

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 106

Программа рассмотрена и допущена к  
реализации решением педагогического  
совета

Протокол № 1 от 30.08.2023

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ СОШ № 106  
С.М.Ю. Полякова

Приказ № 91-0 от 31.08.2023



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Волейбол»

Физкультурно-спортивная направленность

Возраст учащихся: 13–15 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Глазырина Ксения Александровна

учитель физической культуры

Екатеринбург, 2023

# 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

## 1.1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» имеет физкультурно-спортивную направленность, уровень освоения программы - базовый, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья. Волейбол – командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным волейболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В волейболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. И нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе. Этап начальной подготовки – это «фундамент» физкультурно - спортивной деятельности юного волейболиста. Работа направлена на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники волейбола.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана в соответствии:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273).

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726.

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Программа дополнительного образования «Волейбол» составлена на основе ФГОС, программы «Внеурочная деятельность учащихся «Волейбол», авторы: Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов, М «Просвещение» 2011г. Предлагаемая программа по волейболу имеет физкультурно-спортивную направленность, предназначена для работы с учащимися 5-11 классов, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, для углубленного изучения раздела «Волейбол» школьной программы. Условия набора детей: в группу первого года обучения принимаются все желающие заниматься в данном объединении, на основании письменного заявления родителей и наличия справки об отсутствии медицинских противопоказаний. Группа разновозрастная, разнополая. Набор детей в группу может проводиться в конце августа.

Наполняемость учебной группы – 15 человек.

Возраст детей, участвующих в реализации программы -13-15 лет.

### **Актуальность программы**

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Одновременно волейбол оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов обучающегося (восприятие, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что создается необходимостью соблюдения правил и условий, игровых упражнений и самой игры, согласование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

**Волейбол** - один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе – это занятия в спортивной секции по волейболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, матчевые встречи). Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно реагировать на мяч, ориентироваться в пространстве, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем,

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

**Особенность** и новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся повысить уровень соревновательной деятельности. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ, просмотра видеоматериала. В программе использованы данные спортивной практики в области игровых видов спорта, опыт педагогов физической культуры и спорта.

На занятиях представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей. Реализация программы восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

**Адресат общеразвивающей программы.** Данная программа составлена для учащихся 11-13 лет (5-7 классов) общеобразовательной школы, занимающихся в системе дополнительного образования. Ее основным направлением является комплексный подход к получению учащимися знаний, навыков и умений (в процессе занятий в творческом объединении).

**Объем учебного времени:** 81 час, в том числе:

группа 1 для учащихся 7-8 классов (возраста 13-14 лет) – 81 час,

группа 2 для учащихся 9 классов (возраста 15 лет) – 81 час.

**Режим занятий:** два раза в неделю по 2,25 часа.

**Сроки освоения программы:** Первый год обучения - 3 учебных недели.

**Форма обучения:** фронтальная, индивидуальная, групповая.

**Вид обучения:** лекция, практическое занятие.

**Формы подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы:** участие в школьных соревнованиях.

## **1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы**

**Цель:** формирование знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, достижение более высокого уровня развития двигательных способностей, приобщение регулярным тренировкам.

### **Основные задачи:**

#### Обучающие:

- формирование знания и умения в области физической культуры и спорта.
- обучение технике и тактике двигательных действий.

#### Воспитательные:

- воспитание нравственных и волевых качеств личности учащихся.
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

#### Развивающие:

- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствование навыков и умения игры;
- развитие физических качеств, расширение функциональных возможностей организма;
- укрепление физического и психологического здоровья;
- повышение устойчивости организма к различным заболеваниям.

### 1.3. СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

#### Учебный (тематический) план

№п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		<i>Всего</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>	
1.	Введение. История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Правила игры. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена.	5	5		Предварительный
2.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	8		8	Оперативный
3.	Общая физическая подготовка (ОФП) (Подготовительные упражнения.)	7	1	6	Оперативный
4.	Техническая подготовка (ТП) (Стойка игрока. Приёмы и передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху. Поддачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия - блоки, страховки).	37	2	35	Текущий, коррекционный
5.	Специальная физическая подготовка (СФП) Подвижные игры. Эстафеты.	8		8	Оперативный
6.	Тактическая подготовка (ТП) (Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча).	10	2	8	Текущий, коррекционный
7.	Контрольно-оценочные и переводные испытания	6		6	Констатирующий
	Итого:	81	10	71	

#### Содержание учебного(тематического) плана.

### 1. Введение

**Теория:** История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Правила игры. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена.

## **2. Общеразвивающие упражнения**

**Теория:** Разминка волейболиста. Значение общей физической подготовки спортсмена. Значение ОРУ перед началом тренировки.

**Практика:** ОРУ на месте без предметов. ОРУ в движении без предметов. ОРУ с набивными мячами. ОРУ с волейбольными мячами. ОРУ в парах.

## **3. Общая физическая подготовка (ОФП)**

**Теория:** Значение ОФП в подготовке волейболистов.

**Практика:** Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим.

### **Эстафеты. Подвижные игры.**

**«Салки по месяцам».** Дети строятся в шеренгу. В 12–15 м от них обозначается линия. Выбирается водящий. Он говорит: «Все, кто родился в январе, – вперед!» Ребята, день рождения которых падает на этот месяц, бегут к противоположной линии, а водящий пытается их осалить. Из тех, кто осален, выбирается новый водящий. Он вызывает детей, родившихся в феврале, и т.д. Победителями становятся игроки, не осаленные водящим.

**«Азбука».** Две команды образуют шеренги на противоположных сторонах площадки, каждая за своей линией. Воспитатель называет одну букву алфавита. Это служит началом игры. Все ребята одновременно, не толкаясь, перебегают на противоположную сторону площадки и выстраивают названную букву (основанием к центру площадки), после чего принимают положение упора присев. Выигрывает команда, быстрее выполнившая задание. Игра повторяется несколько раз, и каждый раз задается другая буква.

**«Делай наоборот».** Ребята строятся в шеренгу, либо колонну. Учитель показывает упражнение, а дети должны выполнить его в противоположную сторону. Например,

педагог выполняет наклон вперед, а ученики должны выполнить наклон назад и т. д. Побеждает тот, кто ни разу не перепутает направление движения.

**«Вызов номеров».** Ребята делятся на две равные по числу команды и выстраиваются в колонны по одному перед линией старта. В каждой команде игроки рассчитываются по порядку. На расстоянии 10–12 м против каждой команды ставится поворотная стойка. Учитель произвольно называет различные номера. Игроки, номер которых назвали, добегают до стойки, огибают ее и возвращаются на свое место. Тот, кто сделает это первым, выигрывает 1 очко для своей команды. Побеждает команда, получившая больше очков.

*Правило 1:* Если оба игрока прибежали одновременно, то очко не присуждается никому.

*Правило 2:* Если игрок не добежал до конечного пункта, то очко засчитывается его сопернику из другой команды.

**«Эстафета цветов (зверей, птиц)».** Подготовка и инвентарь те же, что в предыдущей игре. Игроки, стоящие в каждой команде первыми, вторыми и т. д., принимают название цветка (зверя, птицы). Учитель называет любой цветок (зверя, птицу). Участники игры, носящие данное название, бегут к стойке, огибают ее и возвращаются обратно. Тот, кто прибежит первым, выигрывает 1 очко для своей команды. Побеждает команда, получившая больше очков.

**«Пустое место».** Играющие становятся в круг на расстоянии полушага друг от друга, руки за спиной. За кругом – водящий. Он бежит за спинами участников игры, дотрагивается до кого-либо, после чего бежит по кругу в другую сторону. Игрок, которого он коснулся, бежит в обратную сторону, стремясь быстрее водящего прибежать на пустое место. Водящим становится тот, кто не успел занять свободное место.

**«Удочка».** Дети становятся в круг, а водящий с веревкой в руках – в центр круга. Водящий вращает веревку с мешочком на конце так, чтобы мешочек скользил по полу под ногами игроков. Ребята внимательно наблюдают за движением мешочка и подпрыгивают в тот момент, когда мешочек оказывается около их ног. Задевший мешочек или веревку ногами становится водящим, а бывший водящий идет на его



место. Выигрывает тот, кто за установленное время ни разу не зацепил веревку с мешочком.

**«Охотники и утки».** Играющие делятся на две команды – «охотников» и «уток». «Охотники» образуют круг, перед их носками проводится линия. «Утки» располагаются произвольно внутри круга. У одного из «охотников» в руках мяч. По сигналу учителя «охотники», перебрасывая мяч в разных направлениях, стараются осалить («подстрелить») им «уток», которые свободно передвигаются внутри круга. «Утки» увертываются от мяча. «Охотник», «подстреливший утку», меняется с ней ролями, и игра продолжается. Выигрывают те, кто дольше пробыл в роли «уток».

Игру можно проводить и на время: 3 мин. «стреляют» одни «охотники», затем 3 мин. – другие. Отмечается, кто больше «настрелял уток» за это время.

**«Дни недели».** Один конец шнура, резинки привязывается к дереву, либо стойке на высоте 40 см, другой конец держит учитель. Он называет первый день недели: понедельник. Дети один за другим с разбега перепрыгивают через шнур. С каждым днем недели высота шнура увеличивается на 5 см. Выигрывают дети, за 7 прыжков меньшее число раз задевшие шнур.

**«Кто дальше прыгнет».** Дети строятся в две колонны перед прыжковой ямой. Сбоку от ямы делаются отметки, соответствующие 5, 10, 15 очкам. Ребята из первой команды выполняют каждый по одному прыжку и подсчитывают сумму набранных очков. После этого аналогичное задание выполняет вторая команда. Побеждает команда, набравшая большую сумму очков.

**«Подвижная цель».** Дети строятся в круг на расстоянии вытянутых рук. Перед их носками проводится окружность. Один из играющих получает мяч. Выбирается водящий, который идет в середину круга. Участники игры, перекидывая мяч, стараются попасть им в водящего, а водящий – увернуться от мяча. Тот, кто попал в водящего мячом, меняется с ним местами. Игра продолжается 5–7 мин., после чего отмечаются наиболее ловкие водящие, сумевшие продержаться в кругу дольше других, и самые меткие игроки.

**Правила:** 1. Засчитывается попадание в ноги и в любую часть туловища. Попадание в голову не засчитывается. 2. Попадание мяча, отскочившего от земли, не засчитывается. 3. При броске мяча в водящего нельзя заступать за линию круга.

**«Вращение обручей».** Дети располагаются по кругу, в руках у каждого обруч. По сигналу учителя они начинают вращать обручи. Побеждает тот, чей обруч вращается дольше. Игра повторяется 2–3 раза, после чего определяются победители. Если обручей на всех не хватает, дети выполняют задание по очереди.

**«На новое место».** Дети строятся в 2–4 колонны перед линией старта. В 15–20 м от нее проводится еще линия. По сигналу учителя первые и вторые номера в каждой колонне, взявшись за руки, бегут за линию. Первые номера остаются на новом месте, а вторые возвращаются, берутся за руки с игроками, стоящими третьими, и опять бегут до линии. Вторые номера остаются, а третьи возвращаются, чтобы объединиться с четвертыми, и т. д. Побеждает команда, все игроки которой раньше окажутся за второй линией.

Игровые задания с элементами спортивных игр:

волейбол: «Точный пас», «Вверх-вниз», «Навстречу через сетку»;

футбол: «Мяч в сетку», «Порази в цель», «Послушный мяч».

### **Техническая подготовка (ТП)**

**Теория:** Значение технической подготовки в волейболе.

**Практика:** Стойки игрока. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Поддачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки).

### **5. Специальная физическая подготовка (СФП)**

**Практика:** Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим. Акробатические упражнения. Подвижные и спортивные игры. Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

### **6. Тактическая подготовка (ТП)**

**Теория:** Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе.

**Практика:** Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча

### **7. Контрольно-оценочные и переводные испытания**

**Практика:** Осуществляется через сдачу индивидуальных контрольных нормативов.(см. Приложение 2).

#### **1.4. Планируемые результаты освоения программы**

##### **Учащиеся будут:**

- применять знания и умения в области физической культуры и спорта;
- уметь правильно осуществлять техничекие и тактичекие двигательные действия, совершенствовать навыки, умения игры и использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- уметь организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- иметь ценностное отношение к ведению здорового образа жизни.
- совершенствовать техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта;
- совершенствовать навыки и умения игры;
- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма;
- укреплять свое физическое и психологическое здоровье;
- развиваться физически, совершенствовать телосложение;
- повышать устойчивость организма к различным заболеваниям.

##### **Личностные результаты:**

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

##### **Метапредметные результаты:**

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

### **Предметные результаты:**

- формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;
- умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;
- спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;
- стремление индивида вовлечь в занятия волейболом свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

## **2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ.**

### **2.1. Условия реализации программы**

#### **Материально-техническое обеспечение:**

Спортивный зал: набивные мячи, волейбольные мячи, гимнастические скамейки, секундомер, скакалки, стойки, сетка, насос.

Оборудование спортивное:

- комплект для занятий по общей физической подготовке;
- тренажеры и устройства для воспитания и развития физических качеств;
- комплект оборудования для занятий спортивными и подвижными играми.

**Кадровое обеспечение:** Учитель физической культуры

#### **Методические материалы:**

- модели;
- пособия печатные;
- диафильмы;
- кинофрагменты;
- видеозаписи;
- кинофильмы

### **2.3. Форма аттестации/контроля** **Способы диагностики и контроля результатов.**

<b>Диагностика</b>	<b>Содержание</b>	<b>период</b>	<b>способ</b>
<b>Входящая</b>	Степень интересов и уровень подготовленности детей к занятиям	сентябрь	наблюдение
<b>Промежуточная</b>	Тестовый контроль	ноябрь	индивидуальный
<b>Итоговая</b>	Тестовый контроль	апрель	индивидуальный

В ходе реализации данной образовательной программы создается объективная картина таланта или отсутствие его у каждого занимающегося. В соответствии с этим учащиеся формируются в команду, которая принимает участие в турнирах районного масштаба.

- контрольные занятия по проверке усвоения материала, опрос учащихся по пройденному материалу;
- контроль соблюдения техники безопасности;
- тестирование на знание теоретического материала;
- сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП;
- самостоятельные задания для каждого обучающегося;
- проведение товарищеских встреч, участие в районных, городских соревнованиях;
- привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня. Результаты, показанные в соревнованиях (чем выше занятое место, тем эффективнее проделанная работа).

### **3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

## **Нормативные документы:**

1. Закон РФ «Об образовании» от 29.12.2012 № 273-ФЗ
2. Конвенция ООН «О правах ребенка». – М., 2010.
3. Примерные требования к программам дополнительного образования детей. Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844
4. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам. Приказ Минобрнауки России от 29 августа 2013 г. N 1008.

## **Основная литература:**

1. Банников А.М., Костюков ВВ. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
6. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
7. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.
8. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
9. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
10. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
11. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. - М, 1998.
12. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998.
13. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 1982.
14. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
15. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.
16. Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.

## **Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:**

1. [www.volley.ru](http://www.volley.ru) - Вэб-сайт Всероссийская федерации волейбола.
2. [www.fivb.com](http://www.fivb.com) - Вэб-сайт Европейской международной федерации волейбола.
3. [www.volley-ural.ru](http://www.volley-ural.ru) - Вэб-сайт Уральской федерации волейбола.
4. [www.svlr.ru](http://www.svlr.ru) - Вэб-сайт Студенческая волейбольная ассоциация России.
5. [www.mosvolley.com](http://www.mosvolley.com) - Вэб-сайт Московской волейбольной лиги.
6. [www.euroleague.net](http://www.euroleague.net) - Вэб-сайт Евролиги.

*ПРИЛОЖЕНИЕ 1*

**Требование к уровню подготовки первого года обучения.**

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание требований</b>	<b>Девочки</b>	<b>Мальчики</b>
1.	Бег 30 м. с высокого старта (сек.)	5,6	5,2
2.	Бег 30 м, 6х5 (сек.)	12,5	12,0
3.	Бег 92 м. с изменением направления	32,7	31,0
4.	Прыжок в длину с места (см.)	160	200
5.	Прыжок вверх с места толчком двух ног (см.)	30	35
6.	Бросок набивного мяча из-за головы двумя руками (м.), сидя.	3,5	4,0
7.	Бросок набивного мяча из-за головы двумя руками (м.), стоя.	5,0	7,0

#### **Техническая подготовленность.**

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание требований</b>	<b>Количественный показатель</b>
1.	Подача нижняя или верхняя (на точность)	3
2.	Передача из зоны 3 в зону 4	3
3.	Приём подачи из зоны 6 в зону 3	2
4.	Прием снизу – верхняя передача	5
5.	Передача сверху и снизу над собой	6

*ПРИЛОЖЕНИЕ 2*

**Система оценивания**



№ п/п	Знания и умения учащихся	теория	практика	Уровень подготовленности
		баллы	баллы	
1.	Знать и выполнять инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу			
2.	Уметь выполнять различные варианты приема мяча, передачи мяча в движении и на месте.			
3.	Корректировать движение при приеме и передаче мяча, технику подачи мяча			
4.	Уметь применять в игре защитные действия, использовать нападающий удар			
5.	Знать правила игры в волейбол			

№ п/п	ФИО	Содержание требований									
		Бег 30 м		Бег 6*5 м		Бег 92 м.		Прыжок в длину		Становая сила	
		балл	уровень	балл	уровень	балл	уровень	балл	уровень	балл	уровень
1.											
2.											
3.											
4.											
5.											

№ п/п	ФИО	Содержание требований									
		Прыжок в вверх		Бросок мяча сидя		Бросок мяча стоя					
		балл	уровень	балл	уровень	балл	уровень	балл	уровень	балл	уровень
1.											
2.											
3.											
4.											
5.											

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

КАРТА ЛИЧНОСТНОГО РОСТА

Ф.И.О. \_\_\_\_\_

Класс \_\_\_\_\_

Год обучения	Дата обследования	Физическое развитие					МПК	
		Рост, см	Масса тела, кг	Длина стопы, см	Сила сгибательной кисти, кг	ЖЕЛ	Мл/мин/кг	Мл/мин/кг
1 год обучения								

Год обучения	Физическая подготовленность							Тренировочная и соревновательная деятельность	
	общая				специальная				
	Бег 60 м	Прыжок в длину с места	Челночные бег					Тренировочных дней/занятий	Соревнований кол.
1 год обучения									

**1. Какой формы мяч используют для игры в волейбол?**

- а) сферообразный
- б) овальной
- в) мяч волан

**2. Каким году появилась спортивная игра «волейбол»?**

- а) 1895
- б) 1897
- в) 1917

**3. Где появилась игра «волейбол»?**

- а) в Европе
- б) в Америке
- в) в Азии

**4. Кто считается изобретателем «волейбола»?**

- А) Альфред Т.Хальстед
- Б) Шакил О.Нил
- В) Уильям Дж. Морган

**5. В каком году волейбол включён в программу Олимпийских игр?**

- А) в 1928
- Б) 1964
- В) 1948

**6. В чём заключается смысл игры в волейбол?**

- А) забросить мяч в корзину
- Б) забить мяч в ворота
- В) забросить мяч на половину противника, чтобы он коснулся земли или заставить его ошибиться

**7. Волейбол- как вид спорта?**

- А) логический
- Б) контактный
- В) бесконтактный

**8. Количество игроков в одной команде?**

- А) без ограничений
- Б) 4 человека
- В) 6 человек

**9. Количество партий в волейболе?**

- А) 2
- Б) 3-5(при тай-бреке)
- В) 4

**10. До какого количества очков продолжается партия?**

- А) до 10
- Б) до 30
- В) до 25 ( кроме тай-брейка-до 15 очков)

**11. Сколько времени длится одна партия?**

- А) 15 минут
- Б) 45 минут
- В) не ограничено

**12. Сетка, используемая при игре в волейбол?**

- А) в форме кольца  
Б) в форме ворот  
В) сетка по центру разделяющая площадку
- 13. Количество касаний подряд игроками одной команды при атаке?**  
А) неограниченно  
Б) 3 касания  
В) 1 касание
- 14. Нарушение правил при розыгрыше?**  
А) офсайт  
Б) касание любой части сетки игроком  
В) двойное ведение
- 15. Разновидность волейбола?**  
А) пионербол  
Б) мотобол  
В) гандбол
- 16. Вес мяча в волейболе?**  
А) 425-475 гр.  
Б) 260-280 гр.  
В) 567-650 гр.
- 17. Основные приёмы в игре?**  
А) пас  
Б) бросок  
В) подача

## Тест № 2 «ВОЛЕЙБОЛ»

- 1. Какая страна считается родиной волейбола?**
- Англия  
 Франция  
 США
- 2. В каком году, и кто придумал волейбол?**
- 1891 г. - Джеймс Нейсмит  
 1895 г. - Уильям Морган  
 1896 г. - Пьер де Кубертен
- 3. Сколько игроков от каждой команды на поле?**
- По 5  
 По 6  
 По 7
- 4. До сколько очков длится партия?**
- 21  
 25  
 30
- 5. Сколько раз можно касаться мяча одному и тому же игроку за один розыгрыш не считая блока?**

- 1
- 2
- 3

**6. Какой ответ не нарушает правила волейбола?**

- Можно ударить по мячу дважды, не считая блок.
- Можно наступить на линию поля во время выполнения подачи.
- Можно заступить на чужую половину поля соперника одной ногой, при этом второй касаться средней линии.

**7. Засчитывается ли очко, если мяч попадает в лицевую или боковую линию поля?**

- Да
- Нет
- Судья назначает спорный мяч

**8. В каком направлении совершается переход?**

- По часовой стрелке
- Против часовой стрелки
- И первый и второй варианты правильные

**9. Сколько игроков в команде играет на передней линии, а сколько на задней?**

- 3 спереди, 3 сзади
- 2 спереди, 4 сзади
- 4 спереди 2 сзади

**10. Укажите размеры волейбольной площадки?**

- 16 на 9 метров
- 18 на 9 метров
- 20 на 10 метров

**11. Какой вес волейбольного мяча?**

- 240-250 грамм
- 260-280 грамм
- 265-285 грамм

**12. Какого вида подачи не существует?**

- Сверху
- Силовой
- Двумя руками снизу

**13. В каком году была создана Международная федерация волейбола?**

- 1941
- 1947
- 1952

**14. Либеро в волейболе это?**

- Игрок, действующий на блоке.
- Защитник, играющий на задней линии

Нападающий игрок

**15. Сколько тайм-аутов может взять команда в одной партии?**

1

2

3

**16. В каком году волейбол был включён в программу Олимпийских игр?**

1955

1960

1964

**17. Высота сетки для мужчин?**

2,24 м

2,43 м

2,45 м

**18. Сколько раз игроку можно подбросить мяч во время подачи?**

1

2

Без разницы

**19. Сколько партий играется в профессиональном волейболе?**

От 2 до 3

От 3 до 5

От 2 до 5

**20. При счёте 24-24 до каких пор продолжается партия?**

Кто набирает следующим очко, тот и победил

До тех пор, пока разница не будет 2 очка

Победит тот, кто первым наберёт 30 очков

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 56329272446943365375691549892248362578707919253

Владелец Полякова Марина Юрьевна

Действителен с 29.03.2023 по 28.03.2024