Министерство просвещения Российской Федерации

Департамент образования Вологодской области

Управление образования администрации Верховажского муниципального округа Вологодской области

МБОУ «Верховажская средняя общеобразовательная школа

имени Я.Я.Кремлёва»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Рассмотрено»**  Председатель педагогического совета школы Г.И.Воробьева  протокол № 15от 28.08.2024 г | **«Согласовано»**  Председатель методического совета школы  подпись ЗНВЗам. директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.В.Зобнина  Протокол №1 от 28.08.2024  . | **«Утверждаю»:**  печать2Директор МБОУ  «Верховажская средняя школа  имени Я.Я. Кремлева»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Г.И.Воробьёва  Приказ № 69 от 28.08.2024г. |

***Рабочая программа внеурочной деятельности***

**«Волейбол»**

**10-11 классы**

Составитель: учитель физической культуры

Толстиков А.В., высшая кв. категория

Верховажье

2024 г

**Пояснительная записка.**

Образовательная программа по волейболу, разработана на основе примерных (типовых) программ для системы дополнительного образования детей одобренной и утвержденной Министерством образования РФ, в соответствии с законом «Об образовании».

Спорт является важной составляющей здоровья детей. Секция волейбола направлена на подготовку обучающихся к школьным и районным соревнованиям, формирование здорового образа жизни, физического совершенствования, а также на отказ от негативных проявлений, в том числе вредных привычек.

Внедрение новой игровой дисциплины поможет обучающимся без напряжения и с естественным любопытством приобщиться к легкодоступным формам оздоровления и разовьёт у них потребность в здоровом образе жизни, совершенствовании физических качеств человека, укреплении здоровья и формировании мотивации здорового образа жизни; достижения оздоровительно-корригирующего эффекта.

Актуальность программы волейбола начальной подготовки обусловлена проблемой развития функциональных и физических качеств школьников, а проблема обусловлена тем, что при существующих нагрузках в режиме дня двигательная активность неуклонно снижается, что чревато многими последствиями для здоровья растущего поколения.

**Направленность программы:** физкультурно - спортивная.

Новизна программы заключается в том, что секция волейбола помогает обучающимся понять какое важное место занимает игра в волейбол среди спортивного многообразия. Это объясняется не только её доступностью и эстетической красотой, но и благотворным влиянием на развитие жизненно важных качеств, и прежде всего основных свойств внимания (интенсивность, устойчивость, переключения), что имеет исключительные значения в школьном возрасте.

**Цели и задачи**

Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

**Цель**: программы – углублённое изучение спортивной игры волейбол.

Основными **задачами** программы являются:

* укрепление здоровья;
* содействие правильному физическому развитию;
* приобретение необходимых теоретических знаний;
* овладение основными приемами техники и тактики игры;
* воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
* привитие ученикам организаторских навыков;
* повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу;
* подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу.

**Возраст детей:** 12-17 лет.

**Сроки реализации:** программа рассчитана на 1 год обучения.

**Методы и формы обучения**

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложении в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 2 часа в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

**Словесные методы**: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ замечание, команды, указания.

**Наглядные методы**: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

**Практические методы**:

* метод упражнений;
* игровой;
* соревновательный;
* круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

1. в целом;
2. по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

**Формы обучения:** индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

**Ожидаемые результаты**

**Знать:**

-влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

-способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

-гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;

-правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

-основы методики обучения и тренировки по волейболу.

-правила игры;

-технику и тактику игры в волейбол;

-строевые команды;

-методику судейства учебно – тренировочных игр;

-общие рекомендации к созданию презентаций.

**Уметь:**

-выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств – быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;

-соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;

-выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите;

-выполнять технические действия с мячом и без мяча в нападении и защите;

-использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

-осуществлять судейство соревнований по волейболу;

-работать с книгой спортивной направленности;

-самостоятельно составлять выступления и презентацию.

**Формы подведения итогов:** тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы, участие в соревнованиях.

**Учебный план *34(часов)***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Содержание | Кол-во часов |
| 1 | Теория | 2 |
| 2 | Специальная подготовка техническая | 20 |
| 3 | Специальная подготовка тактическая | 10 |
| 4 | ОФП | На каждом занятии |
| 5 | Соревнования | 2 |

**Содержание программы**

**Тематика занятий: *Теория (2 часа***).

История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол.

***Техническая подготовка***(20 часа).

*Овладение техникой передвижения и стоек.* Стойка игрока(исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения переставными шагами: лицом, правым, левым боком 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 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; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

*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 3-6 м. нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

**Тактическая подготовка**(10 часов)

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

*Групповые действия.* Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействие 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.

**Общефизическая подготовка (**на каждом занятии)

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

*Гимнастические упражнения.* Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения со скакалками. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднимание ног с мячом.

*Легкоатлетические упражнения.* Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту.

**3.Учебный план**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Направленность | Форма и название объединения | Класс | Форма организации деятельности | Кол-во часов в неделю | Формы промежуточной аттестации | Кол-во часов в год | Уровень образовательной программы (начальный, базовый, углубленный) |
| техническая | «Черти умело» | 7,8-9 класс | Групповая | 2 | Тесты, проекты | 68 | базовый |
|  | «Робототехника» | 7,8 классы | Групповая | 1 | Тесты, проекты | 34 | базовый |
| естественнонаучная | «Подготовка к ЕГЭ по физике» | 7,10-11 класс | Групповая | 1 | Тесты, проекты | 34 | базовый |
| физкультурно-спортивная | «Футбол» | 15,4 класс | Групповая | 1 | Сдача физкультурных норм | 34 | базовый |
|  | «Футбол» | 15,3 класс | Групповая | 1 | Сдача физкультурных норм | 34 | базовый |
|  | «Волейбол» | 15,7 класс | Групповая | 1 | Сдача физкультурных норм | 34 | базовый |
|  | «Будь готов к ГТО» | 15,5-8 классы | Групповая | 1 | Сдача физкультурных норм | 34 | базовый |
|  | «Стрельба» | 15,7-9 классы | Групповая | 1 | Сдача физкультурных норм | 34 | базовый |
|  | «Баскетбол» | 15,6 классы | Групповая | 1 | Сдача физкультурных норм | 34 | базовый |
|  | «Баскетбол» | 15,8-9 классы | Групповая | 1 | Сдача физкультурных норм | 34 | базовый |
|  | «Фитнес» | 15,10-11 классы | Групповая | 1 | Сдача физкультурных норм | 34 | базовый |
|  | «Волейбол» | 10,10 классы | Групповая | 1 | Сдача физкультурных норм | 34 | базовый |
| художественная | «Танцевальный» | 24,1 классы | Групповая | 1 | Выступления на концертах, участие в конкурсах | 34 | базовый |
|  | «Танцевальный» | 24,4 классы | Групповая | 1 | Участие в конкурсах | 34 | базовый |
|  | «Сольное пение» | 8,5-9класс | Групповая | 2 | Участие в конкурсах | 68 | базовый |
|  | Медиастудия «Взгляд» | 10,7-9 классы | Групповая | 1 | Участие в конкурсах | 34 | базовый |
|  | «Традиции русской кухни» | 10,7 классы | Групповая | 2 | Тесты, проекты, участие в конкурсах | 68 | базовый |
|  | «Организация внеклассных мероприятий» | 10,9 классы | Групповая | 2 | Проведение внеклассных мероприятий | 68 | базовый |
| туристско-краеведческая | «Спортивный туризм» | 10,6 класс | Групповая | 1 | Тесты, проекты, походы | 34 | базовый |
| социально-педагогическая | ЮИД «Зебра» | 22, 1 класс | Групповая | 1 | Тесты, проекты,  выступления | 34 | базовый |
|  | «Основы журналистики» | 8,9-11 класс | Групповая | 2 | Статьи в школьной газете «Большая перемена» | 68 | базовый |
|  | «Юнармия» | 43,7-11 классы | Групповая | 1 | Тесты, проекты,  выступления | 34 | базовый |
|  | «Молодая гвардия» | 24,7 классы | Групповая | 1 | Тесты, проекты,  выступления | 34 | базовый |
|  | ЮИД «Кодекс» | 25,5-9 классы | Групповая | 1 | Тесты,проекты  выступления | 34 | базовый |
|  | «ДЮП» | 25,5 классы | Групповая | 1 | Тесты,проекты  выступления | 34 | базовый |
|  | «Финансовая грамотность» | 10,5-9 классы | Групповая | 1 | Тесты,проекты | 34 | базовый |
|  | «Студия мультипликации» | 10,5 классы | Групповая | 1 | Проекты | 34 | базовый |
|  | «Истоки» | 25,9 классы | Групповая | 1 | Тесты,проекты | 34 | базовый |
|  | «Истоки» | 25,5 классы | Групповая | 1 | Тесты,проекты | 34 | базовый |
|  | «Книжная страна» | 25,2 классы | Групповая | 1 | Тесты,проекты | 34 | базовый |
|  | «Книжная страна» | 16,3в класс | Групповая | 1 | Тесты,проекты | 34 | базовый |
|  | «Книжная страна» | 21,3г класс | Групповая | 1 | Тесты,проекты | 34 | базовый |
|  | «В гостях у книжки» | 25,1 класс | Групповая | 1 | Тесты,проекты | 34 | базовый |
|  | «Географический калейдоскоп» | 25,9 классы | Групповая | 2 | Тесты,проекты | 68 | базовый |
|  | Итого |  |  | 44 |  | 1496 |  |

**4.КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы образовательного процесса** | 1 год обучения | 2 год обучения | | 3 и последующие года обучения |
| Начало учебного года | 01.09. | 01.09. | | 01.09. |
| Продолжительность учебного года | 34 недель | 34 недель | | 34 недель |
| Продолжительность занятия | 7-18 лет: 40 мин. | 7-18 лет: 40 мин. | | 7-18 лет: 40 мин. |
| Промежуточная аттестация | 20 апреля – 20 мая 2021 г. | | | |
| Итоговая аттестация | 20 апреля – 20 мая 2021 г. | | | |
| Окончание учебного года | 31 мая | 31 мая | 31 мая | |
| Каникулы осенние | 26 октября 2020г -1 ноября 2020г | | | |
| Каникулы зимние | 28 декабря 2020г - 10 января 2021г | | | |
| Каникулы весенние | 22 марта 2020г - 30 марта 2021г | | | |
| Каникулы летние | с 1 июня по 31 августа 2021г. | | | |

**Регламент образовательного процесса:**

Продолжительность учебной недели – 5 дней.

Учебная нагрузка регламентируется Уставом, учебно-тематическими планами дополнительных общеобразовательных программ в академических часах.

Групповые занятия:

1 год обучения – 1 час в неделю, 2 раза в неделю,3 раза в неделю

2 год обучения – 1 час в неделю

3 и последующие года обучения – 1 час в неделю.

**Режим занятий**

Занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором МБОУ «Верховажская средняя школа имени Я.Я.Кремлева»

. Продолжительность занятий:

 для детей школьного возраста 7-18 лет- 40 мин.

Перерыв для отдыха детей между каждым занятием не менее 10-15 минут.

**Начало занятий** – 13.00, окончание учебных занятий – в 18.40.

**Режим работы учреждения в период школьных каникул.**

Занятия в учебных группах и объединениях проводятся:

* по учебному графику программы в форме учебных занятий с возможностью временного изменения расписания с учётом удобства обучающихся;
* по временному утвержденному расписанию, в форме экскурсий, походов, соревнований, работы сборных творческих групп, учебно-тренировочных сборов, участия в воспитательных мероприятиях и др.

**Родительские собрания** проводятся в МБОУ «Верховажская средняя школа имени Я.Я.Кремлева» согласно планов работы педагогов, но не реже 2 раз в год.

**Регламент административных совещаний**:

Педагогический совет- не реже 2 раз в год.

Совещание при директоре – 1 раз в два месяца (четверг).

**Календарно - тематический план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема занятия | Элементы  содержания | Количество часов |
|
| 1 | Теория. Правила соревнований | Размеры площадки. Основные ошибки. Техника безопасности. | 1 |
| 2 | Теория. Правила соревнований | Размеры площадки. Основные ошибки. | 1 |
| 3 | Стойка игрока. Перемещение в сойке | Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. | 1 |
| 4 | Верхняя передача мяча в парах с шагом. | Бег 30 м, многоскоки. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. | 1 |
| 5 | Приём мяча двумя руками снизу | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. | 1 |
| 6 | Верхняя передача мяча в парах, тройках. | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | 1 |
| 7 | Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | 1 |
| 8 | Прямой нападающий удар. Учебная игра. | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | 1 |
| 9 | Позиционное нападение. Учебная игра | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | 1 |
| 10 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | 1 |
| 11 | Учебная игра. Развитие координационных способностей | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | 1 |
| 12 | Учебная игра. Развитие координационных способностей | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | 1 |
| 13 | Учебная игра. Развитие координационных способностей | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | 1 |
| 14 | Учебная игра. Развитие координационных способностей | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | 1 |
| 15 | Учебная игра. Развитие координационных способностей | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | 1 |
| 16 | Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | 1 |
| 17 | Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | 1 |
| 18 | Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | 1 |
| 19 | Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | 1 |
| 20 | Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | 1 |
| 21 | Игра «Мяч через сетку» по основным правилам | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | 1 |
| 22 | Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | 1 |
| 23 | Повторный инструктаж по технике безопасности | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | 1 |
| 24 | Двусторонняя игра | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | 1 |
| 25 | Техника приема и передача мяча. Игра «пионербол» | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | 1 |
| 26 | Техника приема и передача мяча. Игра «пионербол» | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | 1 |
| 27 | Стойка игрока.  Перемещение в сойке | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | 1 |
| 28 | Стойка игрока.  Перемещение в сойке | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | 1 |
| 29 | Верхняя передача мяча в парах с шагом. | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | 1 |
| 30 | Верхняя передача мяча в парах с шагом. | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | 1 |
| 31 | Приём мяча двумя руками снизу | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | 1 |
| 32 | Приём мяча двумя руками снизу | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | 1 |
| 33 | Соревнование в группах | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | 1 |
| 34 | Соревнование.  Итоговое занятие | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | 1 |

**Оценочные материалы**

**Контрольно-оценочная деятельность в рамках промежуточной и итоговой аттестации.**

**Тестовые задания для оценки уровня физической подготовки.**

Уровень физической подготовки оценивается по показателям быстроты передвижения, динамической силы и прыгучести.

* + 1. *Быстрота передвижения* оценивается по времени пробегания «елочкой» к 6 набивным мячам (медицинболам), расположенным на волейбольной площадке. Местом старта служит набивной мяч (медицинбол) «А», расположенный за серединой лицевой линии. В исходном положении высокого старта ступни ног за линией по команде «Марш!» учащийся касается рукой стартового мяча и начинает движение к мячу 1. Коснувшись рукой мяча, он возвращается к мячу «А» и после касания его направляется к мячу 2 и т. д. *Учитывается лучший результат из двух попыток.*
    2. *Динамическая сила* оценивается посредством броска набивного мяча двумя руками из-за головы в прыжке с места. В исходном положении набивной мяч удерживается двумя руками на уровне пояса. По команде «Можно!», обучающийся из полуприседа взмахом рук с мячом выпрыгивает и заносит мяч за голову, после чего выполняет бросок. *Учитывается лучший результат из трех попыток.*
    3. Для оценки *прыгучести* на стене в определенном месте зала делают метрическую разметку высотой 250—270 см для определения высоты поднятой руки, а к баскетбольному щиту прикрепляют маркированный лист картона, на котором отмерено расстояние от пола.*Учитывается лучший результат из трех попыток.*

**Контрольные нормативы**

по **общей физической** представлены в таблице:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнение | 6-8  лет | 9-10  лет | 11  лет | 12 лет | 13 лет | 14 лет | 15 лет | 16 лет | 17 лет | 18 лет |
| 1. | Бег 30 м. (сек) | 6,0 | 5,5 | 5,1 | 4,9 | 4,7 | 4,6 | 4,4 | 4,3 | 4,2 | 4,1 |
| 2. | Прыжок в длину с/м (см) | 100 | 130 | 140 | 150 | 170 | 190 | 195 | 210 | 220 | 215 |
| 3. | Бег 500 м (до 8 лет)  1000 м | 4,00 | 6,0 | 5,30 | 5,30 | 5,0 | 5,0 | 4,50 | 4,50 | 4,50 | 4,50 |

1. **Бег 30 м с высокого старта** (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей)

Тестирование проводится в спортивном зале. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт.

**2)Прыжок в длину с места**. Участник встает возле линии отталкивания, принимает исходное положение и выполняет прыжок. Результат определяется по ближайшей к линии отталкивания отметке (следу), оставленной любой частью тела с точностью до 1 см. Разрешается 3 попытки, в зачет идет лучшая. Результат не засчитывается в следующих случаях: заступ за линию и ее касание при отталкивании, отталкивание происходит не двумя ногами одновременно, а поочередно, прыжок выполнен с подскока.

**3) Бег 500 м, 1000 м** испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка волейболиста»).

**Контрольные нормативы**

по **специальной физической** подготовке представлены в таблице:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнение | 6-8  лет | 9-10  лет | 11  лет | 12 лет | 13 лет | 14 лет | 15 лет | 16 лет | 17 лет | 18 лет |
| 1. | Челночный бег 5х6 м. (сек) | 12 | 11,2 | 11 | 11 | 10,8 | 10,6 | 10,3 | 10,3 | 10,2 | 10 |
| 2. | Метание набивного мяча весом 1 кг двумя руками из-за головы стоя (см) | 3 | 4 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 | 7 | 7 | 7 |

1. «Челночный» бег 5х6 м . «Челночный» бег, передвижение приставными шагами.

2. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Метание набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.

**Тестовые задания для оценки уровня технико-тактической подготовки.**

1. *Испытания на точность второй передачи.*В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат. При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничителей 3 м, расстояние от сетки не более 1,5 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток: учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испыта­нии, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается).
2. *Испытания на точность подач.*Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенном направлении - в определенный участок площадки. Эти участки следующие: правая (левая) половина площадки, зона 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 (1-2) размером 6x2 м, в зоне 6 у лицевой линии размером 3x3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.
3. *Испытания на точность первой передачи (прием мяча).*Испытания преследуют цель определить степень владения навыками приема подачи. Выполняется подача, нацеленная на зону, где расположен испытуемый. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается. Каждому учащемуся дается 5 попыток. Подачи нижние. Учитываются количество попаданий и качество выполнения.
4. *Командные действия в защите.*Основные требования - командные действия при построении защитных действий по системе «углом вперед» и «углом назад». Нападающая команда чередует действия в нападении: удары из различных зон и в разных направлениях, обманные удары и «скидки». Даются 10 попыток в двух расстановках, после 5 попыток игроки передней и задней линий меняются местами. Учитываются количество правильно выполненных действий и ошибки.

***Вопросы по теоретической подготовке:***

1. Размеры волейбольной площадки.
2. Типы соревнований.
3. Какие физические качества помогает развить игра в волейбол.
4. Терминология в волейболе.
5. Волейбол-это олимпийский вид спорта?
6. Какие есть разряды и спортивные звания по волейболу?
7. Какой спортивный инвентарь используется для тренировок по волейболу.
8. Каких известных российских волейболистов и тренеров вы знаете ?
9. Режим дня учащегося занимающегося спортом.
10. Вредные привычки и их профилактика.
11. Правила поведения в спортивном зале.
12. Достижения российских волейболистов на международной арене.
13. Понятие «физическая культура».
14. Состав команды в волейболе.
15. Права и обязанности игроков в волейболе.
16. В какой стране волейбол получил наибольшее распространение.
17. Сколько игроков-волейболистов могут одновременно находиться на волейбольной площадке во время проведения соревнования.
18. Какая самая распространенная травма в волейболе.
19. Как переводится слово «волейбол».
20. Какую игру называют «младшим братом» волейбола.

**Список  литературы для учителей**

1. Авторы: М.А.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова, В.А.Соколкина, Г.А.Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С.Алёшина, З.В.Гребенщикова, А.Н.Крайнов

Физическая культура 5 – 6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

2. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

Физическая культура 8 – 9  классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.ЛяхаА.А.Зданевича

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010

3. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.

4. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.

**Список литературы для учащихся и родителей**

1. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.

2. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. Москва. «Физкультура и спорт» 1978.

 3. Клещёв Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. Москва. «Физкультура и спорт» 1989.

4. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.