

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Константиновская средняя общеобразовательная школа № 7 города Пятигорска
ОГРН 1022601617290 ИНН 2632057196
357565, Российская Федерация, Ставропольский край, город Пятигорск, станица Константиновская, улица Ленина, 11,
тел. 8(8793) 97-25-42, 97-25-43; e-mail: school-7.5gor@mail.ru

ПРИНЯТО
на заседании педагогического
совета МБОУ СОШ № 7
Протокол № 1 от 30.08.2024 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по ВР

 С.А. Земляная

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ СОШ № 7

 А.А. Калышкин
приказ № 149-ОД
от «30» августа 2024 г.

РАССМОТРЕНО
На заседании ШМО учителей
физической культуры и ОБЗР
Рекомендовано к утверждению
протокол № 1
от «29» августа 2024 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол»

Возраст обучающихся: от 10 до 12 лет

Срок реализации: 1 год

Количество в год: 70 часов

Составитель:
Суркова Ксения Константиновна,
учитель физической культуры

г. Пятигорск, 2024 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» реализует физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность программы. В наше время большинство обучающихся ведет малоподвижный образ жизни, в связи с этим увеличивается количество заболеваний кровеносной и пищеварительной систем. Данная программа направлена на привлечение как можно большего числа подростков к активному образу жизни, развитию их физического, умственного и творческого потенциала. Программа позволяет углубить знания на основе интересов и склонностей обучающихся, расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков в волейболе, достигнуть более высокого уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств, приобщить их к регулярным тренировкам.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться волейболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «волейбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека. В программе задействованы методики обучения игре в волейбол, которые на данный момент являются наиболее современными и используются при подготовке волейболистов. Программа позволяет варьировать нагрузку ребёнка (в зависимости от его физических возможностей), не теряя результат обучения. Технические приёмы, тактические действия включают в себе большие возможности для расширения и развития физических способностей, а также помогают в нравственном воспитании детей и подростков. Она предусматривает проведение теоретических и практических тренировочных занятий, участие в соревнованиях, начинающих обучение начальной подготовке игры в волейбол.

Педагогическая целесообразность программы.

Повысить интерес к физической культуре, укрепить здоровье.

На современном этапе развития общества программа отвечает запросу обучающихся и их родителей.

Программа составлена с учетом возрастных особенностей, уровня обучающихся, отражает основные дидактические принципы.

Формы, методы и приемы, используемые в ходе реализации данной программы, подобраны в соответствии с её целью, задачами и способствуют эффективной организации образовательного процесса.

Содержание программы нацелено на активизацию познавательной творческой деятельности каждого обучающегося. Большое внимание уделяется развитию и повышению мотивации обучающихся, приобретению практических умений и навыков в области спорта и т.д.

Программа способствует формированию нравственных качеств личности.

Основные принципы обучения и воспитания:

1. Общедидактические принципы:

- наглядность,
- системность и последовательность,
- сознательность и активность,
- связь теории с практикой,
- научность,
- доступность.

2. Принципы воспитания:

Принципы воспитания отражают основные требования к организации воспитательной деятельности в процессе обучения, указывают её направление, помогают творчески подойти к построению процесса воспитания.

Реализуются принципы воспитания:

- принцип гуманистической направленности воспитания
- принцип природосообразности,
- принцип культуросообразности,
- принцип эффективности социального взаимодействия,
- принцип ориентации воспитания на развитие социальной и культурной компетенции.

Цель программы: формирование интереса и потребности школьников к занятиям

физической культурой и спортом посредством занятий волейболом среди учащихся, укрепление здоровья учащихся, пропаганда ЗОЖ.

Задачи:

Воспитательные

- воспитание гражданских и патриотических качеств личности, любви к Родине
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности
- сформировать умение работать в коллективе, чувство дружбы, товарищества
- формирование организаторских навыков
- воспитание основ культуры здорового образа жизни.

Развивающие:

- содействовать укреплению здоровья
- содействовать правильному развитию физических качеств
- развивать координационные способности
- развитие игрового мышления
- развитие концентрации внимания, быстроты реакции

Образовательные:

- научить основным приемам техники и тактики игры в волейбол
- познакомить с историей спорта
- познакомить с правилами судейства на соревнованиях по волейболу
- сформировать представление о командной игре и амплуа игроков в волейбольной команде;
- систематизировать знания, умения и навыки, полученные воспитанниками на тренировках, из средств массовой информации.
- подготовить обучающихся к участию в соревнованиях по волейболу

Адресат программы – 10 - 12 лет.

Краткая характеристика воспитанников по программе

При проведении занятий необходимо учитывать физиологические, психические и физические особенности воспитанников данного возраста.

Дети среднего школьного возраста

Средний школьный возраст называют отроческим, или подростковым. В подростке одновременно существуют и «детское» и «взрослое». Появляется чувство взрослости. Ведущая позиция – общение со сверстниками. Это период взросления. Подросток познает себя, учится решать свои проблемы, общаться со сверстниками, т.е. самореализовываться. Этот возраст характеризуется перестройкой: мотивационной сферы, интеллектуальной сферы, сферы взаимоотношений со взрослыми и сверстниками; личностной сферы – самосознания.

В этот период происходит кризис переходного возраста, который связан с двумя факторами – возникновением новообразования в осознании подростка и перестройкой отношения между ребенком и средой.

К физическим характеристикам данного возраста относится неравномерность созревания и развития, быстрый и неровный рост. Подросток может за год набрать в весе до 13 кг, в росте – до 15 см. Растут увеличиваются в объеме сердце, легкие, кости, мускулатура. Девочки взрослеют быстрее мальчиков. Подростки испытывают чувство неловкости от своего физического несовершенства.

Характерны резкие переходы от выброса энергии до крайней усталости. Это беспокойный период физического развития.

Срок реализации программы - 1 год

Объем учебных часов - 70 ч.

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса.

Образовательный процесс осуществляется в соответствии с календарно-тематическим планом-графиком в группе обучающихся *разных возрастных категорий (разновозрастные группы)*, являющиеся основным составом объединения. Учебные группы юношей и девушек комплектуются отдельно.

Образовательный процесс имеет развивающий характер, направлен на развитие у детей природных задатков и интересов.

Режим занятий: Занятия проводятся 2 раза в неделю по два академических часа с перерывом 15 минут (70 часов за год).

Санитарно-гигиенические нормы, нормы пожарной безопасности.

Занятия организуются и проводятся в соответствии с Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (Санитарные правила 2.4.3648-20), СанПиН1.2.3685-21.

Планируемые результаты программы:

а) предметные результаты:

- воспитанники овладели основными приемами техники и тактики игры в волейбол
- познакомились с историей спорта
- познакомились с правилами судейства на соревнованиях по волейболу
- сформировали представление о командной игре и амплуа игроков в волейбольной команде;
- подготовились к участию в соревнованиях по волейболу на муниципальном уровне, уровне ОУ;

б) личностные результаты:

- воспитаны гражданские и патриотические качества личности, чувство любви к Родине
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности
- сформированы навыки работы в коллективе, чувство дружбы, товарищества
- сформированы организаторские навыки
- привиты основы культуры здорового образа жизни.

в) метапредметные результаты

- укрепили здоровье
- развили свои физические качества
- развили координационные способности
- развили игровое мышление
- развили внимание, быстроту реакции

Аттестация воспитанников

Уровень освоения учебного материала определяется путем мониторинга, проводимого в течение учебного года: в начале – стартовые возможности, середине – промежуточный контроль, в конце – итоговый контроль) и фиксируется в карте диагностики развития личности ребенка.

Текущий контроль проводится в течение всего учебного периода с целью систематического контроля уровня освоения воспитанниками тем, разделов, глав дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы за оцениваемый период, динамики достижения предметных и метапредметных результатов.

Промежуточная аттестация проводится в конце учебного года в целях определения готовности воспитанников к переводу на следующий год обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе.

Цель промежуточной аттестации – определение уровня и качества обученности воспитанников на определенном этапе реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

При проведении промежуточной аттестации используется система оценивания теоретической и практической подготовки воспитанников.

Предполагаемые формы проведения промежуточной аттестации:

Промежуточная аттестация практической подготовки воспитанников проводится в форме: *игры, соревнования, сдача нормативов.*

Промежуточная аттестация теоретической подготовки воспитанников проводится в форме: *собеседования*

Содержание теоретической части промежуточной аттестации (*приложение № 1*)

Итоговая аттестация воспитанников проводится по окончании реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Цель итоговой аттестации – выявление уровня развития способностей и личностных качеств воспитанников и их соответствия прогнозируемым результатам дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы на заключительном этапе её реализации.

При проведении итоговой аттестации используется система оценивания теоретической и практической подготовки воспитанников.

Предполагаемые формы проведения итоговой аттестации.

Итоговая аттестация практической подготовки воспитанников проводится в форме: *игры, соревнования, сдача нормативов.*

Итоговая аттестация теоретической подготовки воспитанников проводится в форме: *собеседования*

Содержание теоретической части итоговой аттестации (*приложение № 2*)

При использовании дистанционных технологий сопровождение реализации дополнительной общеразвивающей программы может осуществляться в следующих режимах:

- тестирование on-line;
- консультации on-line;
- предоставление методических материалов; итоговых работ;
- сопровождение off-line (проверка тестов, текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации).

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: видеозапись, журнал посещаемости, портфолио, протокол соревнований, фото, отзыв детей и родителей, грамоты, дипломы.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: фото, -видео материалы, открытое занятие, отчет итоговый, портфолио, участие в соревнованиях.

Планируемые результаты обучения:

а) предметные результаты:

- воспитанники познакомились с основными приемами техники игры в волейбол
- познакомились с историей спорта
- сформировали представление о командной игре и амплуа игроков в волейбольной команде; б)

личностные результаты:

- развитие воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности
- сформированы навыки работы в коллективе, чувство дружбы, товарищества
- сформированы организаторские навыки
- воспитаны гражданские и патриотические качества личности
- привиты основы культуры здорового образа жизни.

в) метапредметные результаты

- укрепили здоровье
- развили свои физических качеств
- развили координационные способности
- развили игровое мышление
- развили внимание, быстроту реакции

В период первого года обучения основное внимание уделяется физической и технической подготовке воспитанников. Физическая подготовка осуществляется в подготовительных и подводящих упражнениях технической подготовки.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
I	Введение. История волейбола. Техника безопасности.	1	1	--	Беседа
II	ОБДД.	4	2	2	Викторина, беседа
III	Специальная техническая подготовка	32	3	32	Игра. Наблюдение. Сдача
IV	Специальная тактическая подготовка	5	1	4	Игра. Наблюдение
V	ОФП. Специальная физическая подготовка	25	1	24	Сдача контрольных нормативов
VI	Соревнования. Контрольные испытания	3	-	3	Игра. Наблюдения.
		70 час.	8	65	

СОДЕРЖАНИЕ

I. Введение. История игры в волейбол. Техника безопасности.

Теория: Вводный инструктаж по ОТ и ТБ. ППБ. Техника безопасности на занятиях в объединении. Действия при ЧС.

Введение в предмет. Информация о программе. Краткие исторические сведения о возникновении игры в волейбол. Сведения о строении и функциях организма человека. Гигиена. Предупреждение травматизма.

II. ОБДД.

Теория: Азбука дорожного движения. Пешеходная азбука: улица, тротуар, проезжая часть, перекресток. Опасные места на дорогах. Дорожные знаки и дополнительные средства информации. Светофор. Регулирование дороги инспектором ГИБДД. Правила поведения пешехода. Правила поведения пассажира. Техника безопасности в транспорте. Техника безопасности при езде на велосипеде. Требования к движению велосипедов, мопедов. Дорога – не место для игр.

Практика: викторина по правилам дорожного движения. Видеофильм по правилам дорожного движения.

III. Специальная техническая подготовка

Теория: История возникновения и этапы развития волейбола. Основные технические приемы волейбола, особенности их выполнения (ошибки при выполнении и способы их исправления). Удары по мячу. Характеристика волейбола, как спортивной игры.

Практика: *Овладение техникой передвижений и стоек.* Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений.

Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером - с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону.

Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

Овладение техникой подачи: нижняя прямая; подача мяча, подвешенного на шнуре, установленного в держателе; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

Овладение техникой нападения. Перемещения и стойки. Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

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

Действия с мячом: прием мяча снизу двумя руками (обивание мяча снизу двумя руками в парах, с различными заданиями; многократное подбивание мяча снизу над собой); прием снизу - с подачи; одиночное блокирование (стоя на подставке в зонах 4, 2, 3).

IV. Специальная тактическая подготовка

Теория: Ознакомление с правилами игры. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подача. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Задачи игроков каждой команды. Цель игры для каждой команды. Общие понятия о тактике игры.

Практика: *Индивидуальные действия:* выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

Групповые действия. Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком

зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны

3.

Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

V. ОФП. Специальная физическая подготовка

Теория: Значение физической культуры в развитии общества и роль личности в нем; социальное значение систематических занятий спортом. Гигиенические требования при занятиях спортом; закаливание организма естественными факторами природы; способы восстановления работоспособности.

Практика: Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых. 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 животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом 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 ног.

Многократные броски набивного мяча (1 - 2 кг) над собой в прыжке и ловя после приземления. Стоя на расстоянии 1 - 1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стену, приземлиться и снова в прыжке бросить ит.д. (выполняются ритмично, без лишних доскоков). То же, но без касания мячом о стены.

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же, с отягощением. Напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков также увеличивается постепенно. Спрыгивание (высота - 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий. Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но прыжки с разбега в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных и волейбольных мячей, укрепленных на разной высоте.

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

Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча.

Упражнения для развития кистей рук и лучезапястных суставов. Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками. Многократные передачи баскетбольного мяча. Многократные броски волейбольного мяча о стену.

Упражнения для развития качеств, необходимых при подаче мяча. Упражнения для развития плечевых суставов. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Подача с силой у тренировочной сетки.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного или хоккейного мяча. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых амортизаторах.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднятие ног с мячом.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину,

вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

Акробатические упражнения. Группировка 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.

Подвижные игры: «День и ночь», «Салки без мяча», «Вызов», «Попробуй унеси», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая эстафета», комбинированные эстафеты..

VI. Контрольные испытания. Соревнования

Практика: Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. Соревнования по мини-волейболу. Сдача нормативов.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение:

Занятия проводятся в спортивном зале.

Перечень оборудования, инструментов и материалов, необходимых для реализации программы: сетки волейбольные, стойки волейбольные, гимнастическая сетка, гимнастические скамьи, гимнастические маты, скакалки, мячи набивные, резиновые амортизаторы, гантели, мячи волейбольные,

Компьютер, доступ к сети Internet.

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования первой квалификационной категории, педагогический стаж

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ:

Методы обучения:

При проведении занятий используются словесный, наглядный, практический; объяснительно-иллюстративный, игровой, репродуктивный, методы обучения.

Методы воспитания: убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация и др.

Формы организации образовательного процесса: Образовательный процесс осуществляется через учебное занятие.

Учебные занятия с обучающимися проводятся в группе с учетом принципов личностно-ориентированного и дифференцированного обучения.

Учебные группы мальчиков и девочек, юношей и девушек комплектуются отдельно.

Учебное занятие строится с учетом следующих требований:

- создание и поддержание высокого уровня познавательного интереса и активности детей;
- целесообразное расходование времени занятия;
- применение разнообразных форм, методов и средств обучения;
- высокий уровень межличностных отношений между педагогом и детьми;
- практическая значимость полученных знаний и умений.

Для успешного овладения программным материалом необходимо сочетать учебное занятие и самостоятельную работу, которая предлагается обучающемуся в виде заданий, разработанных педагогом совместно с занимающимся.

К занятиям допускаются обучающиеся имеющие допуск врача к занятиям волейболом.

Дистанционные образовательные технологии могут использоваться при непосредственном взаимодействии педагогического работника с обучающимся для решения задач персонализации образовательного процесса.

Обучение в дистанционной форме может использоваться как при обучении детей с ограниченными возможностями здоровья, так и при обучении с целью углубления и расширения знаний обучающихся.

Формы организации учебного занятия: *практическое занятие, тренировка, открытое занятие, игра, соревнование, беседа, турнир, чемпионат.*

При использовании дистанционных технологий обучения: видеоконференция; лекция; консультация; практическое занятие; on-line мероприятие (спектакль, соревнование; концерт, мастер-класс); виртуальная экскурсия; дистанционный конкурс; самостоятельная работа; зачет; контрольное испытание.

Список литературы для педагога

1. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Зарегистрировано в Минюсте России 26 сентября 2022 г. N 70226).
2. Программа Российской Федерации "Развитие образования" до 2030 года.
3. Распоряжение правительства РФ от 29.05.2015 № 995;р "Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года.
4. Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (Санитарные правила 2.4.3648-20, СанПиН1.2.3685-21).
5. Федеральный закон от 29.12.2010 г. № 436-ФЗ (ред.от 18.12.2018) "О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию".
6. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред.от21.07.2014) "Об образовании в Российской Федерации".
7. Федеральный проект "Патриотическое воспитание граждан РФ" национального проекта "Образование"

Список литературы для детей

1. Беляева А.В. , Волейбол - М. «Физкультура и спорт» - 2000
2. Железняк Ю.Л., Юный волейболист – М. 1988
3. Железняк Ю. Д. Подготовка юных волейболистов. – М.:, 1987
4. Казанкина Т.В., Олимпийская летопись Петербурга; ИПК «Вести», СПб 2002
5. Родиченко В.С., Твой олимпийский учебник; М. «Физкультура и спорт» 2005

Содержание практической части промежуточной и итоговой аттестации Контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке.

Название теста	Возраст	девушки			юноши		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Прыжки в длину с места (см)	11	170	140	125	185	145	135
	12	185	150	135	195	160	145
	13	190	155	140	200	165	150
	14	195	160	145	205	170	155
	15	200	160	150	210	180	165
Метание набивного мяча 1 кг (м)	11	9	7	5	12	10	7
	12	11	9	7	15	12	8
	13	13	11	9	17	14	10
	14	14	12	10	19	16	12
	15	15	13	11	21	18	15
Челночный бег 5х6м (сек)	11	12,3	12,5	12,8	12,2	12,5	12,7
	12	12,2	12,4	12,6	12,1	12,3	12,5
	13	11,8	12,1	12,4	11,5	11,8	12,0
	14	11,6	11,9	12,3	11,1	11,6	11,8
	15	11,4	11,7	12,0	10,8	11,3	11,6
Бег 92 м с изменением направления (сек)	11	31,5	32,0	32,5	30,5	31,0	31,5
	12	31,2	31,7	32,2	30,0	30,5	31,0
	13	31,0	31,5	32,0	29,5	30,0	30,5
	14	30,5	31,0	31,5	29,0	29,5	30,0
	15	30,0	30,5	31,0	28,5	29,0	29,5

Методические указания

- Прыжок в длину с места.** Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.
- Метание набивного мяча 1кг. стоя.** Метание с места. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх. Производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед. Дается 3 попытки, лучший результат учитывается.
- Челночный бег 5х6м.** На расстоянии 6м. чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу испытуемый бежит, преодолевая расстояние 6м. пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.
- Бег 92м. с изменением направления.** На волейбольной площадке расположить 7 набивных мячей. Мяч № 7 на линии 1м. от лицевой линии. Спортсмен располагается за лицевой линией. По сигналу он начинает бег, касаясь мячей поочередно (№1.2.3.4.5.6), каждый раз возвращаясь и касаясь мяча за лицевой линией (№ 7).

Контрольно-переводные нормативы по специальной физической подготовке.

Технический прием	Описание теста	Год обучения	девушки			юноши		
			в	с	н	в	с	н
Передача мяча	Верхняя передача над собой (кол-во раз)	I	20	15	10	25	20	15
		II	25	20	15	30	25	20
		III	30	25	20	35	30	25
	Нижняя передача над собой (кол-во раз)	I	20	15	10	25	20	15
		II	25	20	15	30	25	20
		III	30	25	20	35	30	25
	Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5-6 м (кол-во раз)	I	20	15	12	25	20	17
		II	25	20	17	25	20	17
		III	30	25	20	35	25	20

	Передача мяча двумя руками сверху с собственного набрасывания из зоны 6 в кольцо диаметром 1 м, установленное в зоне 3 (10 попыток)	I	3	2	1	3	2	1
		II	4	3	2	5	4	2
	Передача мяча двумя руками сверху из зоны 3 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи мяча из зоны 5 (10 попыток)	III	5	2	1	6	3	2
Подача мяча	Нижняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	I	7	4	2	8	5	2
	Нижняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половины площадки)	II	5	3	1	6	4	2
	Верхняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	III	5	3	1	6	4	2
Нападающий удар	Прямой нападающий удар из зоны 4 в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток)	I	3	2	1	4	3	2
		II	4	3	2	6	5	3
		III	6	5	3	8	6	4

(Приложение № 2)

Содержание теоретической части промежуточной аттестации

Контрольные вопросы

1. Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом.
2. Гигиена, самоконтроль, предупреждение травматизма на занятиях волейболом.
3. Правила игры в волейбол:
 - а) состав команды, количество игроков на площадке.
 - б) расстановка и переход игроков,
 - в) костюм игроков,
 - г) счет и результат игры.
 - д) проигрыш очка или подачи
4. Способы проведения соревнований.
5. Правила судейства.
6. Оборудование и инвентарь.

(Приложение № 3)

Содержание теоретической части итоговой аттестации

1. Разминка перед тренировкой в волейболе.
2. Размер и вес волейбольных мячей.
3. Амплуа игроков на площадке.
4. Обувь для занятий волейболом.
5. Правила связанные с нарушением игрового пространства.
6. Разметка волейбольной площадки.
7. Правила для команды не владеющей мячом.
8. Правила для команды владеющей мячом.
9. Игра с пасующим в 3 игровой зоне.
10. Игра с пасующим во 2 игровой зоне.
11. Игра с выходящим пасующим.
12. Кто такой либеро.
13. Основные двигательные качества для волейболиста.
14. Выступления сборной России по волейболу.

