объяснение, указание, сравнение.
- Наглядные: показ, исполнение педагогом, наблюдение.
- Практическое: тренировочные упражнения, выполнение упражнений с помощью партнера, педагога, команды.

Ожидаемые результаты:

Личностные:

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- формирование целостного социально-ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные

- понимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.
- научиться проявлять творческие способности;
- развивать сенсорные и моторные навыки.
- учиться работать в коллективе;

- проявлять индивидуальность и самостоятельность.

Предметные

- формирование навыков игры в волейбол,
- применения технологий, приемов и методов работы по программе,
- приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Раздел, тема	Всего часов	Теория	Практика	Форма контроля
1	Теоретическая подготовка	2	2	0	
2	Общая физическая подготовка	В процессе тренировки			Контрольные нормативы по ОФП
3	Специальная физическая подготовка	В процессе тренировки			Контрольные нормативы по СФП
4	Технико- тактическое мастерство	44	4	40	Контрольные нормативы. Учебно-тренировочная игра.
5	Интегральная подготовка, в т.ч. контрольные игры	8	2	6	Контрольные нормативы.
6	Инструкторская и судейская практика	4	2	2	Помощь в судействе.
7	Итоговое занятие	2	0	2	
	Итого	60	10	50	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

1. Теоретическая подготовка.

1. *Физическая культура и спорт в России.* Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика волейбола.

2. *Сведения о строении и функциях организма человека.* Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная системы человека.

3. *Влияние физических упражнений на организм человека.* Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

4. *Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.* Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом. Общий режим дня. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.

5. *Правила игры в волейбол.* Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Удары по мячу. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология.

6. *Места занятий и инвентарь.* Площадка для игры в волейбол в спортивном зале, на открытом воздухе. Оборудование и инвентарь для игры в волейбол в спортивном зале и на открытом воздухе. Сетка и мяч. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытой площадке.

7. *Основы техники и тактики игры в волейбол.* Понятие о технике игры. Анализ технических приёмов (на основе программы для данного года). Понятие о тактике. Анализ тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года).

8. *Основы методики по волейболу.* Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

2.Общая физическая подготовка (развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости):

1.Строевые упражнения:

Команды для управления группой. Понятие о строях и команды. Шеренга, колонна, фланг, дистанция, интервал и др. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

2.Гимнастические упражнения.

- упражнения для мышц рук и плечевого пояса (упражнения с набивными мячами);
- упражнение для мышц туловища и шеи (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы);

-упражнение для мышц ног и таза (приседания, подскоки, ходьба, бег, прыжки и т.д.).

3.Акробатические упражнения.

Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты, кувырки, переворот в сторону и др.

4.Л/а упражнения.

Бег. Бег с ускорением. Повторный бег. Бег в чередовании с ходьбой.

Прыжки через планку с поворотом на 90 град и 180 град. с прямого разбега. Прыжки в высоту, в длину, с места, с разбега.

Метание малого мяча, метание гранаты, толкание ядра и т.д.

5.Подвижные игры.

«Салки», «Невод», «Метко в цель», «Охотники и утки», «Перестрелка» и другие.

3.Специальная физическая подготовка.

1. Упражнение для развития навыков быстроты ответных действий. Перемещение в стойке волейболиста правым, левым боком, спиной вперед, скрестными шагами. Челночный бег на 5-10м, имитация передач мяча, нападающего удара, блокирования. Напрыгивание на баскетбольное кольцо и т.д.

2.Упражнения для развития прыгучести. Приседание резкие выпрямления ног со взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом. У гимнастической стенки приседания на одной ноге. То же с отягощением (пояс). Приседания, выпрыгивания вверх из приседа, полуприседа, прыжки на обеих ногах. Броски набивного мяча в прыжке, прыжки с гимнастической скакалкой.

3. Упражнение для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх на месте и в движении. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, расстояние от стены постепенно увеличивается). Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно. Упор лёжа. Передвижения на руках по кругу. Из упора присев в упор лёжа и обратно. Броски набивного мяча в парах: от груди, из-за головы, двумя руками снизу и т.д.

4.Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча.

Круговые движения рук в локтевых и плечевых суставах. Броски набивного мяча двумя руками из-за головы, одной рукой. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Упражнения с волейбольным мячом (выполняются подряд многократно). Совершенствования ударного движения подачи по мячу в стенку, через сетку.

5.Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Броски набивного мяча из-за головы, стоя на месте и в прыжке. Броски мяча 1кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого нападающего удара. Метание

теннисного мяча в цель. Броски теннисного мяча через сетку. Нападающий удар у стены – в пол – стенку. Нападающий удар с собственного подбрасывания, с набрасывания партнёра и т.д.

6. Упражнение для развития качеств, необходимых при блокировании.

Прыжковые упражнения с касанием баскетбольного щита, кольца с места, с разбега.

Имитация блокирования на месте, в прыжке у стены. Передвижения вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперёд, остановки и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом 180 градусов. Передвижения вдоль сетки, остановки и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, но по сигналу.

Двое стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки. Двигаются приставными шагами и, выполняя блокирования, стараются над сеткой коснуться ладоней партнёра и др.

4. Техничко- тактическое мастерство

4.1. Техническая подготовка

Техника нападения:

1. Перемещения и стойки: стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание способов перемещений, сочетание стоек и перемещений.

2. Передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре; над собой - на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера - на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2; передачи в стену с изменением высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера.

3. Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.

4. Поддачи: нижняя прямая (боковая); подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену - расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м; через сетку - расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.

5. Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом месте, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах - стоя и в прыжке; бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбега; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.

Техника защиты:

1. Перемещения и стойки: то же, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.

2. Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м); прием нижней прямой подачи.

3. Прием снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, брошенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием подачи и первая передача в зону нападения.

4. Блокирование: одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4; «ластами» на кистях - стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).

4.2. Тактическая подготовка.

Тактика нападения

1. *Индивидуальные действия:* выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; подача нижняя

прямая на точность в зоны - по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

2. *Групповые действия:* взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче; игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5, 1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи.

3. *Командные действия:* система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

Тактика защиты

1. *Индивидуальные действия:* выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу.

2. *Групповые действия:* взаимодействие игроков при приеме и подачи передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игрокам зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5, 1, 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

3. *Командные действия:* расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

5. Интегральная подготовка.

1. Чередование упражнений на развитие качеств, применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.

2. Чередование технических приемов в различных сочетаниях.

3. Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите.

4. Многократное выполнение технических приемов - одного и в сочетаниях.

5. Многократное выполнение тактических действий.

6. Подготовительные игры: «Два мяча через сетку» с различными заданиями, эстафеты с перемещениями и передачами и др.

7. Учебные игры. Применение изученных технических приемов и тактических действий в полном объеме; система заданий по технике и тактике.

8. Календарные игры. Применение изученных технических приемов и тактических действий в соревновательных условиях.

6. Соревнования.

Теория: Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства.

Практика: Проведение внутри школьных соревнований, товарищеских матчей. Участие в районных и городских соревнованиях.

3. Итоговое занятие.

Теория: Знание правил игры в волейбол.

Практика: Сдача контрольных нормативов по ОФП. Прыжок в длину, прыжок в высоту, метание набивного мяча. Сдача контрольных нормативов по основам технической подготовки в волейболе. Подача мяча верхняя и нижняя, передача верхняя и нижняя, передача мяча в парах без потерь.

Ожидаемые результаты по окончанию Программы:

Умения обучающихся:

- контролировать тренировочные нагрузки;
- играть в волейбол по правилам;
- выполнять специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи;
- играть по упрощенным правилам волейбола;

- применять полученные знания в ходе учебной игры, осуществлять судейство.

Знания обучающихся:

- владения двигательными умениями и навыками в пределах возрастных нормативов;
- достижения уровня физической подготовленности соответственно возрастным нормативам;
- значение утренней гимнастики и правило ее проведения;
- понятие о гигиене и правило ее соблюдения;
- правила соревнований по волейболу, правила игры;
- гигиенические требования к одежде и спортивной форме.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

1. Учебно-методическое обеспечение:

- нормативно-правовые документы;
- образовательная программа;
- специальная литература (книги, пособия, журналы);

2. Материально-техническое обеспечение:

Для прохождения данной программы необходимо оборудование и спортивный и инвентарь

N п/п	Наименование	Количество
Основное оборудование		
1	Сетка волейбольная со стойками комплект	1
2	Мяч волейбольный штук	5
3	Спортивный зал	1
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь		
4	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг	4
5	Сетка для мячей	2
6	Мяч теннисный	6
7	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	1
8	Скакалка гимнастическая	10
9	Скамейка гимнастическая	3

3. Организационное обеспечение:

- необходимое количество обучающихся;
- утвержденное расписание занятий;
- родительская помощь.

4. Кадровое обеспечение:

Педагог, реализующий программу, должен хорошо владеть всеми навыками игры в волейбол. Должен уметь учиться сам, систематизировать изученное, быть способным к познанию индивидуальных особенностей детей, организовывать активную деятельность учащихся, включать в разнообразные виды деятельности, использовать современные образовательные технологии, включая информационные, а также цифровые образовательные ресурсы.

Педагог должен иметь образование, соответствующее профилю программы, средне-специальное или высшее педагогическое образование.

Рабочая программа воспитания.

Цель: формирование у обучающихся духовно-нравственных ценностей, способности к осуществлению ответственного выбора собственной индивидуальной образовательной траектории, способности к успешной социализации в обществе.

Задачи:

1. поддерживать традиции образовательной организации и инициативы по созданию новых в рамках уклада школьной жизни, реализовывать воспитательные возможности общешкольных ключевых дел,
2. реализовывать воспитательный потенциал и возможности школьного урока, поддерживать использование интерактивных форм занятий с обучающимися на уроках;
3. инициировать и поддерживать ученическое самоуправление – как на уровне школы, так и на уровне классных сообществ; их коллективное планирование, организацию, проведение и анализ самостоятельно проведенных дел и мероприятий;
4. инициировать и поддерживать деятельность детских общественных организаций;
5. организовывать профориентационную работу с обучающимися;
6. организовывать профилактическую работу для предупреждения правонарушений несовершеннолетних;
7. реализовывать потенциал классного руководства в воспитании обучающихся, поддерживать активное участие классных сообществ в жизни школы, укрепление коллективных ценностей школьного сообщества;
8. развивать предметно-эстетическую среду школы и реализовывать ее воспитательные возможности, формирование позитивного уклада школьной жизни и положительного имиджа и престижа школы;
9. организовать работу с семьями обучающихся, их родителями или законными представителями, направленную на совместное решение проблем личностного развития обучающихся.

Направления деятельности:

1. Ключевые общешкольные дела
2. Профилактика и безопасность
3. Работа с родителями

Воспитательная работа объединения включает в том числе мероприятия, которые проводятся в рамках программы воспитательной работы МКОУ «Старосальпинская СОШ».

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Форма и название мероприятия	Сроки проведения
Направление 1. Ключевые общешкольные дела		
1	Соревнования «Осенний кросс».	Октябрь
2	Соревнования по баскетболу	Ноябрь
3	Соревнования по волейболу	Март
Направление 2. Профилактика и безопасность		
1	Неделя профилактики правонарушений и деструктивного поведения (правовые, профилактические игры, беседы)	Декабрь
2	Профилактические беседы по организации летнего отдыха	Май
Направление 3. Работа с родителями		
1	Участие родителей в проведении общешкольных, классных мероприятий	В течение года
2	Родительские собрания. Родительский лекторий.	1 раз в

		четверть
3	Информационное оповещение через школьный сайт	В течение года

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Волейбол. Пляжный волейбол: Правила соревнований /пер. с англ. – М.: Терра-Спорт, 2015г. (Правила соревнований)
2. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2012г.

для педагога:

1. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2015г.
2. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2013г.
3. Голомазов В. А., Ковалёв В. Д., Мельников А. Г.. Волейбол в школе. Москва. «Физкультура и спорт» 2002г.
4. Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2017г.

для детей:

1. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2013г.
2. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. Москва. «Физкультура и спорт» 2013г.
3. Клещёв Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. Москва. «Физкультура и спорт» 2012г.
4. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2017г.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Начало занятий	Окончание занятий	Всего учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во часов	Расписание занятий
1	октябрь	май	36	72	60	1 раз в неделю по 2 часа

Промежуточная аттестация обучающихся проводится во втором полугодии, в марте.
Предполагаются занятия в каникулярный период.

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Тестирование проводится в начале учебного года (октябрь)- предварительное, в середине учебного года (декабрь, январь)- контрольное, в конце учебного года (май) – итоговое.

Данное тестирование позволяет установить конечные результаты работы, сопоставить их с исходными данными, оценить качество и подвести итоги учебно – воспитательного процесса.

Тестирование проводится по следующим видам:

Развиваемое физическое качество	Контрольные тесты
Быстрота	Бег 30 м
	Челночный бег (5х6)
Сила	Метание набивного мяча весом 1кг двумя руками из-за головы стоя
Скоростно - силовые качества	Прыжок в длину с места
	Прыжок вверх толчком двух ног

Контрольные нормативы по основам технической подготовки в волейболе

№ норматива п/п	Контрольные нормативы	Пол	Показатели		
			Н	С	В
1	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	12	14	16
		Дев.	9	11	14
2	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (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.	17	20	25
		Дев.	12	15	20
4	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в площадку	Юн.	5	10	15
		Дев.	3	6	10
5	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в левую/ правую половину площадки, по заданию преподавателя	Юн.	2	3	4
		Дев.	1	2	3
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.	15	20	25
		Дев.	10	15	20
8	Верхние передачи над собой	Юн.	15	20	25
		Дев.	10	15	20

Н - низкий показатель; **С** - средний показатель; **В** - высокий показатель

Контрольные вопросы по группе требований «знать/понимать»

I. Физическая культура и спорт в России.

1. Что является неотъемлемой частью физического воспитания подрастающего поколения?
2. Какое место занимает волейбол в общей системе физического развития?
3. Какой вид спорта является наиболее доступным, обоснуйте.

II. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

1. Дать общие понятия о строении организма человека.
2. Охарактеризуйте значение системы кровообращения и укажите значимость крови в организме человека.
3. Какие основные мышечные группы человека вы знаете? Чем обеспечивается подвижность суставов?
4. Значение физических упражнений на мышечную ткань человека?
5. Какие физические упражнения влияют на дыхательную систему человека?
6. Перечислите порядок прохождения медицинского контроля?

III. Гигиена и врачебный контроль.

1. Какие гигиенические требования предъявляются к месту проведения соревнования?
2. Виды трав и их профилактика.
3. Что такое тренированность? Значение массажа для обучающегося. Первая помощь при ушибах.
4. Первая помощь при открытых ранах.
5. Первая помощь при вывихах и растяжениях связок.

IV. Место занятий, оборудование и инвентарь:

1. Что такое беговая дорожка на стадионе и дистанция?
2. Техника безопасности во время прыжков и метаний мяча.
3. Перечислите необходимый инвентарь и спецодежду для проведения легкоатлетических соревнований «Шиповка юных».

V. Основы техники и тактики в волейболе

1. Дайте общую характеристику технике игры в волейбол.
2. Влияют ли индивидуальные особенности организма человека на выполнение технике движения?
3. Существует ли взаимосвязь техники и тактики во время соревнования?

VI. Методика обучения и тренировка:

1. Составьте режим воспитанника спортивной школы.
2. Обоснуйте значение разминки в учебно-тренировочном процессе.
3. Индивидуальный план - что это такое?
4. Виды соревнований по волейболу.

Тест по теории

1. Кто является создателем игры волейбол:

- а) Морган +
- б) Акост
- в) Эйнгорн

2. Что означает слово «волейбол»:

- а) скользящий мяч

- б) удар с лету +
 - в) прыгающий мяч
3. Размеры игрового поля в волейбол:
- а) 15x30
 - б) 12x24
 - в) 9x18 +
4. Высота сетки у мужчин:
- а) 2.43 +
 - б) 2.50
 - в) 2.20
5. Высота сетки у женщин:
- а) 2.34
 - б) 2.14
 - в) 2.24 +
6. Сколько игроков может находиться на площадке во время игры в одной команде:
- а) 5
 - б) 6 +
 - в) 8
7. Во время игры команда получает очко:
- а) мяч попал в сетку
 - б) мяч вылетел в аут
 - в) при успешном приземлении мяча на площадку соперника +
8. Во время игры команда получает очко:
- а) команда соперника совершает ошибку +
 - б) мяч попал в сетку
 - в) мяч вылетел в аут
9. Партия считается выигранной, если:
- а) команда первая набирает 15 очков с преимуществом минимум 2 очка
 - б) команда первая набирает 30 очков
 - в) команда первая набирает 25 очков с преимуществом минимум 2 очка +
10. Сколько раз можно коснуться мяча на площадке:
- а) 2
 - б) 3 +
 - в) 1
11. Какой подачи нет в волейболе:
- а) закручивающая подача +
 - б) верхняя прямая
 - в) подача в прыжке
12. Игра в волейболе начинается с:
- а) переброса
 - б) подачи +
 - в) передачи
13. Может игрок в 3 зоне принять мяч после подачи:
- а) да, может +
 - б) любой игрок может принять мяч
 - в) мяч могут принять только игроки в 5,6 и 1 зоне
14. Переход игроков осуществляется:
- а) куда покажет тренер
 - б) против часовой стрелке
 - в) по часовой стрелке +
15. Как называется действие игрока позволяющий оставить мяч в игре после подачи:
- а) прием мяча +
 - б) все ответы верны
 - в) отбивание мяча

16. Цель игры в три касания:

- а) запутать соперника
- б) подготовка к нападающему удару +
- в) для разыгрывания мяча

17. Как называется свободный защитник:

- а) Лимеро
- б) Лидеро
- в) Либеро +

18. В последнее время в практике волейбола распространены:

- а) три варианта комплектования стартовой шестерки
- б) два варианта комплектования стартовой шестерки +
- в) четыре варианта комплектования стартовой шестерки

19. Групповые и командные тактические действия вначале изучаются:

- а) практически
- б) индивидуально
- в) теоретически +

20. В достижении спортивного результата в волейболе условно можно выделить:

- а) две ступени
- б) три ступени +
- в) пять ступеней

21. Стартовая позиция блокирующего игрока – в середине сетки, в ... от нее:

- а) одном метре +
- б) двух метрах
- в) полметре

22. Игра в защите состоит из:

- а) индивидуальных действий
- б) индивидуальных, групповых и командных действий +
- в) приема, передачи и нападающего удара

23. Моделирование в волейболе представляет собой:

- а) тактику действий команды на конкретную игру
- б) тактику действий сильнейших игроков команды
- в) выражение конечного состояния отдельных волейболистов и команды в целом +

24. Передача мяча начинается с:

- а) выбора направления движения мяча
- б) разгибания ног, туловища, рук +
- в) удара по мячу и последующего сопровождения мяча

25. В волейболе быстрота проявляется в:

- а) четырех основных формах
- б) двух основных формах
- в) трех основных формах +

26. Овладение спортивной техникой волейбола в процессе обучения осуществляется по:

- а) конкретным указаниям тренера
- б) определенной схеме +
- в) произвольной схеме

27. При приеме подач игроку необходимо располагаться:

- а) не ближе средней части площадки +
- б) в задней части площадки
- в) за границей площадки

28. В соревновательном периоде тренировочного процесса наиболее целесообразно применять:

- а) постепенное повышение нагрузки
- б) ступенчатый принцип нагрузки
- в) скачкообразный принцип нагрузки +

29. Соревнования по волейболу могут быть:

- а) только командными +
- б) командными и личными
- в) только личными

30. Впервые волейбол дебютировал как олимпийский вид спорта на олимпиаде в:

- а) Мехико
- б) Токио +
- в) Мюнхене