

Муниципальное казенное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»
р.п. Екатериновка
Екатериновского района Саратовской области

Рассмотрено
на заседании педагогического совета
Протокол № 5
«05» сентября 2017 г



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВОЛЕЙБОЛУ ДЛЯ СОГ

Возраст обучающихся: 13-14 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель
тренер-преподаватель
Гузачев Сергей Сергеевич

р.п. Екатериновка
2017 г

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3-6
2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН	7
3. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ..	8-11
4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	11-14
5. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ. СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ.....	15-16
6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	17

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Образовательная программа «Волейбол» имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа углублённая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Волейбол — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

Новизна и оригинальность программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться волейболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «волейбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Актуальность программы для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

Педагогическая целесообразность позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение

интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Игровая обстановка в волейболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают волейболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре. Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучаемых поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Цели программы:

- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- использование творческого потенциала каждого ученика в соответствии с его возможностями и способностями;
- определение уровня теоретических знаний и технико-тактических умений.

Задачи программы:

1. Образовательные:

1. обучить учащихся техническим приемам волейбола;
2. дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
3. дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол);
4. обучить учащихся техническим и тактическим приемам волейбола;
5. научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

2. Развивающие:

1. Развить координацию движений и основные физические качества.
2. Способствовать повышению работоспособности учащихся.
3. Развивать двигательные способности.
4. Формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

3. Воспитательные:

1. воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
2. воспитывать дисциплинированность;
3. способствовать снятию стрессов и раздражительности;

В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. **Программа предназначена** для подростков 13-14 лет.

Сроки реализации программы 1года:

Программа рассчитана на подростков от 13 до 14 лет.

Занятия проводятся 2 раза в неделю, 4ч. в неделю.

Количество часов в год 184

Формы и режим занятий:

Наполняемость учебной группы по годам обучения:

Группа 1 года обучения комплектуется в количестве не менее 15 человек,

Форма организации детей на занятии: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая

Форма проведения занятий: практическое, комбинированное, соревновательное.

Ожидаемые результаты

По окончании первого года обучения, учащийся должен:

1. Знать общие основы волейбола;
2. Расширят представление о технических приемах в волейболе;
3. Научатся правильно распределять свою физическую нагрузку;
4. Уметь играть по упрощенным правилам игры;
5. Овладеть понятиями терминологии и жестикуляции;
6. Получить навыки технической подготовки волейболиста;
7. Освоить техники перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите;
8. Освоить технику верхних передач;
9. Освоить технику передач снизу;
10. Освоить технику верхнего приема мяча;
11. Освоить технику нижнего приема мяча;
12. Освоить технику подачи мяча снизу;
13. Освоить технику нападающего удара, нападающего удара с задней линии;
14. Освоить технику выполнения нападающего удара толчком одной ногой;
15. Освоить технику приема мяча от сетки.

Основной показатель работы секции по волейболу - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в конце учебного года.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая степень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий. формы подведения итогов реализации образовательной программы.

Эта программа гарантирует:

- результативный для педагога и воспитанника процесс обучения;
- высокий и прочный уровень обучаемости;
- формирование у занимающихся умений и стойкого навыка учиться;
- полноценное соединение знаний и практических навыков;
- обеспечение реальной социализации учащихся.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Учебно-тематический план рассчитан на 46 учебных недель (184 ч)

№ п/п	Разделы подготовки	Кол-во часов
1	Теоретическая подготовка	4
2	Общая физическая подготовка	26
3	Специальная физическая подготовка	35
4	Техническая подготовка. Тактическая подготовка	80
5	Соревнования. Учебные игры	37
6	Контрольные испытания	2
	Общее количество часов	184

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Содержание занятия	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	факт
1	История возникновения волейбола. Основы волейбола. Правила разминки	2		
2	Общие основы волейбола. Техника безопасности на занятиях волейболом	2		
3	Бег. ОРУ. Эстафеты. Метание мяча.	2		
4	Бег. ОРУ. Легкоатлетические упражнения. Прыжки.	2		
5	Бег. ОРУ. Метание мяча. Силовая подготовка	2		
6	Бег. ОРУ. Гимнастические упражнения. Силовая подготовка	2		
7	Бег. ОРУ. Акробатические упражнения. Силовая подготовка	2		
8	Бег. ОРУ. Акробатические упражнения. Силовая подготовка. Прыжки. Метание мяча. Эстафеты	2		
9	Бег. ОРУ. Специальные упражнения для развития гибкости. Эстафеты	2		
10	Бег. ОРУ. Стойка волейболиста. Упражнения силовой подготовки	2		
11	Бег. ОРУ. Перемещения в стойке по площадке. Упражнения для развития прыгучести. Эстафеты	2		
12	Бег. ОРУ. Упражнения для координации движений. Эстафеты	2		
13	Бег. ОРУ. Передвижение в стойке волейболиста с изменением направления по звуковому сигналу. Эстафеты	2		
14	Бег. ОРУ. Упражнения силовой подготовки. Упражнения для координации движений.	2		
15	Бег. ОРУ. Техника выполнения нижнего приема мяча. Специальные упражнения. Упражнения для координации движений.	2		
16	Бег. ОРУ. Подбор упражнений для развития специальной силы. Эстафеты	2		
17	Бег. ОРУ. Техника выполнения нижнего приема мяча. Специальные упражнения. Упражнения для специальной выносливости	2		
18	Бег. ОРУ. Техника выполнения нижнего приема мяча. Специальные упражнения. Упражнения для координации движений.	2		
19	Бег. ОРУ. Специальные упражнения. Техника выполнения нижнего приема мяча. Работа в парах	2		
20	Бег. ОРУ. Передвижения в стойке. Специальные упражнения	2		
21-22	Бег. ОРУ. Специальные упражнения. Техника выполнения верхнего приема мяча. Специальные упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при приеме.	4		
23	Бег. ОРУ. Передвижение в стойке волейболиста с изменением направления по звуковому сигналу. Эстафеты	2		
24	Бег. ОРУ. Техника выполнения нижней подачи. Специальные упражнения. Эстафеты	2		
25-26	Бег. ОРУ. Техника выполнения верхней подачи. Специальные упражнения. Эстафеты	4		
27-28	Бег. ОРУ. Верхний и нижний прием мяча. Подачи. Специальные	4		

	упражнения			
29	Бег. ОРУ. Специальные упражнения. Учебная игра	2		
30-31	Бег. ОРУ. Изучение техники прямого нападающего удара на силу. Специальные упражнения. Подачи.	4		
32	Бег. ОРУ. Специальные упражнения. Передвижения в стойке. Учебная игра	2		
33	Бег. ОРУ. Закрепление техники выполнения подач. Учебная игра	2		
34-35	Бег. ОРУ. Закрепление техники выполнения нижнего приема. Подачи. Специальные упражнения	4		
36-37	Бег. ОРУ. Закрепление техники выполнения верхнего приема. Подачи. Учебная игра	4		
38-39	Бег. ОРУ. Техника прямого нападающего удара на силу. Специальные упражнения. Подачи. Верхний и нижний прием мяча	4		
40-41	Бег. ОРУ. Специальные упражнения. Учебная игра	4		
42	Бег. ОРУ. Верхний и нижний приемы мяча. Подачи. Специальные упражнения.	2		
43	Бег. ОРУ. Учебная игра	2		
44-45	Бег. ОРУ. Обучение индивидуальным тактическим действиям при приеме подач. Учебная игра	4		
46-47	Бег. ОРУ. Подачи. Верхний и нижний приемы мяча. Нападающий удар	4		
48-49	Бег. ОРУ. Верхний и нижний прием мяча. Работа со стенкой, в парах. Подачи. Специальные упражнения	4		
50-51	Бег. ОРУ. Специальные упражнения. Выполнение учебных заданий в процессе игры	4		
52-53	Бег. ОРУ. Закрепление техники выполнения верхнего и нижнего приемов мяча. Выполнение учебных заданий	4		
54-55	Бег. ОРУ. Техника прямого нападающего удара на силу. Специальные упражнения. Учебная игра	4		
56	Бег. ОРУ. Индивидуальные действия при приеме подач. Подачи. Специальные упражнения	2		
57	Бег. ОРУ. Учебная игра	2		
58-59	Бег. ОРУ. Изучение техники нападающего удара с переводом (кистью, с поворотом туловища). Специальные упражнения	4		
60-61	Бег. ОРУ. Изучение техники нападающего удара с имитацией передачи.	4		
62-63	Бег. ОРУ. Учебная игра	4		
64-65	Бег. ОРУ. Верхний и нижний прием мяча. Работа со стенкой, в парах. Подачи. Специальные упражнения. Нападающий удар.	4		
66	Бег. ОРУ. Специальные упражнения. Подачи. Нападающий удар	2		
67-68	Бег. ОРУ. Обучение приему мяча от сетки. Выполнение учебных заданий	4		
69	Бег. ОРУ. Учебная игра	2		
70-71	Бег. ОРУ. Подачи. Нападающий удар. Одиночное блокирование. Специальные упражнения	4		
72	Бег. ОРУ. Верхний и нижний прием мяча. Специальные упражнения	2		
73	Бег. ОРУ. Учебная игра	2		

74	Бег. ОРУ. Верхний и нижний прием мяча. Специальные упражнения. Подачи. Нападающий удар	2		
75-76	Бег. ОРУ. Тактические действия в защите. Двойное блокирование. Выполнение учебных заданий	4		
77	Бег. ОРУ. Индивидуальные тактические действия при приеме подачи. Специальные упражнения	2		
78-79	Бег. ОРУ. Тактические действия в нападении. Выполнение учебных заданий	4		
80-81	Бег. ОРУ. Верхний и нижний прием мяча. Специальные упражнения. Легкоатлетические упражнения. Нападающий удар.	4		
82-83	Бег. ОРУ. Специальные упражнения. Выполнение учебных заданий	4		
84-85	Бег. ОРУ. Закрепление техники выполнения нижнего и верхнего приема мяча. Подачи. Нападающий удар.	4		
86-87	Бег. ОРУ. Изучение техники выполнения нападающего удара с задней линии. Специальные упражнения	4		
88-89	Бег. ОРУ. Тактические действия в защите и нападении. Учебная игра	4		
90-91	Бег. ОРУ. Игра с выполнением учебных заданий	4		
92	Контрольные испытания	2		

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Теоретические сведения – 4 часа

- Общие основы волейбола;
- Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в волейбол. Правила разминки;
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом;
- Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;
- Сведения о строении и функциях организма человека;
- Оборудование места занятий, инвентарь для игры волейбол.

Общефизическая подготовка – 26 часов

- Подвижные игры
- ОРУ
- Бег
- Прыжки
- Метания
- Акробатические упражнения
- Гимнастические упражнения

Специальная физическая подготовка – 35 часов

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5, 6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т. д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами.

Бег (приставными шагами) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360 градусов, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т. д. То же, но подают несколько сигналов; на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

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

Многократные *броски набивного мяча* (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т. д. (выполнять ритмично, без лишних доскоков).

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т. п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То

же, но делая разбег в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (набивных, волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями).

Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стенку пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа – передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами (с 15 лет). Из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер (с 14 лет для мальчиков). Тыльное сгибание костей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча).

Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и перед собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его. Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Сжимание теннисного (резинового мяча). Многократные волейбольные передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера или посылаемого мячометом).

Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя); в зависимости от действия партнера (партнеров) изменять высоту подбрасывания, бросков на свободное место, на партнера и т. д. Многократные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передач). То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же в рамках командных действий.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче). Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение руками из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой, левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенке. Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу – поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками. Стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), движение правой рукой как при верхней боковой подаче.

Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой: правой рукой влево, левой – вправо. Броски набивного мяча (1 кг) через сетку, расстояние 4-6 м. С набивным мячом в руках у стены (2-3 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху. Бросок гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии в пределах площадки и на точность в зоны. То же, но после перемещения от сетки.

Упражнения с волейбольным мячом (выполняют многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места, с разбега. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабой рукой.

Техническая подготовка. Тактическая подготовка- 80 часов

- Подачи: нижняя прямая подача подряд 15-20 попыток; в левую и правую половину площадки, в дальнюю и ближнюю от сетки половину; соревнование на большое количество подач без промаха, на точность из числа заданных; верхняя прямая подача: по мячу в держателе, с подбрасывания – на расстоянии 6-9 м в стену, через сетку; в пределы площадки из-за лицевой линии.
- Перемещения и стойки: стойки в сочетании с перемещениями; перемещения различными способами в сочетании с техническими приемами в нападении и защите.
- Прием мяча сверху двумя руками: брошенного партнером через сетку; в парах направленным ударом (расстояние 3-6 м; прием подачи нижней прямой).

- Прием снизу двумя руками; наброшенного партнером (в парах и через сетку с подставки); во встречных колоннах; в стену и над собой поочередно и многократно; прием подачи нижней, прямой, верхней прямой.
- Прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и перекатом на бедро и спину: с набрасывания партнера в парах; от нижней прямой подачи.
- Обучение тактике нападающих ударов. Нападающий удар задней линии. СФП. Подбор упражнений для развития специальной силы.
- Обучение индивидуальным тактическим действиям при приеме подач. Обучение приему мяча от сетки. Обучение индивидуальным тактическим действиям при приеме нападающих ударов. Развитие координации.
- Обучение индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока. Упражнения для развития прыгучести.
- Обучение отвлекающим действиям при нападающем ударе. Нападающий удар толчком одной ноги.

Нормативные требования, содержание и методика проведения контрольных испытаний

№ п / п	Содержание требований	Возраст (лет) юноши		
		13	14	15
1	Бег челночный 5 по 6 м (с)	10,0	9,9	9,8
2	Прыжок в длину с места (см)	170	190	200
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	25	29	32
4	Поднимание туловища из положения лежа	27	29	30

	на спине			
5	Верхняя передача мяча у стенки	14	17	20
6	Прием мяча снизу двумя руками.	6	7	8
7	Верхняя прямая подача	6	7	8
8	Бег 30м с высокого старта (сек)	5,1	5,0	4,9
№ п/ п	Содержание требований	Возраст (лет) девушки		
		13	14	15
1	Бег челночный 5 по 6 м (с)	11,0	10,9	10,8
2	Прыжок в длину с места (см)	140	150	160
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	25	25	25
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине	23	24	25
5	Верхняя передача мяча у стенки	12	14	16
6	Прием мяча снизу двумя руками.	4	4	5
7	Верхняя прямая подача	4	4	5
8	Бег 30м с высокого старта (сек)	5,9	5,8	5,7

Содержание и методика проведения контрольных испытаний

Челночный бег 5х6. Выполняется с высокого старта. На расстоянии 6м стоят стойки, испытуемый добегает до стойки, касается пола рукой, после чего начинает бег в обратную сторону. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии финиша.

Бег 30м. Выполняется с высокого старта. Замеряется время преодоления дистанции до пересечения финишной линии.

Прыжок в длину с места. Исходное положение: стать носками ног к стартовой линии, приготовится к прыжку. Выполняется двумя ногами с махом рук. Длина прыжка с 3-х попыток измеряется в сантиметрах от

стартовой линии до ближнего к стартовой линии касания пола ногами испытуемого. Засчитывается лучший результат из 3-х попыток.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Исходное положение: упор лежа, голова – туловище – ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола, не нарушая прямой линии тела, а разгибание до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии голова – туловище – ноги. Одна попытка.

Поднимание туловища из положения лежа на спине. Исходное положение: руки за головой, пальцы рук – в замок, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Фиксируется количество выполненных упражнений до касания локтями коленей одной попытке за 30 сек.

Верхняя передача мяча у стенки: Выполняется на расстоянии 2-3м от стены. При выполнении должна сохраняться техника выполнения, руки над головой образуют воронку, локти впереди, ноги согнуты, разгибание происходит во время выполнения передачи. На выполнение дается три попытки.

Прием мяча снизу двумя руками: Выполняется с подачи с противоположной стороны сетки, мяч необходимо довести в зону номер три. Выполняется 10 подач в площадку.

Верхняя прямая подача: С 9 до 12 лет выполняется подача с укороченной площадки и соответственной высотой сетки, с 13 лет с обычной площадки. Мяч во время удара должен находиться выше верхнего плечевого пояса. Количество выполняемых подач 10.

Список литературы

1. Бабушкин Г.Д., Рогов И.А. Психологический практикум для специализации «Теория и методика видов спорта» – Омск: СибГАФК, 1996.– 83 с.
2. Безмельницын Н.Г., Астафьев Н.В. Подготовка курсовых (дипломных) работ по предмету «Теория и методика избранного вида физкультурно-спортивной деятельности»: Учебн. пособие. – Омск: СибГАФК, 1994. – 85 с.

3. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры /Под ред. А.В.Беляева, М.В.Савина. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 368 с.
4. Волейбол: Учебник для ин-тов физ. культ. /Под ред. Ю.Н.Клещева, А.Г.Айриянца. – 3-е изд., испр., доп. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 270 с.
5. Волейбол. Пляжный волейбол: Правила соревнований /пер. с англ. – М.: Terra-Спорт, 2001. – 132 с. (Правила соревнований)
6. Ивойлов А.В. Волейбол: Учебн. для пед. ин-тов – 3-е изд., испр. и перераб. – Минск: Выш. школа, 1985. – 261 с.
7. Железняк Ю.Д., Шулятьев В.М., Вайнбаум Я.С. Волейбол: Учеб. программа для ДЮСШ и ДЮСШОР. – Омск.: ОмГТУ, 1994. – 198 с.
8. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 192 с.
9. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 200 с.