

Содержание.

Информационная карта программы.....	3
1. Пояснительная записка.....	4
2. Учебный план.....	9
3. Календарно-учебный график.....	10
4. Рабочие программы.....	11
4.1. Теоретическая подготовка.....	11
4.2. Общая физическая подготовка.....	12
4.3. Специальная физическая подготовка.....	14
4.4. Техническая подготовка.....	15
4.5. Тактическая подготовка.....	16
4.6. Контрольные испытания.....	16
4.7. Товарищеские и контрольные игры.....	16
5. Оценочные материалы	17
5.1. Контрольные испытания по теоретической подготовке для учащихся на спортивно-оздоровительном этапе.....	17
5.2. Контрольные нормативы по общей физической подготовке для учащихся на спортивно-оздоровительном этапе.....	22
5.3. Методические указания к выполнению упражнений по общей физической подготовке.....	23
6. Соревновательная деятельность.....	25
7. Методические материалы.....	26

Информационная карта программы.

1.	Наименование учреждения, реализующего образовательную программу.	МАУ «Физкультурно-оздоровительный комплекс в г. Первомайск Нижегородской области».
2.	Полное название программы.	Дополнительная общеобразовательная – дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол».
3.	Ф.И.О., должность автора.	Аминов Никита Маратович – тренер-преподаватель.
4.	Нормативная база программы.	1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». 2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5.	Область применения.	Дополнительное образование детей.
6.	Направленность.	Спортивно-оздоровительная.
7.	Вид программы.	Образовательная.
8.	Возраст обучающихся.	7-18 лет.
9.	Продолжительность обучения.	1 год.
10.	Заключение тренерского совета.	Протокол № 1 от 02.09.2019 г.

1. Пояснительная записка.

Образовательная программа по волейболу разработана на основе примерной Программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.

При разработке программы использованы нормативные документы, регламентирующие работу физкультурно-оздоровительного комплекса:

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

2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Данная программа является адаптированной к деятельности МАУ «Физкультурно-оздоровительный комплекс в г. Первомайск Нижегородской области», где объем учебной нагрузки составляет 42 недели (252 часа) в течение учебного года.

Адаптированная программа несет в себе изменения и дополнения, включенные в структуру конструирования учебного материала, в содержание программного материала, количество часов.

Волейбол — неконтактный, комбинационный вид спорта, где каждый игрок имеет строгую специализацию на площадке. Важнейшими качествами для игроков в волейбол являются прыгучесть для возможности высоко подняться над сеткой, реакция, координация, физическая сила для эффективного произведения атакующих ударов. Игра начинается вводом мяча в игру при помощи подачи согласно жребию. После ввода мяча в игру подачей и успешного розыгрыша подача переходит к той команде, которая выиграла очко. Площадка по количеству игроков условно разделена на 6 зон. После каждого перехода права подачи от одной команды к другой в результате розыгрыша очка, игроки перемещаются в следующую зону по часовой стрелке.

Волейбольная партия не ограничена во времени и продолжается до 25 очков. При этом если преимущество над противником не достигло 2 очков, партия будет продолжаться до тех пор, пока это не произойдет. Матч продолжается до того, как одна из команд выигрывает три партии. В пятой партии (тай-брейк) счёт идёт до 15 очков. В каждой партии тренер каждой из команд может попросить два тайм-аута по 30 секунд. Дополнительно в первых 4 партиях назначаются технические тайм-ауты по достижении одной из команд 8 и 16 очков (по 60 секунд). После окончания первых четырёх партий, а также при достижении одной из команд 8 очков в пятой партии, команды меняются сторонами

площадки. В каждой партии тренер имеет право произвести не более 6 замен полевых игроков (кроме либеро).

Программа по своей **направленности** является **физкультурно-спортивной**, то есть, направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

Актуальность программы состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Не секрет, что физическая подготовленность школьников с каждым годом снижается, падает интерес к традиционным игровым видам спорта. Слабая физическая подготовка не позволяет в полной мере проходить задачи подросткового этапа развития, полноценно встраиваться в коллектив, адаптироваться к социуму. Кроме того, недостаточный уровень физической подготовки не позволяет им качественно выполнить учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач стоящих перед педагогом дополнительного образования, является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в секции по волейболу для повышения уровня физической подготовленности. В процессе тренировочных занятий у ребенка формируется определенный уровень рефлексии и конформизма. Все это способствует дисциплине, без которой педагогический процесс не представляется возможным.

Практическая значимость программы в том, что такой вид спорта как волейбол позволяет формировать волевые и моральные качества. Игра требует подчинения правилам, которые воспитывают в юной личности справедливость, честность, уважение к партнерам. Необходимо добавить, что в процессе занятий волейболом воспитываются такие личностные качества как тактическое мышление, внимание, быстрота реакции, элементы творчества. Известно, что дети, занимающиеся игровыми видами спорта, легче социализируются, менее конфликтны и умеют плодотворно работать в «команде».

Цель программы: создание условий для физического образования детей и подростков в соответствии с возрастными, физическими возможностями и особенностями учащихся, привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортивными дисциплинами.

Задачи:

Образовательные:

- подготовка детей к зачислению на обучение по предпрофессиональным программам;
- формирование основ знаний, умений и навыков волейбола;

- содействие физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;
- вовлечение в систему регулярных занятий волейболом и физической культурой в целом.

Воспитательные:

- адаптация детей в современном обществе;
- воспитание воли, дисциплины, трудолюбия, упорства в достижении желаемых результатов;
- организация деятельности через создание ситуации успеха.

Развивающие:

- создание условий для развития внимания, мышления, выносливости, силы, гибкости, быстроты реакции.

Характеристика контингента детей, на которых рассчитана данная программа:

- Пол – мальчики, девочки.
- Возраст – 7-18 лет.
- Степень предварительной подготовки – допускается отсутствие какой бы то ни было подготовки.
- Предполагаемый состав групп – разновозрастные дети, с разницей в возрасте 1-2 года.
- Уровень образования – обучающиеся образовательных организаций городского округа город Первомайск.
- Физическое здоровье детей – здоровые физически дети, имеющие в качестве подтверждения справку из ЦРБ.

Сроки реализации и режим проведения занятий.

Срок реализации программы – 1 год. Кратность прохождения программного материала – не ограничена. В течение учебного года программный материал осваивается детьми в течение 42 недель, то есть 252 часов. С детьми проводится 3 занятия в неделю, продолжительность каждого занятия – 2 академических часа.

Формы занятий:

- Групповое занятие.
- Теоретические занятия.
- Итоговое тестирование.
- Товарищеские игры.
- Городской спортивно-оздоровительный лагерь.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

1. формирование у детей необходимых возможностей (психофизиологических) для перехода на следующий этап обучения;

2. расширение арсенала двигательных умений и навыков;
3. овладение навыками социального взаимодействия в (группе) команде.
4. совершенствование морально-волевых качеств.

Критерии выполнения программы.

По завершению изучения материала программы учащиеся должны знать:

- значение правильного режима дня юного спортсмена;
- разбор и изучение правил игры в волейбол;
- роль капитана команды, его права и обязанности;
- правила использования спортивного инвентаря.
- значение и содержание самоконтроля;
- знать расположение основных игровых зон на площадке;
- причины травм на занятиях по волейболу и их предупреждение.

По завершению изучения материала программы учащиеся должны уметь:

- управлять своими эмоциями;
- владеть игровыми ситуациями на площадке;
- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальный уровень работоспособности;
- владеть техникой и тактикой игры в нападении и защите во время игровых действий.

Основными способами **определения результативности ожидаемых результатов** является участие и победы команды волейболистов в товарищеских встречах со своими сверстниками на данном этапе обучения и переход обучающихся на следующие этапы обучения.

Форма подведения итогов реализации программы:

- Контрольные и товарищеские встречи.
- Контрольно-переводные тесты и нормативы.
- Соревнования муниципального уровня.

Виды и формы контроля освоения программы.

Проверка умений и навыков проходит на каждой тренировке путем выполнения изученных элементов каждым ребенком. При необходимости проводится индивидуальная отработка элементов.

Подведение итогов реализации программы проводится в форме выполнения контрольных нормативов 2 раза в год (январь и май), участия в соревнованиях по волейболу в Спартакиадах школьников района, округа и города, участия в других турнирах.

Материально-техническое обеспечение программы.

Занятия секции «Волейбол» в течение учебного года проходят в спортивном зале. Здесь дети осваивают теоретические занятия, разделы общей и специальной физической подготовки. Кроме того, в работе секции используются такие подсобные помещения, как детские раздевалки с санузлами и душевыми комнатами для переодевания детей и соблюдения правил гигиены в тренировочном процессе, тренерский кабинет, кладовая для хранения спортивного инвентаря.

Спортивный зал оборудован всем необходимым для проведения занятий секции: легкоатлетические скамейки и трибуна для проведения теоретических занятий, покрытие пола с необходимой разметкой, стойки с регулируемой высотой поднятия сетки, волейбольная сетка, электронное табло для проведения ОФП и СФП.

Для проведения занятия в секции необходимо оборудование спортивного зала, волейбольные мячи, разметочные конусы. Кроме того для раздела ОФП нередко используется легкоатлетическое оборудование, например, скакалки, маты.

Индивидуальные учебные комплекты занимающихся в секции детей состоят из волейбольной формы (майка трусы), необходимой для проведения контрольных и товарищеских встреч, участия в соревнованиях.

Во время тренировочного процесса к форме одежды воспитанников предъявляются следующие требования: любая спортивная форма (шорты/трико, футболка), спортивная обувь на светлой подошве.

Организационные условия реализации программы.

В течение учебного года программный материал осваивается детьми в течение 42 недель, то есть 252 часов. С детьми проводится 3 занятия в неделю, продолжительность каждого занятия – 2 академических часа.

Санитарно-гигиенические условия удовлетворительные. Освещённость соответствует норме.

2. Учебный план.

№ п/п	Программный материал	Количество часов
1.	Теоретическая подготовка.	10
2.	Общая физическая подготовка: 1. Упражнения для развития силы: - Силы мышц рук - Силы мышц ног - Силы мышц туловища (шеи, брюшного пресса, спины) - Упражнения с короткой и длинной скакалкой 2. Упражнения для развития ловкости 3. Акробатические упражнения: - Различные виды кувырков - Перекаты 4. Беговые упражнения: - Бег - Прыжки - Метание мяча 5. Подвижные игры и эстафеты.	120
3.	Специальная физическая подготовка: - Бег; - Бег (приставные шаги); - Подвижные игры - Упражнения для развития прыгучести.	36
4.	4. Техническая подготовка: - Техника нападения (перемещения и стойки, передачи, подачи) - Техника защиты (перемещения и стойки, прием мяча сверху, прием мяча снизу)	42
5.	5. Тактическая подготовка: - Тактика нападения: - Индивидуальные действия с мячом; - Групповые действия Тактика защиты: - Индивидуальные действия; - Групповые действия.	24
6.	Контрольные испытания: - тестирование по учебным контрольным нормативам.	4
7.	Товарищеские игры.	8
8.	Контрольные игры.	8
	ВСЕГО ЧАСОВ	252

3. Календарно-учебный график.

Содержание занятий	Кол-во часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль
1.Теоретическая подготовка	10	3	1		1		1	3			1	
2. Общая физическая подготовка	120	10	10	13	10	6	11	10	12	11	14	13
3.Специальная физическая подготовка	36	2	3	5	4	3	3	3	4	3	3	3
4.Техническая подготовка	42	5	4	4	4	3	5	4	4	3	3	3
5.Тактическая подготовка	24	1	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2
6. Контрольные испытания	4					2				2		
7. Товарищеские игры.	8			1		1	1	1	1	1	1	1
8. Контрольные игры.	8	1	1	1	1	1	1	1	1			
Всего часов	252	22	21	26	23	18	24	24	24	22	26	22

4. Рабочие программы.

4.1 Теоретическая подготовка.

Тема 1. Физическая культура и спорт в России.

Спорт в России. Массовый народный характер спорта. Единая спортивная классификация и её значение. Разрядные нормы и требования по волейболу. Международные связи Российских спортсменов. Олимпийские игры. Российские спортсмены на Олимпийских играх.

Тема 2. Развитие волейбола в России и за рубежом.

Развитие волейбола в России. Значение и место волейбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по волейболу: Чемпионаты и Кубки России. Современный волейбол и пути его дальнейшего развития. Лучшие российские команды, тренеры, игроки.

Тема 3. Сведения о строении и функциях организма человека.

Опорно-двигательный аппарат. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние физических упражнений на организм ребёнка. Влияние физических упражнений на дыхательную систему, кровообращение, укрепление здоровья. Развитие физических способностей и достижение высоких спортивных результатов.

Тема 4. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание спортсмена.

Гигиена. Личная гигиена, уход за кожей головы, тела, ног. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Режим дня и гигиена юного волейболиста. Закаливание, роль закаливания для повышения работоспособности организма. Использование естественных сил природы (солнце, воздух и вода) для закаливания.

Тема 5. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.

Врачебный контроль при занятиях волейболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, рост, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, настроение, работоспособность.

Тема 6. Физиологические основы спортивной тренировки.

Мышечная деятельность. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков. Утомление и причины. Нагрузка и отдых. Восстановление физиологических функций.

Тема 7. Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП).

Значение ОФП – важного фактора укрепления здоровья и повышения функциональных способностей организма. Краткая характеристика средств и методов ОФП и СФП. Утренняя зарядка, разминка перед тренировкой и игрой.

Тема 8. Техническая подготовка.

Понятия спортивной техники. Классификация и терминология технических приёмов. Техника владения мячом – основы спортивного мастерства волейболиста.

Тема 9. Тактическая подготовка.

Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Тактика для отдельных игроков команды (связующего, центральных блокирующих, доигровщиков, диагональных либеро). Перспективы развития тактики игры. Тактика игры в нападении (атакующие комбинации). Тактика игры в защите.

Тема 10. Планирование спортивной тренировки.

Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки. Периодизация тренировочного процесса. Сроки, задачи и средства тренировочных этапов и периодов. Дневник спортсмена.

Тема 11. Правила игры. Организация и проведение соревнований.

Разбор правил игры. Права и обязанности игроков, роль капитана. Обязанности судей, роль первого и второго судьи. Замечания, предупреждения, удаления игроков с площадки. Система розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная. Положение о соревнованиях. Заявки, их форма и оформление, представление заявок. Назначение судей.

Тема 12. Место занятий, оборудование и инвентарь.

Волейбольная площадка для проведения занятий и тренировок, требования к ее состоянию. Тренировочный городок. Подсобное оборудование: щиты, кольца-мишени и их применение.

4.2 Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации.

Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся.

Особенно благоприятен ранний возраст учащихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей.

Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательные-координационные способности. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения.

1. Упражнения для развития силы.

Упражнения для рук и плечевого пояса, Сгибание и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте их движения.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения туловища; в положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

2. Упражнения для развития ловкости.

Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч; то же, выполняя в прыжке поворот направо и налево. Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой.

3. Акробатические упражнения.

Кувырок вперед с шага. Два кувырка вперед. Кувырок назад из седа. Длинный кувырок вперед. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Перекаты вперед и назад в положении лёжа, прогнувшись. «Мост» из положения лёжа на спине. «Полушпагат».

4. Беговые упражнения.

Бег с ускорением до 60 м. Бег с высокого старта до 60 м. Бег по пересечённой местности (кросс) до 1500 м. Бег медленный до 20 мин. Бег повторный до 6 x 30 м. и 4 x 50 м. Бег 300 м.

Прыжки с разбега в длину (310 – 340 см.) и в высоту (95 – 105 см.). Прыжки с места в длину.

Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность (с места и с подхода шагом).

5. Подвижные игры и эстафеты.

«Бой петухов», «Удочка», «Сильный бросок», «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему», «Защита крепости». Эстафеты с бегом, преодолением препятствий, переноской набивных мячей.

4.3 Специальная физическая подготовка.

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5,6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках, с поясом-отягощением или в куртке с отягощением.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но подают несколько сигналов; на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести.

Упражнения с отягощениями. Приседание до 80 раз, выпрыгивание до 40 раз, выпрыгивание из приседа до 30 раз, пояс, манжеты на запястьях, голени у голеностопных суставов. Приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа и выпада, прыжки на обеих ногах.

Броски набивного мяча(1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняют ритмично, без лишних доскоков). То же, но без касания мячом стены (с 14 лет - прыжки на одной ноге).

Различные виды прыжков. Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но делая разбег в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (набивных, волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте.

4.4 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 стоек и перемещений, способов 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.Подачи: 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.

4.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 разбегу; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.

Техника защиты.

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.

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

Прием снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, наброшенного 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.

4.5 Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа в зависимости от направления, траектории и скорости его полета.

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу партнёру;

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча (не менее одной по каждой группе).

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Правильно выбрать позицию по отношению к нападающему соперника. Выбор момента и способа приема мяча. Умение оценить игровую ситуацию.

Групповые действия. Взаимодействие игроков в системе «блок-защита».

4.6 Контрольные испытания.

Тестирование по учебным контрольным нормативам.

4.7 Товарищеские и контрольные игры.

Товарищеские и контрольные игры, применяя в них изученный программный материал.

5. Оценочные материалы.

5.1. Контрольные испытания по теоретической подготовке для учащихся на спортивно-оздоровительном этапе.

Инструкция по выполнению задания.

Уважаемый участник! Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к минимуму знаний воспитанника секции «Волейбол» спортивно-оздоровительного этапа подготовки.

Задания первой части представлены в форме вопросов с предложенными вариантами ответов и незавершенных утверждений, которые при завершении могут оказаться либо истинными, либо ложными.

Утверждения представлены в:

- закрытой форме, то есть с предложенными вариантами завершения. При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильное завершение из 4 предложенных вариантов. Среди них содержатся как правильные, так и неправильные завершения, а также частично соответствующие смыслу утверждения. Правильным является только одно – то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения. Выбранные варианты отмечаются зачеркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «а», «б», «в» или «г»;

Задания второй части представлены в форме вопросов на которые вы должны дать краткий односложный ответ.

Записи должны быть разборчивыми.

Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор. Пропускайте незнакомые задания вместо их выполнения путем догадки. Это позволит сэкономить время для выполнения других заданий. Впоследствии можно вернуться к пропущенному заданию.

Будьте внимательны, делая записи в бланке ответов. Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ. Заполните анкету в бланке ответов: напишите свою фамилию, имя.

Желаем успеха!

Часть I.

1. Под физической культурой понимается:

- А) часть культуры общества и человека;
- Б) процесс развития физических способностей;
- В) вид воспитания, направленный на обучение движениям и развитие физических качеств;
- Г) развитие естественных сил природы и воспитание гигиенических качеств.

2. Результатом физической подготовки является:

- А) физическое развитие;
- Б) физическое совершенство;
- В) физическая подготовленность;
- Г) способность правильно выполнять двигательные действия.

3. Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в:

- А) укреплении здоровья и воспитании физических качеств людей;
- Б) обучении двигательным действиям и повышении работоспособности;
- В) совершенствовании природных, физических свойств людей;
- Г) определенном образе организации двигательной активности.

4. Что определяет техника безопасности?

- А) навыки знаний физических упражнений без травм;
- Б) комплекс мер, направленных на обучение правилам поведения, правилам страховки и самостраховки, оказания доврачебной помощи;
- В) правильное выполнение упражнений;
- Г) организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями.

5. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающийся...

- а) переоценивают свои возможности,
- б) следует указаниям тренера-преподавателя,
- в) владеют навыками выполнения движений,
- г) не умеют владеть своими эмоциями.

6. Первой ступенью закаливания организма является закаливание...

- а) водой,
- б) солнцем,
- в) воздухом,
- г) холодом.

7. Солнечные ванны лучше всего принимать:

- А) с 12 до 16 часов дня;
- Б) до 12 и после 16 часов дня;

- В) в любое время дня при соблюдении необходимых мер предосторожности;
- Г) с 10 до 14 часов.

8. Поведение, основанное на санитарно-гигиенических нормах и направленное на сохранение здоровья, называется:

- А) закаливание
- Б) гигиена
- В) аутогенная тренировка
- Г) культура здоровья

9. Что, прежде всего, следует сделать при оказании первой помощи пострадавшему от ушиба какой-либо части тела о твердую поверхность?

- а) охладить ушибленное место,
- б) приложить тепло на ушибленное место,
- в) наложить шину,
- г) обработать ушибленное место йодом.

10. Выберите правильную последовательность действий по оказанию доврачебной помощи при обмороке:

- А) положить пострадавшего в прохладное место, обмахивать полотенцем, дать обильное теплое питье;
- Б) холодный компресс на голову, покой, ногам придать возвышенное положение;
- В) теплый компресс на голову, расстегнуть стесняющую дыхание одежду, неглубокий массаж области шеи, холодное питье;
- Г) придать пострадавшему горизонтальное положение, обеспечить приток свежего воздуха, обтереть лицо холодной водой, дать понюхать нашатырь.

11. Упражнения, содействующие развитию выносливости целесообразно выполнять в...

- а) в конце подготовительной части занятия,
- б) в начале основной части занятия,
- в) в середине основной части занятия,
- г) в конце основной части занятия.

12. Бег с остановками и изменением направления по сигналу преимущественно способствует формированию:

- А) координации движений;
- Б) техники движений;
- В) быстроты реакции;
- Г) скоростной силы.

13. Какое определение не относится к основным свойствам мышц?

- А) растяжение;
- Б) сокращение;

В) эластичность;

Г) постоянность состояния

14. Документом, представляющим все аспекты организации соревнований, является:

А) календарь соревнований;

Б) положение о соревнованиях;

В) правила соревнований;

Г) программа соревнований.

15. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на

А) развитие физических качеств,

Б) поддержание высокой работоспособности,

В) сохранение и улучшение здоровья людей,

Г) отсутствие у человека хронических заболеваний.

Часть II.

Вопрос 1: Какие игровые зоны (номера) существуют в волейболе?

Вопрос 2: Игроки каких зон являются игроками атаки?

Вопрос 3: Игроки каких зон являются игроками защиты?

Вопрос 4: Включен ли волейбол в программу Олимпийский игр?

Вопрос 5: Сколько игроков можно заменить в волейбольном матче?

Вопрос 6: Сколько судей обслуживают волейбольный матч?

Вопрос 7: Что показывает судья волейболисту, делая ему предупреждение?

Вопрос 8: Что показывает судья волейболисту, удаляя его с площадки?

Вопрос 9: Как называется игрок выполняющий только защитные действия?

Вопрос 10: Как называется игрок выполняющий передачи для нападающих?

Вопрос 11: Какие амплуа для игроков существуют в волейболе?

Вопрос 12: Как называется заработанное очко со своей подачи?

Вопрос 13: Используются ли в волейболе штрафные удары?

Вопрос 14: Каково минимальное число игроков, при котором волейбольная команда может продолжать играть в официальных соревнованиях?

Вопрос 15: Когда в волейбольной партии делают технический перерыв?

Ключ к части I.

№ вопроса	Варианты ответов							№ вопроса	Варианты ответов					
1	а						9	а						
2				в			10						г	
3				в			11						г	
4			б				12				в			
5			б				13						г	
6				в			14		б					
7			б				15				в			
8						г								

Ключ к части II.

- Ответ 1: 6
- Ответ 2: 4,3,2
- Ответ 3: 1,6,5
- Ответ 4: Да
- Ответ 5: 6
- Ответ 6: 2

Ответ 7: Желтую карточку

Ответ 8: Красную карточку

Ответ 9: Либеро

Ответ 10: Связующий

Ответ 11: Доигровщик, диагональный, центральный блокирующий, связующий, либеро

Ответ 12: Эйс

Ответ 13: Нет

Ответ 14: 6

Ответ 15: Когда одна из команд набирает 8 очков 1-й технической и 16 очков 2-й технической

5.2. Контрольные нормативы по общей физической подготовке для учащихся на спортивно-оздоровительном этапе.

Упражнения оцениваются по зачетной системе. За каждый правильно выполненный норматив учащийся получает «зачет», в случае неверного выполнения норматива – «незачет».

Спортсмену, сдающему комплекс контрольных нормативов ОФП, в зачет идут результаты как минимум четырех правильно выполненных нормативов.

№ п/п	Контрольные нормативы	Зачетные показатели	Допустимые отклонения от зачетных показателей
1.	Бег 30 м, с	5,5	+ 2 с
2.	Бег 30 м (челночный бег 5х6м), с	12,0	+ 3 с
3.	Прыжок в длину с места, см	185	- 5 см
4.	Прыжок вверх с места толчком двумя ногами, см	40	- 10 см
5.	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м:	11	- 2 м
6.	Приседания (кол-во раз за 1 мин)	30	- 10 раз

5.3 Методические указания к выполнению упражнений по общей физической подготовке.

Бег 30 м с высокого старта проводится на дорожкев спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается две попытки.

Оборудование: секундомер фиксирующий десятые доли секунды, тщательно промеренная дистанция 30 метров, финишная отметка, флажок.

Описание теста: по команде "На старт" испытуемые становятся у стартовой линии в положении высокого старта. Когда испытуемые приготовились и замерли, даётся сигнал стартёра.

Результат: время с точностью до десятой доли секунды заносится в протокол, после чего вписывается фамилия испытуемого.

Бег 30 м (челночный бег 5х6 м) проводится в спортивном зале в спортивной обуви.

Оборудование: секундомер, фиксирующий десятые доли секунды.

*Описание теста:*тщательно отмеряют участок в 6 метров на дорожке в 10 метров, отмечая начало его и конец линией. Спортсмен по команде «Марш» начинается движение от начала 6-ти метровой линии, дотрагивается до отметки ее завершения, это считается «раз». При возвращении на линию старта считается «два» Таких челноков должно получиться 5. Учитывают время.

*Результат:*время от выполнения задания от команды "Марш" до выполнения пяти раз. Разрешается одна попытка.

Прыжок в длину с местапроводится в спортивном зале.

Оборудование: рулетка или линейка для измерения прыжка.

Описание теста: выполняется толчком двух ног от линии или края доски. Разрешается три попытки.

Результат: дальность прыжка измеряется в см. Итоговым считается лучший результат.

Прыжок вверх с места толчком двумя ногамипроводится в спортивном зале в спортивной обуви.

*Оборудование:*рулетка или линейка для измерения, нанесенная с помощью линейки измерительная шкала на стене, мел

Описание теста: спортсмен из положения ноги вместе, руки произвольно, совершает прыжок вверх с места, толчком двумя ногами. Разрешается три попытки.

*Результат:*измеряется высота прыжка по измерительной шкале по нижней точки ступни.

Метание набивного мяча.

Оборудование: рулетка или линейка для измерения броска.

Описание теста: спортсмен, не заступая за линию, делает бросок из-за головы двумя руками.

Результат: считается количество метров на которые отлетел снаряд при броске.

Приседания (кол-во раз за 1 мин)

Оборудование: секундомер.

Описание теста: по сигналу тренера, спортсмен начинает делать приседания из положения ноги на ширине плеч, руки за головой. Допускается одна попытка.

Результат: считается количество приседаний с полным выпрямлением ног в коленных суставах за одну минуту.

6. Соревновательная деятельность.

Участие в соревнованиях – необходимое условие проверки и совершенствования моральных, волевых качеств, повышения уровня спортивного мастерства. В процессе обучения обучающимися изучаются теоретические материалы по данному разделу программы.

Участие учащихся в соревнованиях: товарищеские встречи, районные, городские.

По окончании соревнований педагог проводит разбор прошедших матчей участников соревнований. Учит находить ошибки в технике игры соперника. Выявляет положительные и отрицательные стороны матча, причины недостатков.

Обучающиеся приобретают на учебных занятиях, соревнованиях начальные навыки работы в качестве помощника педагога и судьи.

7. Методические материалы.

1. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2007.
2. Кунянский В.А. Волейбол: Практикум для судей. – М.: «ТВТ Дивизион», 2004.
3. Официальные волейбольные правила / Пер. с англ. – М.: Олимпия; Человек, 2007.
4. Ю.Д. Железняк, А.В. Ивойлов Волейбол. Учебник для институтов физической культуры. – М.: Человек, 2010.
5. Ю.Д. Железняк 120 уроков по волейболу – М.: Олимпия, 2009.
6. **Т. П. Ивкова** Волейбол: учеб.-методич. пособие / Т. П. Ивкова. - Мн.: Акад. упр. при Президенте Респ. Беларусь, 2008.