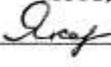
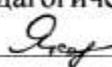
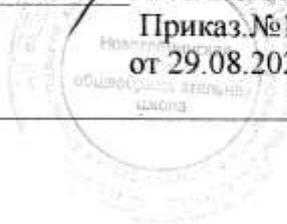


Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Новотрёминская средняя общеобразовательное учреждение

<p>Рассмотрено на методическом совете  Т.Г.Яковлева Протокол № 1 от 29.08.2024г.</p>	<p>Согласовано: Педагогическим советом  Т.Г.Яковлева Протокол № 1 от 29.08.2024г.</p>	<p>Утверждаю: Директор МКОУ Новотрёминской СОШ  А. А. Немкова Приказ №145 от 29.08.2024г.</p> 
---	--	--

Дополнительная общеобразовательная
программа
физкультурно - спортивной направленности
«Волейбол»

п. Новотрёмино, 2024 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» имеет **физкультурно-спортивную направленность**. Программа «Волейбол» разработана в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации в сфере образования.

Актуальность программы

Актуальность программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, растет пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста.

Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительную направленность, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Педагогическая целесообразность

Данная программа педагогически целесообразна, т. к. позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Отличительные особенности

Отличительными особенностями данной дополнительной общеразвивающей программы являются игровые и соревновательные действия.

Соревновательное противостояние волейболистов происходит в пределах установленных правил посредством присущих только волейболу соревновательных действий — приемов игры (техники). При этом обязательным является наличие соперника. В волейболе цель каждого фрагмента состязания состоит в том, чтобы доставить предмет состязания (мяч) в определенное место площадки соперников и не допустить этого в отношении себя. Это определяет единицу состязания — блок действий типа «защита — нападение», который включает также действия по разведке, дезинформации, конспирации и т.п. В волейболе, как в командной спортивной игре выигрывает и проигрывает команда в целом, а не отдельные спортсмены.

Важная особенность состоит в большом количестве соревновательных действий — приемов игры. Необходимость выполнять эти приемы многократно в процессе соревновательной деятельности (в одной встрече, серии встреч) для достижения спортивного результата (выигрыша встречи, соревнования) обуславливает требование надежности, стабильности навыков и т.д. В волейболе, например, каждая ошибка отражается на результате (выигрыш или проигрыш очка).

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость

движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

Каждый учащийся группы имеет возможность выполнять технические элементы волейбола самостоятельно или с помощью друзей. В зависимости от уровня физической и технической подготовки ученик может выполнять и роль обучаемого и помогать научить других детей. Участники клуба могут вносить коррективы в процессе занятий, предлагать и придумывать новые упражнения и задания для себя и товарищей. Все считают себя единой командой, нацеленной на успешное взаимодействие.

Адресат программы

Программа адресована детям от 9 до 15 лет.

Программа рассчитана на детей разного уровня развития. При комплектовании группы допускается совместная работа в одной группе учащихся без ограничения по возрастному признаку.

В состав группы могут включаться одаренные дети. Возможно также зачисление детей с ограниченными возможностями здоровья, если для их обучения не требуется создания специальных условий. Эти дети могут заниматься с основным составом группы.

В группе могут заниматься 12-15 человек. Для обучения принимаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний

Особенности проведения занятий с учащимися разного возраста

Здесь нужно отметить, что при проведении таких занятий необходимо применять **лично-ориентированный метод**, так как начальные умения ребят сильно отличаются. Более опытным предлагать упражнения посложнее, увеличивать дозировку. При этом во многих случаях используется **групповой метод**. Одной группе предлагаются более лёгкие упражнения, другой группе упражнения посложнее. Иногда несколько групп выполняют разные задания. При этом более опытные ребята могут и руководить подготовкой каких-то групп, наблюдая и поправляя технику выполнения. Многие ребята с удовольствием выполняют показ упражнений.

Для достижения лучших результатов используется **соревновательный метод**. Например, какая пара быстрее выполнит без остановок 20 передач, кто сможет выполнить больше верхних передач стоя на одном колене, кто больше раз попадет верхней передачей в баскетбольное кольцо и т.д. При выполнении подач по мере освоения хорошо проводить соревнования на точность подачи. Работа над техникой перемещений и передач проводится на каждом занятии. Ближе к концу года больше внимания уделяется тактике в командной игре. На начальном этапе игроков, умеющих в достаточной степени выполнять волейбольные приёмы можно ставить в одну команду, а остальным игрокам разрешать ловить и бросать мячи обусловленным способом. Например, через сетку мяч перебрасывается только нижней передачей после подброса мяча. В дальнейшем играющие перемешиваются, что позволяет им быстрее включаться в нормальную игру.

Режим занятий.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа в соответствии с учебно-календарным планом. Срок реализации программы - 1 год.

Объем и срок исполнения. Объем программы 72 часа в год. 36 рабочих недель

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

- фронтальная: работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, объяснение учебного материала). Движения от простого к сложному выстраивают логику освоения основных тематических разделов программы. Это делает процесс обучения органичным и непринужденным;
- групповая: организация работы в группах; индивидуальная работа – анализ ошибок в сыгранном матче или в тренировочном процессе.
- индивидуальная: организуется для работы с детьми, с целью подготовки их участие в различных турнирах, соревнованиях,

Цель программы: формирование интереса и потребности к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди учащихся образовательного учреждения, пропаганда ЗОЖ

Задачи:

Воспитательные:

- развивать физические качества характерные для волейбола;
- воспитывать у учащихся нравственные качества: целеустремленность и волю, дисциплинированность.
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

Развивающие:

- развить физические и специальные качества;
- расширить функциональные возможности организма;
- создать комфортную обстановку, атмосферу доброжелательности, сотрудничества, включить в активную деятельность, ситуации успеха.

Образовательные:

- создать представления о методике организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в частности волейболом;
- формировать основы знаний, умений вида спорта волейбол;
- обучить основам приема техники и тактики волейбола;
- обучить приемам и методам контроля физической нагрузки самостоятельных занятий волейболом

Планируемые результаты

Личностные:

Учащиеся получают возможность сформировать:

- культуру здоровья - отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- потребность ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой в соответствии с индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

Предметные:

- рассматривать волейбол как часть физической культуры, средство своего физического и интеллектуального развития;
- определять базовые понятия и термины игры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий волейболом, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать;
- использовать занятия волейболом и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- планировать последовательность и дозировку физических упражнений в процессе самостоятельных занятий волейболом;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

Метапредметные:

- у учащиеся будут сформированы: способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья; владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Теоретическая подготовка

Тема 1. Гигиена, врачебный контроль. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Временные ограничения и противопоказания к занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса. Дневник самоконтроля спортсмена. Основы спортивного массажа.

Тема 2. Спортивные соревнования, их организация и проведение. Роль соревнований в подготовке занимающихся в спортивно-оздоровительных группах, в подготовке спортсменов. Правила соревнований в избранном виде спорта. Подготовка к соревнованиям, участие в соревнованиях.

Тема 3. Основы техники и тактики в волейбол. Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики. Характеристика технической и тактической подготовки.

Тема 4. Оборудование и инвентарь, применяемые в процессе соревнований и тренировки в избранном виде спорта. Тренажерные устройства, технические средства.

Тема 5. Техника безопасности на занятиях. Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Инструктаж по технике безопасности во время занятий футболом. Инструктаж по технике безопасности во время соревнований. Страховка и самостраховка. Основы по предупреждению травм и несчастных случаев. Защитные средства во время занятий футболом. Инвентарь и оборудование. Правила оказания первой врачебной помощи при легких травмах и повреждениях. Правила поведения при чрезвычайных ситуациях, сведения о терактах и т. п. Способы массажа и самомассажа при судорогах (сведения о мышцах). Организация и подготовка безопасных мест проведения. Профилактика травматизма на занятиях футболом. Правила поведения во время просмотра игр различного ранга

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и одновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения, лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м. со старта и с ходу с максимальной скоростью.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат).

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны

Акробатические упражнения.

Подвижные игры (борьба за мяч, пионербол, мяч капитану, перестрелка, эстафеты)

Спортивные игры (стритбол, баскетбол, ганбол, футбол)

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.

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.

Тактическая подготовка

Тактика нападения

1. **Индивидуальные действия:** выбор места для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя.
2. **Групповые действия:** взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче.
3. **Командные действия,** система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2).

Тактика защиты

1. **Индивидуальные действия:** выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу.
2. **Групповые действия:** взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6.
3. **Командные действия:** расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

Инструкторская и судейская практика

Цель инструкторской и судейской практики - подготовить учащихся к самостоятельной деятельности в качестве судьи по волейболу. В основе подготовки лежит формирование базовых знаний и практических умений в области методики

оздоровительной физической культуры и активного отдыха, а также организации и проведения соревнований по волейболу.

Текущий контроль успеваемости и судейская практика

С целью определения уровня общей физической подготовленности учащимися выполняются контрольные испытания (контрольные нормативы)

Учебный план

№	Раздел / темы	Количество часов			Формы контроля
		теория	практика	всего	
I.	Теоретические сведения	6	-	6	Беседа, фронтальный опрос,
II	Общая физическая подготовка			12	
III.	Специальная физическая подготовка	-	10	10	Педагогическое наблюдение, опрос
IV	Техническая подготовка	-	25	25	Отработка приемов. Педагогическое наблюдение, опрос, контрольное выполнение
V	Тактическая подготовка	--	10	10	Опрос, практические упражнения
VI	Инструкторская и судейская практика	-	3	3	Беседа, опрос, практика
VII	Соревновательная подготовка	-	3	3	Анализ участия в соревнованиях
VIII.	Текущий контроль и промежуточная аттестация	-	3	3	Тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
Итого часов		6	66	72	

Календарный учебный график

на 2024 – 2025 учебный год

№ п/п	СОДЕРЖАНИЕ МАТЕРИАЛА	Кол час											
			9	10	11	12	1	2	3	4	5		
I.	Теоретические сведения	6											
II	Общая физическая подготовка	12	1	3	1	1	1	1	1	2	1	1	
III.	Специальная физическая подготовка	10	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	
IV	Техническая подготовка	25	3	3	3	3	2	3	3	2	3		
V	Тактическая подготовка	10	1	2	1	1	1	1	1	1	1		
VI	Инструкторская и судейская практика	3				1	1	1					
VII	Соревновательная подготовка	3				1	1	1					
VIII	Текущий контроль и промежуточная аттестация	3				1	1				1		
Итого часов		72	8	10,5	7	10	8	8,5	8	5	7		

Оценочные и методические материалы

Оценочные материалы

Мониторинг реализации образовательной программы осуществляется через:

- Включенное педагогическое наблюдение (качество работы, степень самостоятельности, коммуникативные навыки)
- Беседа, анкетирование (отношение к деятельности, образовательный запрос детей и родителей, степень удовлетворенности занятиями в объединении), тестирование (знание терминологии)
- Характеристика уровней освоения программы. Фиксация результатов осуществляется через карту результативности участия детей на соревнованиях, индивидуальную карту наблюдения; карту личностного роста;

Средства контроля для самостоятельной работы и определения результативности обучения: карточки-задания, тесты, анкеты, вопросники, кроссворды по спорту и самое основное сдача нормативов физического развития.

(Оценочные материалы в ПРИЛОЖЕНИИ I, II)

Материально – техническое обеспечение программы

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения программы

1. Спортивный зал и конструкция баскетбольного щита в сборе (щит, кольцо, сетка)
2. Сетки волейбольные
3. Мячи волейбольные
4. Свисток
5. Секундомер
6. Стойки для обводки
7. Фишки (конусы)
8. Барьеры легкоатлетические
9. Мяч баскетбольные
10. Мячи набивные (медицинбол)
11. Мячи теннисные
12. Мячи футбольные
13. Мячи гандбольные
14. Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами
15. Скакалки
16. Скамейки гимнастические
17. Утяжелители для ног
18. Утяжелители для рук
19. Эспандер резиновый ленточный
20. Маты гимнастические

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

Кадровое обеспечение

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

Рекомендуемая литература для детей и родителей

1. Волейбол. Правила игры, судейство и организация соревнований. Физкультура и спорт. 2005.
2. Фурманов А. Г. Волейбол на лужайке, в парке, на траве. М., 1982.
3. «Техника безопасности на уроках», Муравьев, 2011.
4. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. ВОЛЕЙБОЛ В ШКОЛЕ. М.: Просвещение, 1989.- 128 с.
5. Козырева Л.В. Азбука спорта. Волейбол., М., ФиС, 2003.
6. Волейбол высшего уровня. М. ЧЕЛОВЕК, Олимпия, 2007, - 32 с.
7. Волейбол (Азбука спорта). Козырева Л. В. Физкультура и спорт. 2005.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Работа с родителями

Воспитательная работа с родителями учащихся имеет следующие направления:

- повышение роли семьи в воспитании детей;
- анализ проблем, возникающих у современных родителей в воспитании детей;
- оказание родителям необходимой консультативной помощи по вопросам воспитания;
- объединение усилий родителей и руководителя кружка в воспитании детей;
- организация системы индивидуальной и коллективной работы с родителями (тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации)
- содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение в жизнедеятельность кружкового объединения (организация и проведение открытых занятий для родителей в течение года)
- оформление информационных уголков для родителей по вопросам воспитания детей

Оценочные материалы

ПРИЛОЖЕНИЕ I.

Контрольные нормативы по физической и технической подготовке (на конец учебного года) 8 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продви нутый	стартов ый	базовый	продви нутый	стартов ый	базовы й
1	Бег 30 м (сек.)	5.6	6.2	7.5	5.8	6.4	7.6
2.	Прыжок в длину с места (см.)	155	135	100	150	130	85
3.	Поднимания туловища за 30 сек (кол. раз)	22	13	8	19	12	7
4.	Бег 1000 м (мин.)	5.16	6.14	7.36	5.55	7.00	8.32
5.	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	4	2	1	12	7	4

9-11лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продви нутый	стартов ый	базовый	продви нутый	стартов ый	базовы й
1	Бег 30 м (сек.)	5.1	5.7	6.8	5.3	6.0	7.0
2.	Прыжок в длину с места (см.)	175	150	120	160	150	110
3.	Поднимания туловища за 30сек (кол. раз)	28	18	11	25	15	9
4.	Бег 1000 м (мин.)	4.40	5.37	6.50	5.23	6.23	7.46
5.	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	5	3	1	15	8	5

11-12 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продви нутый	стартов ый	базовый	продви нутый	стартов ый	базовы й
1	Бег 30 м (сек.)	5,1	5,5	6,2	5,3	5,8	6,0
2.	Прыжок в длину с места (см.)	175	160	150	165	145	135
3.	Поднимания туловища за 30сек (кол. раз)	32	23	12	40	30	28
4.	Бег 1000 м (мин.)	4.20	5.20	6.30	5.00	5.50	7.10
5.	Подтягивание на	7	4	3	19	10	6

высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре						
--	--	--	--	--	--	--

13 лет

	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продви нутый	стартов ый	базовый	продви нутый	стартов ый	базо вый
1	Бег 30 м (сек.)	5,0	5,4	5,9	5,3	5,7	6,3
2.	Прыжок в длину с места (см.)	225	204	158	210	184	143
3.	Поднимания туловища за 30 сек (кол. раз)	35	26	13	32	23	12
4.	Бег 1000 м (мин.)	3,35	4,05	5,10	4,00	4,35	5,45
5.	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	13	8	1	30	21	11

14 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продви нутый	стартов ый	базовый	продви нутый	стартов ый	базовы й
1	Бег 30 м (сек.)	4,8	5,2	5,7	5,1	5,5	6,1
2.	Прыжок в длину с места (см.)	230	210	171	210	184	143
3.	Поднимания туловища за 30 сек (кол. раз)	37	28	14	32	25	12
4.	Бег 1000 м (мин.)	3,30	3,55	5,00	3,50	4,30	5,35
5.	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	14	9	3	31	22	12

15 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продви нутый	стартов ый	базовый	продви нутый	стартов ый	базовый
1	Бег 30 м (сек.)	4,7	5,1	5,6	5,0	5,4	6,0
2.	Прыжок в длину с места (см.)	235	215	176	210	184	143
3.	Поднимания туловища за 30 сек (кол. раз)	38	29	15	33	26	13

4.	Бег 1000 м (мин.)	3,25	3,50	4,52	3,50	4,30	5,35
5.	Подтягивание на	15	10	4	31	22	12

	высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)						
--	---	--	--	--	--	--	--

ПРИЛОЖЕНИЕ II

Оценочный материал по теоретической подготовке

Тесты по физкультуре. Тема «Волейбол».

1. Основным способом приема и передачи мяча в волейболе является ...

- а) нижняя передача мяча двумя руками;
- б) нижняя передача одной рукой;
- в) верхняя передача двумя руками.

2. Верхняя передача мяча выполняется приемом мяча ...

- а) на все пальцы обеих рук; в) на ладони;
- б) на три пальца и ладони рук; г) на большой и указательный пальцы обеих рук.

3. При приеме мяча двумя руками снизу не рекомендуется принимать мяч ...

- а) на сомкнутые предплечья;
- б) на раскрытые ладони;
- в) на сомкнутые кулаки.

4. Обязательным условием правильного выполнения верхней передачи мяча является ...

- а) прием игроком стойки волейболиста;
- б) своевременный выход игрока под мяч и выбор исходного положения;
- в) своевременное сгибание и разгибание ног.

5. При верхней передаче мяча на большое расстояние передача заканчивается ...

- а) коротким движением рук и полным выпрямлением ног;
- б) полусогнутыми руками;
- в) полным выпрямлением рук и ног.

6. При приеме мяча сверху соприкосновение пальцев с мячом должно происходить на ...

- а) уровне верхней части лица в 15-20 см от него;
- б) расстоянии 30-40 см выше головы;
- в) уровне груди;

7. Что не является ошибкой при приеме мяча сверху?

- а) Прием на выставленные вперед большие пальцы рук.
- б) Прием на кисти рук, поставленные параллельно друг другу.
- в) Прием на все пальцы рук.

8. Какой способ приема мяча следует применить, если подача сильная и мяч немного не долетает до игрока?

- а) Сверху двумя руками.
- б) Снизу двумя руками.
- в) Одной рукой снизу.

9. Часто при неправильном приеме мяча сверху происходит растяжение мышц (связок) большого пальца руки. Что нельзя делать при оказании первой доврачебной помощи?

- а) Охлаждать поврежденный сустав.

- б) Согреть поврежденный сустав.
- в) Обратиться к врачу.

10. Размер волейбольной площадки и названия линий.

- а) 18 x 9 м, лицевая, боковая, средняя, нападения;
- б) 24 x 14 м, лицевая, боковая, средняя, нападения, трёхочковая;
- в) 18 x 9 м, средняя, боковая, штрафная, линия защиты;
- г) 18 x 15 м, лицевая, боковая, средняя, трёхочковая, штрафная;

11. Какой подачи не существует?

- а) Одной рукой снизу. в) Верхней прямой.
- б) Двумя руками снизу. г) Верхней боковой.

12. Выпрыгивание на блок выполняется толчком вверх ...

- а) одной ногой;
- б) обеими ногами.

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

А) 6 В) 5

Б) 8 Г) 9

14. Напишите, какие действия или термины относятся к волейболу: 1) очко, 2) гол, 3) зона, 4) пенальти, 5) подсечка, 6) переход, 7) блок, 8) вне игры, 9) партия, 10) штрафной удар.

- а) 1, 3, 7, 9; б) 1, 2, 5, 7, 10; в) 2, 4, 5, 6, 8.

15. Какова высота сетки для мужчин?

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

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

А) ударить по мячу прямыми руками

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

С) подойти под мяч и сыграть за счет ног

17. На крупных соревнованиях по волейболу игра проводится из ...

- а) двух партий; б) трех партий; в) пяти партий.

18. До скольких очков ведется счет в решающей (3-й или 5-й) партии?

- а) До 15 очков. б) До 20 очков. в) До 25 очков.

19. Допускается ли команда волейболистов до участия в соревнованиях, если в ее составе 5 человек?

- а) Допускается. б) Не допускается.

в) Допускается с согласия команды соперника.

20. Сколько еще касаний мяча может сделать принимающая подачу команда, если прием мяча с подачи считать первым касанием?

- а) Одно. б) Два. в) Три.

21. Если после разрешения судьи на подачу, подающий игрок подбросил мяч и не произвел по нему удар, то ...

- а) подача считается проигранной;
- б) подача повторяется этим же игроком;
- в) подача повторяется другим игроком этой же команды.

22. Если при подаче мяч коснулся сетки и перелетел на сторону соперника, то ...

- а) подача повторяется; б) игра продолжается; в) подача считается проигранной.

23. Если при подаче мяча подающий игрок наступает на разметку задней линии площадки или переходит ее, то ...

- а) подача повторяется;

- б) подача считается проигранной;
в) игра продолжается.

24. Сколько игроков-волейболистов могут одновременно находиться на волейбольной площадке во время проведения соревнований?

- а) Шесть. б) Десять. в) Двенадцать.

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

26. Специальная разминка волейболиста включает в себя ...

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

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

- а) 15:13; б) 25:26; в) 27:29.

28. Стойка волейболиста помогает игроку ...

- а) быстро переместиться «под мяч»;
б) следить за полетом мяча;
в) выполнить нападающий удар.

29. Какие действия являются нарушением правил при подаче мяча?

- А) игрок ударил несколько раз мячом об пол
Б) заступил ногой пространство площадки
В) выполнил прыжок перед подачей
Г) подачу подавал за 2 метра от площадки

30. Высота волейбольной сетки для женских команд:

- а) 2м 44см в) 2м 25см б) 2м 43см г) 2м 24см

ПРИЛОЖЕНИЕ III

Самостоятельная работа учащихся по индивидуальному плану подготовки

Содержание	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Гладкий бег	10'	10'	активный отдых	10'		10'	активный отдых
ОРУ в начале и в конце тренировки	15'	15'		15'	15'	15'	
Беговые упражнения, Перемещение	5'	5'		5'		5'	
Ускорения (20м)	2 серии по 5			2 серии по 5		2 серии по 5	
Прыжки на скакалке	3x50	3x50		3x50		3x50	
«Лягушка» (прыжки)		3x10				3x10	
Многоскоки на каждой ноге		3x8				3x8	
Прыжки «крестом» (быстро)		2x20				2x20	
Приседания	3x20			3x20	3x15		
Выход на носки	3x15			3x15	3x20		

Отжимания	3x10			3x10			
Отжимания в упоре сзади	3x10			3x10			
Ходьба с выпадами	3x20			3x20			
Упражнения на пресс	2x25	2x25		2x25	3x20	2x25	
Упражнения на мышцы спины	2x20	2x20		2x20	3x20	2x20	
Челночный бег (20м)		5x20				5x20	
Ускорения в горку (лестница)	5 по 2			5 по 2			
Кроссовый бег					40 мин		