

Областное государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Новгородский строительный колледж»

Рассмотрена на педагогическом
совете ОГБПОУ «Новгородский
строительный колледж»
(протокол № 1 от 31.08. 2016 г.)

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ОГБПОУ «Новгородский
строительный колледж»
В.И. Круглик
2016 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Волейбол»

Возраст обучающихся: 15-20 лет.

Срок реализации программы: 4 года (4 часа в неделю, 144 часа в год).

Автор-составитель программы: педагог дополнительного образования:
П.Н.Кокарев

г.Великий Новгород
2016 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Волейбол» разработана в соответствии с Федеральным Законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Данная программа адаптирована для условий областного государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения «Новгородский строительный колледж» и возрастных особенностей обучающихся (от 15 до 20 лет). В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки по волейболу отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы для подготовки высококвалифицированных спортсменов.

Общеобразовательная программа «Волейбол» имеет ***физкультурно-спортивную направленность***, по уровню освоения - ***базовая***, т.е. предполагающая развитие и совершенствование у учащихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья. Данная программа по волейболу направлена на приобретение учащимися теоретических сведений, овладение приемами техники и тактики, приобретения навыков участия в игре и организации самостоятельных занятий. В ходе изучения данной программы по волейболу учащиеся приобретают знания о месте и значении игры в системе физического воспитания, о структуре рациональных движений в технических приёмах игры, изучают взаимодействие игрока с партнёрами в групповых действиях для успешного участия в игре.

Практический раздел программы предусматривает:

- овладение техникой основных приёмов нападения и защиты;
- формирование навыков деятельности игрока совместно с партнёрами на основе взаимопонимания и согласования;
- приобретения навыков организации и проведения самостоятельных занятий по волейболу;
- совершенствование физических качеств, применительно к данному виду спорта.

Программа рассчитана на изучение, закрепление, совершенствование полученных навыков и освоение более глубоких приёмов избранного вида спорта, по следующим разделам:

1. Общие основы волейбола.
2. Изучение и обучение основам техники волейбола.
- 3 Изучение и обучение основам тактики игры.
4. Основы физической подготовки в волейболе
5. Воспитание физических качеств занимающихся волейболом

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволяют учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «волейбол» в рабочей программе по физической культуре недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющейся у учащихся, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы организма.

Данная программа составлена с учетом рекомендаций по возрастной физиологии, психологии, педагогике, спортивной медицине, гигиене, а также передовой опыт обучения и тренировки учащихся. В нее включены разнообразные чередования движений, быстрая смена ситуаций, изменение интенсивности и продолжительности деятельности каждого игрока. Условия игровой деятельности приучают учащихся:

- подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
- действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;
- постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения.

Цель программы: всестороннее развитие физических качеств учащихся, овладение техникой и тактикой игры и её основными правилами.

Задачи:

Образовательные:

- обучение техническим приёмам и правилам игры;
- обучение тактическим действиям;
- обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- овладение навыками регулирования психического состояния.

Воспитательные:

- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;

- 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 умений игры;
- развитие физических качеств, укрепление здоровья;

Особенностью данной программы является упор на изучение новейших тактических действий и приёмов и современных методических приёмов, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Занятия по ней позволяют объединять юношей и девушек в одну группу. Использование ИКТ помогает более точно отслеживать текущую успеваемость и проводить отбор для перехода на следующий этап обучения. Применение метода психорегуляции в тренировках и на соревнованиях ориентирует учащихся на достижение наивысших результатов в освоении игры и стремлению к победам.

Программа рассчитана на учащихся, возраст которых 15 - 20 лет.

Программа делится на четыре этапа. Первый год обучения – начальная подготовка; второй год обучения – углубленное обучение технике игры; третий год обучения – совершенствование технической и углубленное обучение тактической подготовке, психологическая подготовка; четвёртый год обучения – совершенствование технико-тактической, психологической и специальной физической подготовки. Всего 576 часов (два раза в неделю по два учебных часа).

Занятия в рамках программы проводятся в форме тренировок, лекций, экскурсий, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, мониторинга, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий.

По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:

- достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у 100 % учащихся, занимающихся по данной программе;
- успешные выступления на соревнованиях городского и областного уровней;
- присвоение спортивных разрядов учащимся;
- устойчивое владение умениями и навыками игры;
- развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы;
- укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма, умение контролировать своё психическое состояние.

Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы являются:

1 год обучения

- мониторинг на начало и на окончание первого года обучения;

- тестирование на знание теоретического материала;
- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы;
- сдача контрольных нормативов по ОФП.

2 год обучения

- мониторинг на начало и на окончание второго года обучения;
- тестирование на знание правил соревнований и терминологии;
- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы;
- сдача контрольных нормативов по ОФП.
- результаты соревнований матчевых и товарищеских встреч.

3 год обучения

- мониторинг на начало и на окончание в третьего года обучения;
- проверка умения организовывать и судить соревнования по волейболу (организация и судейство соревнований между группами);
- тестирование на умение выполнять индивидуальные и групповые технико-тактические действия («крест», «волна»);
- результаты соревнований городского уровня.

4 год обучения

- мониторинг на начало и на окончание в четвёртого года обучения;
- тестирование ОФП и СФП;
- тестирование на знание судейских жестов и судейской терминологии
- тестирование на умение выполнять технико-тактические действия («крест»; «волна», «эшелон», «морита»);
- результаты соревнований городского уровня.

Учебно-тематический план.

1 год обучения

№ п\п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	практика
	Введение	1	1	
1.	Общефизическая подготовка	40	5	35
1. 1.	Общеразвивающие упражнения	12	1	11
1. 2.	Упражнения на снарядах и тренажёрах	10	1	9
1. 3.	Спортивные и подвижные игры	18	3	15
2.	Специальная физическая подготовка	45	5	40
2. 1.	Упражнения, направленные на развитие силы	9	1	8
2. 2.	Упражнения, направленные на развитие быстроты сокращения мышц	9	1	8
2. 3	Упражнения, направленные на развитие прыгучести	9	1	8
2. 4.	Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости	9	1	8
2. 5.	Упражнения, направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	9	1	8
3.	Техническая подготовка	42	7	35
3. 1.	Приёмы и передачи мяча	18	2	16
3. 2.	Подачи мяча	11	2	9
3. 3.	Стойки	3	1	2
3. 4.	Нападающие удары	5	1	4
3. 5.	Блоки	5	1	4
4.	Тактическая подготовка	8	4	4
4. 1.	Тактика подач	4	2	2
4. 2.	Тактика приёмов и передач	4	2	2
5.	Правила игры	8	2	6
	Итого:	144	22	122

2 год обучения

№ п\п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	практика
	Введение	1	1	
1.	Общефизическая подготовка	22	3	19
1. 1.	Общеразвивающие упражнения	8	1	7
1. 2.	Упражнения на снарядах и тренажёрах	6	1	5
1. 3.	Спортивные и подвижные игры	8	1	7
2.	Специальная физическая подготовка	45	5	40
2. 1.	Упражнения, направленные на развитие силы	9	1	8
2. 2.	Упражнения, направленные на развитие быстроты сокращения мышц	9	1	8
2. 3	Упражнения, направленные на развитие прыгучести	9	1	8
2. 4.	Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости	9	1	8
2. 5.	Упражнения, направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	9	1	8
3.	Техническая подготовка	60	7	53
3. 1.	Приёмы и передачи мяча	22	2	20
3. 2.	Подачи мяча	20	2	18
3. 3.	Стойки	4	1	3
3. 4.	Нападающие удары	7	1	6
3. 5.	Блоки	7	1	6
4.	Тактическая подготовка	8	4	4
4. 1.	Тактика подач	4	2	2
4. 2.	Тактика приёмов и передач	4	2	2
5.	Правила игры	8	2	6
	Итого:	144	22	122

3 год обучения

№ п\п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	практика
	Введение	1	1	
1.	Общефизическая подготовка	18	3	17
1. 1.	Общеразвивающие упражнения	5		5
1. 2.	Упражнения на снарядах и тренажёрах	5		5
1. 3.	Спортивные и подвижные игры	8	1	7
2.	Специальная физическая подготовка	25		25
2. 1.	Упражнения, направленные на развитие силы	5		5
2. 2.	Упражнения, направленные на развитие быстроты сокращения мышц	5		5
2. 3	Упражнения, направленные на развитие прыгучести	5		5
2. 4.	Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости	5		5
2. 5.	Упражнения, направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	5		5
3.	Техническая подготовка	40	7	33
3. 1.	Приёмы и передачи мяча	12	2	10
3. 2.	Подачи мяча	10	2	8
3. 3.	Стойки	4	1	3
3. 4.	Нападающие удары	7	1	6
3. 5.	Блоки	7	1	6
4.	Тактическая подготовка	50	15	35
4. 1.	Тактика групповых и командных действий в нападении и защите	20	5	15
4. 2.	Тактика нападающих ударов	15	5	10
4. 3.	Тактика приёма нападающих ударов	15	5	10
5.	Психологическая подготовка.	7		
5.1.	Способы регуляции психического состояния.	2	2	
5.2.	Упражнения на релаксацию. Упражнения на достижение ОБС. Аутогенная тренировка.	5		5
6.	Правила игры	4	2	2
	Итого:	144	22	122

4 год обучения

№ п\п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	практика
	Введение	1	1	
1.	Общефизическая подготовка	20	3	17
1. 1.	Общеразвивающие упражнения	6	1	5
1. 2.	Упражнения на снарядах и тренажёрах	6	1	5
1. 3.	Спортивные и подвижные игры	8	1	7
2.	Специальная физическая подготовка	30	8	22
2. 1.	Упражнения, сходные с основным видом действия по характеру нервно-мышечных усилий и по структуре движений.	20	5	17
2. 2.	Специальные эстафеты и контрольные упражнения.	10	3	7
3.	Техническая подготовка	40	7	33
3. 1.	Приёмы и передачи мяча	4		4
3. 2.	Подачи мяча	10	2	8
3. 3.	Нападающие удары	10	2	8
3. 4.	Блоки	10	2	8
3. 5.	Передвижения	2		2
3. 6.	Зашитные действия	4	1	3
4.	Тактическая подготовка	45	9	36
4. 1.	Тактика групповых и командных действий в нападении и защите	15	3	12
4. 2.	Тактика нападающих ударов	15	3	12
4. 3.	Тактика приёма нападающих ударов	15	3	12
5.	Психологическая подготовка.	5		
5.1.	Способы регуляции психического состояния.		1	
5.2.	Достижение ОБС перед соревнованиями. Сохранение ОБС вовремя соревнований. Аутогенная тренировка.			4
6.	Правила игры	4	2	2
	Итого:	144	22	122

Содержание программы.

1 год обучения.

Введение: История возникновения и развития волейбола. Современное состояние волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом.

Общая физическая подготовка.

Теория: Значение ОФП в подготовке волейболистов.

Практика: Общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех физических качеств. Упражнения на снарядах, тренажерах, футбол, баскетбол.

Специальная физическая подготовка.

Теория: Значение СФП 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. Подвижные и спортивные игры.

Техническая подготовка.

Теория: Значение технической подготовки в волейболе.

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

Тактическая подготовка.

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

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

2 год обучения.

Введение: Терминология в волейболе. Правила безопасности при выполнении игровых действий. Правила игры.

Общая физическая подготовка.

Теория: Методы и средства ОФП.

Практика: Общеразвивающие упражнения направленные на развитие направленные, на развитие всех, физических качеств. Упражнения на тренажёрах, футбол, баскетбол, подвижные игры.

Специальная физическая подготовка.

Теория: Методы и средства СФП в тренировке волейболистов.

Практика: Акробатические упражнение. Упражнения сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движения. Упражнения, направленные на развитие прыгучести, быстроты реакции, специальной ловкости. Игры по характеру действий сходные с волейболом.

Техническая подготовка.

Теория: Характеристика техники сильнейших волейболистов.

Практика: Стойки и передвижения. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху, кулаком, передача назад). Подачи снизу сверху и сбоку. Нападающие удары (прямые и по диагонали). Защитные действия (блоки, страховки).

Тактическая подготовка.

Теория: Анализ тактических действий сильнейших волейбольных команд

Практика: Тактика нападающих ударов. Тактика приёма подач. Групповые и командные действия в нападении. Групповые действия при приёме нападающих ударов, взаимодействия защитников между собой, взаимодействия защитников со страховщиками, взаимодействия защитников с блокирующими.

3 год обучения.

Введение: Здоровый образ жизни и его значение. Организация игры в волейбол. Судейство. Правила безопасности при осуществлении соревновательной деятельности.

Общая физическая подготовка.

Теория: Теоретические основы тренировки.

Практика: Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на различных снарядах, тренажёрах, занятия другими видами спорта.

Специальная физическая подготовка.

Теория: Теоретические основы СФП.

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.

Техническая подготовка.

Теория: Технический план игры команды и задания отдельным игрокам.

Практика: Стойки и передвижения (остановки, повороты). Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху, через голову назад, перебрасывание мяча кулаком через сетку). Подачи (сверху и сбоку). Нападающие удары (прямые, по диагонали, из-за линии нападения). Защитные действия (блоки, страховки, техники приёмов мяча, летящего с высокой скоростью, с перекатом на спину, в падении, ногой.).

Тактическая подготовка.

Теория: Тактический план игры.

Практика: Тактика подач. Тактика передач. Тактика нападающих ударов. Тактика приёма подач. Групповые и командные действия в нападении («крест», «волна»). Индивидуальные, групповые и командные действия в защите (одиночный блок, групповой блок, страховки). Тактика приёма нападающих ударов (групповые действия при приёме нападающих ударов, взаимодействия защитников между собой, взаимодействия защитников со страховщиками, взаимодействия защитников с блокирующими, взаимодействие при страховке блокирующих).

Психологическая подготовка.

Теория: Способы регуляции психического состояния.

Практика: Упражнения на релаксацию. Упражнения на достижение ОБС. Аутогенная тренировка.

4 год обучения.

Введение: Физическая культура – средство укрепления здоровья. Техника безопасности. Основы судебской терминологии и жестов.

Общая физическая подготовка.

Теория: Краткие сведения о строении и развитии человеческого организма.

Практика: Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на различных снарядах, тренажёрах, занятия другими видами спорта.

Специальная физическая подготовка.

Теория: Воздействие некоторых специальных упражнений на костно-мышечный аппарат.

Практика: Упражнения сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движений. Акробатические упражнения. Подвижные и спортивные игры. Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

Техническая подготовка.

Теория: Теоретические основы технического совершенствования.

Практика: Стойки и передвижения (остановки, повороты). Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху, через голову назад, перебрасывание мяча кулаком через сетку). Нападающие удары (прямые, по диагонали, из-за линии нападения). Защитные действия (блоки, страховки, техники приёмов мяча, летящего с высокой скоростью, с перекатом на спину, в падении, ногой.).

Тактическая подготовка.

Теория: Характеристика игры команд соперников. Тактический анализ.

Практика: Тактика подач. Тактика передач. Тактика нападающих ударов. Тактика приёма подач. Групповые и командные действия в нападении («крест», «волна», «эшелон», «морита»). Индивидуальные, групповые и командные действия в защите (одиночный блок, групповой блок, страховки). Тактика приёма нападающих ударов (групповые действия при приёме нападающих ударов, взаимодействия защитников между собой, взаимодействия защитников со страховщиками, взаимодействия защитников с блокирующими, взаимодействие при страховке блокирующих).

Психологическая подготовка.

Теория: Способы регуляции психического состояния.

Практика: Достижение ОБС перед соревнованиями. Сохранение ОБС вовремя соревнований. Аутогенная тренировка.

Ожидаемые результаты

В результате освоения данной программы учащиеся должны знать:

- историю развития волейбола и воздействие этого вида спорта на организм человека;
- значение здорового образа жизни;
- правила техники безопасности при занятиях данным видом спорта;
- правила игры;
- терминологию игры и жесты судьи;
- технику изученных приёмов и тактику, индивидуальных и коллективных действий;
- методику регулирования психического состояния.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия, применяющиеся в волейболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- применять в игре изученные тактические действия и приёмы;
- соблюдать правила игры;
- регулировать психическое состояние во время тренировок и соревнований;
- достигать оптимального боевого состояния;
- организовывать и судить соревнования;
- осуществлять соревновательную деятельность.

Способы определения результативности

1. Опрос учащихся по пройденному материалу.
2. Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.
3. Мониторинг результатов по каждому году обучения.
4. Тестирование общефизической, специальной физической, технической, тактической и психологической подготовок.
5. Тестирование по теоретическому материалу.
6. Контроль соблюдения техники безопасности.
7. Привлечение учащихся к судейству соревнований.
8. Контрольные игры с заданиями.
9. Выполнение отдельных упражнений с заданиями.
10. Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.
11. Результаты соревнований.
12. Встреча с учащимися во внеурочное время и наблюдение за их досугом.

Методическое обеспечение программы.

Раздел	Форма занятия	Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса	Форма подведения итогов
Общефизическая подготовка.	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, повторный, попеременный, игровой, дифференцированный методы.	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.
Специальная физическая подготовка.	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Фронтальный, круговой, повторный, попеременный, дифференцированный, игровой методы.	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг.
Техническая подготовка.	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие, показ видео материала, посещение соревнований.	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы. Идеомоторный метод. Метод расчленённого разучивания. Метод целостного упражнения. Метод подводящих упражнений.	Контрольные тесты и упражнения, мониторинг, соревнования, товарищеские встречи, зачёты.
Тактическая подготовка.	Лекция, беседа, тренировка показ видео материала, экскурсии, участие в соревнованиях.	Групповой, повторный, игровой, соревновательный, просмотр видео материала. Посещение и последующее обсуждение соревнований.	Контрольные тесты, игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях.
Теоретическая подготовка.	Лекция, беседа, посещение соревнований.	Рассказ, просмотр аудио и видео мат. Наблюдение за соревнованиями.	Опрос уч-ся, тестирование.

Психологическая подготовка	Объяснение, практическое занятие	Метод психорегуляции. Аутогенная тренировка.	Наблюдение за учащимися. Выполнение специальных заданий. Наблюдение за поведением на соревнованиях.
Контроль умений и навыков.	Соревнования (Спартакиада колледжа, городские, областные). Товарищеские встречи. Тестирование. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов по ОФП. Судейство и организация соревнований.	Индивидуальный. Контрольная работа. Участие в соревнованиях и товарищеских встречах. Метод опроса.	Обсуждение результатов соревнований. Обработка тестов. Обработка контрольных результатов.

Кроме этого имеется дидактико-методическое обеспечение:

- Учебники по физической культуре.
- Учебники по волейболу.
- Методические пособия по волейболу, спортивным играм, методике занятий и тренировок.
- Правила соревнований.
- Инструкции по технике безопасности.
- Нормативные документы по дополнительному образованию.
- Разработанные и утверждённые тесты, и нормативы по контролю ОФП, технической, тактической и теоретической подготовок и т.п.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ И ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ УЧАЩИХСЯ

Тестовый контроль

1 год обучения

Общефизическая и специальная физическая подготовка.

№ п/п	Тест	Юноши	Девушки
1	Бег 30 м, с	4,8 - 5,0	5,3 – 5,7
2	Челночный бег 3х10 м, с	8,6 – 8,8	9,7 – 9,3
3	Прыжки в длину с места, см	210 - 230	190 - 200
4	6-минутный бег, м	1500-1600	1000-1200
5	Наклон вперёд из положения сидя, см	8-10	12 - 15
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (юноши), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девушки).	8-10	15 - 20
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин).	120-140	140-160
8	Прыжки в высоту с разбега, см	100-120	80-90
9	Прыжки в высоту с места, см	40-45	35-40

Технико-тактическая подготовка.

№ п/п	Тест	Юноши	Девушки
1	Нижняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
2	Жонглирование мячом на собой верхней передачей (кол-во раз)	8-10	5-7
3	Жонглирование мячом на собой нижней передачей (кол-во раз)	5-7	4-6
4	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром через сетку высотой 180 см (кол-во удачных попыток из 10).	7-9	6-8
5	Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)	По результатам выполнения	По результатам выполнения

2 год обучения

Общефизическая и специальная физическая подготовка.

№ п/п	Тест	Юноши	Девушки
1	Бег 30 м, с	4,6 - 4,8	5,0– 5,3
2	Челночный бег 3х10 м, с	8,4 – 8,6	9,0 – 9,2
3	Прыжки в длину с места, см	220 - 240	195 - 205
4	6-минутный бег, м	1700-1800	1200-1400
5	Наклон вперёд из положения сидя, см	10-12	13 - 16
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки).	9-11	17 - 22
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин).	140-160	160-180
8	Прыжки в высоту с разбега, см	110-130	90-100
9	Прыжки в высоту с места, см	45-50	38-45

Технико-тактическая подготовка.

№ п/п	Тест	Юноши	Девушки
1	Нижняя прямая подача с расстояния 9 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
2	Верхняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
3	Жонглирование мячом на собой верхней передачей (кол-во раз)	10-12	7-10
4	Жонглирование мячом на собой нижней передачей (кол-во раз)	7-10	6-8
5	Передача назад после подбрасывания мяча партнёром (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
6	Прямой нападающий удар через сетку высотой 180 см (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
7	Нападающий удар по диагонали через сетку высотой 180 см (кол-во удачных попыток из 10)	6-8	4-6
8	Позиционное нападение с изменением позиций игроков	По результатам выполнения	По результатам выполнения

3 год обучения
Общефизическая и специальная физическая подготовка.

№ п/п	Тест	Юноши	Девушки
1	Бег 30 м, с	4,2 - 4,4	4,8 – 5,0
2	Челночный бег 3х10 м, с	8,0 – 8,3	8,8 – 9,0
3	Прыжки в длину с места, см	230 - 250	200 - 210
4	6-минутный бег, м	1800-2000	1400-1600
5	Наклон вперёд из положения сидя, см	12-14	15 - 17
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки).	10-12	20 - 22
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин).	160-180	170-190
8	Прыжки в высоту с разбега, см	120-135	100-110
9	Прыжки в высоту с места, см	50-60	40-45

Технико-тактическая подготовка.

№ п/п	Тест	Юноши	Девушки
2	Верхняя прямая подача с расстояния 9 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
3	Верхние передачи в парах (кол-во раз)	25-30	15-20
4	Нижние передачи в парах (кол-во раз)	15-20	10-15
5	Нападающий удар по диагонали через сетку высотой 220 см (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
6	Нападающий удар из-за линии нападения через сетку высотой 220 см (м) и через сетку высотой 180 см (д), (кол-во удачных попыток из 10)	6-8	5-7
7	Командные действия в нападении («крест», «волна»)	По результатам выполнения	По результатам выполнения
8	Групповые действия при приёме нападающих ударов	По результатам выполнения	По результатам выполнения

4 год обучения
Общефизическая и специальная физическая подготовка.

№ п/п	Тест	Юноши	Девушки
1	Бег 30 м, с	4,0 - 4,2	4,6– 4,8
2	Челночный бег 3х10 м, с	7,8 – 8,2	8,6 – 8,8
3	Прыжки в длину с места, см	240 - 260	205 - 215
4	6-минутный бег, м	2000-2400	1700-1900
5	Наклон вперёд из положения сидя, см	13-15	17 - 20
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки).	10-12	20 - 22
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин).	180-200	180-190
8	Прыжки в высоту с разбега, см	120-140	100-120
9	Прыжки в высоту с места, см	55-70	45-50

Технико-тактическая подготовка.

№ п/п	Тест	Юноши	Девушки
2	Верхняя прямая подача с расстояния 9 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	8-10	7-9
3	Нападающий удар по диагонали (кол-во удачных попыток из 10)	8-10	7-9
4	Нападающий удар из-за линии нападения (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
5	Командные действия в нападении («крест», «волна», «эшелон», «морита»)	По результатам выполнения	По результатам выполнения
6	Индивидуальные, групповые и командные действия в защите (одиночный блок, групповой блок, страховки).	По результатам выполнения	По результатам выполнения

Оценка выполнения основных двигательных действий в волейболе.

Стойки и перемещения.

Перемещения приставными шагами лицом вперёд, правым, левым боком вперёд и спиной вперёд.

Ошибки: большой отрыв ступней от поверхности площадки; сильное вертикальное качание; большие шаги, прыжки, «скованность движений».

Техника перемещений оценивается в пределах границ площадки (9x9 м). От лицевой линии по направлению к сетке перемещаются приставными шагами, левая нога впереди (4.5 м). Вдоль сетки перемещаются приставными шагами левым боком вперед (лицом к сетке), к лицевой линии - правым боком вперед, вдоль лицевой линии – приставными шагами спиной вперед, левая нога впереди (4.5 м), затем правая.

Передачи.

Верхняя передача мяча двумя руками в стену (расстояние до стены 1 м). Учитывается количество правильно выполненных передач подряд (допускается одна остановка). Норматив 4 передачи.

Передача мяча над собой непрерывно (разрешается две остановки). Норматив 3-4 передачи.

Передача мяча над собой (не выходя за пределы зоны нападения, разрешается две остановки). Норматив 5 передач.

Передача мяча в стену (расстояние от стены 1.5 м, высота-3м). Норматив 8 передач.

Передачи мяча над собой в пределах зоны нападения. Норматив 4 передачи.

Подачи.

Нижняя прямая подача. Оценивается подача мяча в пределах площадки из-за лицевой линии. Норматив 4 попадания.

Верхняя прямая подача. Оценивается подача в пределы площадки из-за лицевой линии (10 попыток). Норматив 4 попадания.

Нападающий удар.

Нападающий удар из зоны 4 в площадь, которую образуют зоны 4,5,3 и 6. Передача на удар производится из зоны 3, стоя лицом к нападающему (10 попыток). Высота сетки 2 м 10 см. Норматив 5 попаданий

Блокирование.

Блокирование нападающего удара из зоны 4 по мячу, установленному над сеткой в держателе высота сетки 2 м 25 см (5 попыток). Норматив 3 задержания

Вопросы для определения теоретической подготовленности учащихся по правилам соревнований.

Площадка и её разметка.

Какую форму имеет волейбольная площадка?

Какие требования предъявляются к площадке?

Как называются линии, ограничивающие площадку?

Что такое средняя линия?

Что такое линии нападения?

Для чего нужна линия нападения?

Что такое площадь нападения?

Какова ширина линий разметки?

Входит ли ширина линий в размер площадки?

Сетка.

Какой должна быть сетка и каковы её размеры?

На какой высоте укрепляется сетка?

Какова высота стоек?

Когда должна проверяться высота сетки?

Чем проверяется высота сетки?

Мяч.

Каким должен быть мяч для игры?

Кто решает вопрос о пригодности мяча?

Правила и обязанности игроков.

Что должны знать участники соревнований?

Имеет ли право игрок обращаться непосредственно к судье во время соревнований?

В чём заключается основное различие между предупреждением и персональным замечанием?

Может ли судья сделать персональное замечание игроку, не получившему до этого предупреждение?

В каких случаях применяется удаление игрока?

Разрешается ли включать в состав команды игрока, не имеющего разрешения врача о допуске к соревнованиям?

Возраст игроков.

На какие возрастные группы делятся участники соревнований?

Форма игроков.

Каким должен быть костюм игрока?

Разрешается ли игрокам выступать без обуви?

Разрешается ли игрокам выступать в головных уборах?

Какие предметы должны быть исключены из костюма игрока?

В какой форме должны выступать команды?

Разрешается ли игрокам выступать в тренировочных костюмах?

Должна ли спортивная форма одной команды отличаться по цвету от спортивной формы другой команды?

Разрешается ли игроку изменять свой личный номер во время соревнования?

В каком порядке присваиваются номера основным и запасным игрокам каждой команды?

Какой отличительный знак должен иметь капитан команды?

Состав команды и расстановка игроков.

Каково число игроков в команде?

Какие игроки считаются основными и какие запасными?

Разрешается ли изменять состав основных и запасных игроков в следующей партии?

Разрешается ли допускать к соревнованиям игроков, не занесённых в протокол до начала соревнований?

Существует ли обязательная расстановка игроков?

Как называются игроки каждой линии?

Что такое взаимная расстановка игроков?

Какое положение по кругу занимают игроки?

Разрешается ли игрокам выходить за пределы границ площадки в момент подачи?

Каким должно быть взаимное расположение игроков каждой линии в момент выполнения подачи?

Должна ли сохраняться взаимная расстановка в течение всего соревнования?

Разрешается ли изменять взаимную расстановку?

Счёт и результат игры.

В каких случаях команда проигрывает очко?

Сколько очков должна набрать команда для выигрыша одной партии?

Из скольких партий состоит соревнование?

Когда соревнование считается законченным?

Как определить победителя встречи, если одна из команд не явилась на соревнование?

Продолжительность игры и выбор сторон.

Какой команде предоставляется право выбирать стороны и подачи?

Как возобновляется игра после окончания первой партии?

Как возобновляется соревнование перед решающей партией?

Чем отличается решающая партия от остальных партий?

Как должны расположиться игроки после смены сторон?

Подача и смена мест.

Что такое подача?

Как производится подача?

Когда подача считается произведённой?

Ограничиваются ли время на подачу?

Что служит сигналом на право подачи?

Когда даётся свисток на подачу?

Разрешается ли игроку производить подачу с руки?

До коих пор должен подавать один и тот же игрок?

Производится ли смена мест при подаче одним и тем же игроком?

Приём и передача мяча.

Каким способом можно ударять по мячу?

В каких случаях передача считается не правильной?

Разрешается ли игроку ударять по мячу головой или касаться мяча телом?

Разрешается ли одному игроку ударять по мячу два раза подряд?

Сколько ударов даётся команде, чтобы переправить мяч на сторону соперника?

Игра двоих.

Разрешается ли двум игрокам одной команды ударять по мячу одновременно?

Можно ли поддерживать игрока во время нападающего удара или блокирования?

Как рассматривается случай, когда по мячу, находящемуся над сеткой, ударят одновременно 2 игрока разных команд?

Разрешается ли игроку, участвовавшему в одновременном касании мяча, вновь ударить по мячу?

Перенос рук над сеткой и блокирование.

Является ли перенос рук над сеткой с касанием мяча на стороне противника ошибкой?

Является ли перенос рук над сеткой без касания мяча ошибкой?

Считается ли ошибкой, если игрок коснётся мяча на своей стороне, а после удара перенесёт руки через сетку?

Что такое блокирование?

Кто имеет право участвовать в блокировании?

Когда блокирование считается состоявшимся?

Что такое групповое блокирование?

Сколько всего касаний мяча может сделать команда при состоявшемся блокировании?

Можно ли блокировать подачу?

Игра от сетки.

Считается ли ошибкой, если мяч коснётся сетки?

Как рассматривается касание мячом ограничительных лент на сетке?

Считается ли ошибкой, если игрок прикоснётся к сетке?

Переход средней линии.

Какие ограничения существуют для игроков задней линии?

Разрешается ли игроку задней линии, находящемуся за линией нападения, произвести удар в прыжке и после удара приземлится в площадь нападения?

Можно ли игроку задней зоны наступать на линию нападения?

Выход мяча из игры.

Когда мяч выходит из игры?

Какая команда считается проигравшей после приземления мяча?

Замены игроков.

Разрешается ли замена игрока в процессе соревнования?

Когда может быть произведена замена игрока?

Даётся ли команде время на замену игрока? Какое место должен занять запасной игрок входящий в игру?

Перерывы.

Какие установлены перерывы между партиями?

Какой перерыв установлен перед решающей партией?

Даётся время на смену в решающей партии?

Когда команда может потребовать перерыв для отдыха?

Список литературы.

Для педагога:

- Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.
Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
Голомазов В. А., Ковалёв В. Д., Мельников А. Г.. Волейбол в школе.
Москва. «Физкультура и спорт» 1976.
Ивойлов А. В. Волейбол (техника, обучение, тренировка). Минск.
«Беларусь» 1991.
Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания.
Москва. «Просвещение» 2007.
Перльман М. Специальная физическая подготовка волейболистов. Москва,
«Физкультура и спорт» 1969.
Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура
и спорт» 2007.

Для учащихся:

- Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. Москва. «Физкультура и
спорт» 1978.
Клещёв Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. Москва. «Физкультура
и спорт» 1989.
Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура
и спорт» 2007.