Юго-Восточное управление министерства образования Самарской области

Структурное подразделение государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы "Образовательный центр" имени Героя Советского Союза Ваничкина Ивана Дмитриевича с. Алексеевка муниципального района Алексеевский Самарской области - центр дополнительного образования детей "Развитие"

«СОГЛАСОВАНО»
Программа рассмотрена на заседании
кафедры «Дополнительное образование»
Протокол № 1 от «03» августа 2026 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБОУ СОШ с. Алексеевка
_____Е.А. Чередникова
Приказ №208-од от «03» августа 2026 года

Подписано: ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА "ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР" ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА ВАНИЧКИНА ИВАНА ДМИТРИЕВИЧА С. АЛЕКСЕЕВКА МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА АЛЕКСЕЕВСКИЙ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
DN: cn=ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА "ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР" ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА ВАНИЧКИНА ИВАНА ДМИТРИЕВИЧА С. АЛЕКСЕЕВКА МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА АЛЕКСЕЕВСКИЙ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ, c=RU, o=ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА "ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР" ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА ВАНИЧКИНА ИВАНА ДМИТРИЕВИЧА С. АЛЕКСЕЕВКА МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА АЛЕКСЕЕВСКИЙ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ, email=obrazcentr63@gmail.com
Дата: 2026.09.23 16:17:58 +04'00'

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол»

Возраст обучающихся – 7-17 лет
Срок реализации программы: 1 год

Разработчик:
Долгих Юлия Александровна,
тренер-преподаватель
Севостьянов А.Ю., Левушкина М.С., Долгих С.Г.,
тренеры-преподаватели, реализующие программу

с. Алексеевка, 2026

1. Пояснительная записка

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.

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.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа “Волейбол” имеет ***физкультурно-спортивную направленность,*** предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Педагогическая целесообразность данной программы заключается в том, что специфика игры в волейбол не только накладывает отпечаток на методику решения общих задач воспитания, но и выдвигает ряд частных воспитательных задач, решение которых позволяет учащимся приобрести высокие морально-волевые качества, быть сильными духом, устойчивыми к стрессам, учит взаимопомощи и взаимовыручке.

Актуальность программы «Волейбол» состоит в том, что она позволяет решить проблему занятости свободного времени детей (что особенно актуально для родителей), формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди детей, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство

физического воспитания и всестороннего физического развития. Волейбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Программа составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации от 02.07.2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 г. № 809 «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- Указ Президента Российской Федерации от 7.05.2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- ИЗМЕНЕНИЯ, которые вносятся в распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р (утверждены распоряжением Правительства РФ от 15.05.2023 №1230-р);
- Постановление Правительства РФ от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 21.04.2023 № 302 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного

образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения РФ от 3.09.2019 г. № 467»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 2 июня 2026 г. N 19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Указ Губернатора Самарской области от 09.01.2025 №1-У «Об утверждении Программы социально-экономического развития Самарской области на 2024 – 2029 годы»
- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»);
- Письмо министерства образования Самарской области от 10.07.2025 № МО/1064-ТУ (с «Методическими рекомендациями по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (новая редакция, 2025 год)»);
- Письмо Министерства просвещения РФ от 21.01.2026 № АБ-254/06 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по разработке дополнительных общеразвивающих программ, в том числе в части интеграции с учебными предметами «Труд (Технология)», «Музыка», «Изобразительное искусство», «Физическая культура»).

Отличительной особенностью данной программы является ее практическая значимость, является упор на изучение новейших тактических действий 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 мальчиков и девочек в одну группу. Применение метода психорегуляции в тренировках и на соревнованиях сориентирует учащихся на достижение наивысших результатов в освоении игры и стремлению к победам.

В рамках модификации сокращено количество лет обучения до одного года и до

126 часов. Данные изменения обусловлены тем, что данная программа не является углублённой и относится к программам ознакомительного уровня.

Цель программы: сформировать у обучающихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основ игры в волейбол.

Задачи:

Обучающие:

- обучить техническим приёмам и правилам игры;
- обучить тактическим действиям;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- обучить овладению навыками регулирования эмоционального состояния.

Развивающие:

- развивать повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- развивать совершенствование навыков и умений игры;
- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма.

Воспитательные:

- воспитывать выработку организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
-воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни.

Возраст детей, которым адресована данная дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа - 7 – 17 лет.

Содержание программы ориентировано на добровольные разновозрастные группы детей. Набор в группу – свободный: зачисляют всех желающих заниматься волейболом. В целом, состав групп остается постоянным. Возможно зачисление в группу в процессе освоения программы при условии успешного прохождения собеседования с целью определения уровня подготовки.

Наполняемость групп выдержана в пределах требований СанПиН 15-20 человек в группе. Наличие медицинской справки обязательно.

Срок реализации: 1 год - 126 часов. (3,5 часа в неделю).

Формы занятий:

- групповая;
- игровая;
- индивидуально-игровая;
- в парах;
- индивидуальная;
- практическая;
- комбинированная;
- соревновательная.

Формы контроля: зачеты, товарищеские игры, соревнования, беседы, презентации, практические занятия.

Этапы контроля:

Входной контроль - проводится при наборе или на начальном этапе формирования команды– изучение отношения ребенка к выбранному виду спорта, его физические и интеллектуальные способности и достижения в этом виде спорта, личностные качества ребенка.

Текущий контроль - проводится в течение года, возможен на каждом занятии.

Итоговый контроль - проводится в конце обучения по программе– контрольные испытания по технике и оценка уровня физической подготовленности, учет изменений качеств личности каждого ребенка.

Ожидаемые результаты:

Предметные:

К концу обучения по данной программе учащиеся должны

знать:

- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- правила игры в волейбол;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований;

уметь:

- проводить специальную разминку для волейболиста
- овладеют основами техники волейбола;
- овладеют основами судейства в волейболе;
- вести счет;

развить следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

Личностные результаты – развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

Метапредметные результаты – формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

понимать задачи, поставленные педагогом;

знать технологическую последовательность выполнения работы;

правильно оценивать результаты своей деятельности.

Познавательные УУД:

научиться проявлять творческие способности;

развивать сенсорные и моторные навыки.

Коммуникативные УУД:

учиться работать в коллективе;

проявлять индивидуальность и самостоятельность.

Ресурсное обеспечение.

Материально-техническое обеспечение
для проведения занятий:

1. Мячи волейбольные;
2. Сетки волейбольные со стойками;
3. Протектор для волейбольных стоек. Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь:
4. Гантели массивные от 1 кг до 5 кг;
5. Мячи набивные (медицинболы) весом от 1 кг до 5 кг;
6. Мячи футбольные;
7. Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами;
8. Скакалки гимнастические;
9. Скамейки гимнастические.

Санитарно – гигиенические требования.

Для реализации программы необходимо иметь:
светлое просторное помещение;
в кабинете осуществляется влажная уборка и проветривание;
в наличии имеется аптечка с медикаментами для оказания первой медицинской помощи.

Кадровое обеспечение программы.

Реализация программы и подготовка занятий осуществляется тренером – преподавателем в рамках его должностных обязанностей.
Педагог осуществляет дополнительное образование учащихся в соответствии со своей образовательной программой.

Новизна данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса **она является модульной**.
Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» состоит из 3 модулей: «Знакомьтесь – игра «Волейбол », «Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью», «Волейбол + судейская практика».

Учебный план ДОП «Волейбол»

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	«Знакомьтесь – игра «Волейбол»	42	11	31

2	«Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью»	42	14	28
3.	«Волейбол + судейская практика»	42	9	33
	ИТОГО	**126**	**34**	**92**

Модуль №1 «Знакомьтесь – игра «Волейбол»

Цель модуля: познакомить с основными правилами игры в волейбол, освоить простые приёмы соревновательной деятельности.

Учебно-тематический план

№ п\п	Наименование разделов	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Введение. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	-	тестирование, соревнования
2.	Основы знаний о волейболе	3	2	1	
3	Общая физическая подготовка	8	2	6	
4	Специальная физическая подготовка	8	2	6	
5.	Техническая подготовка	10	2	8	
6.	Тактическая подготовка	8	2	6	
7.	Подведение итогов.	4	-	4	
	Итого	**42**	**11**	**31**	

Содержание модуля №1 «Знакомьтесь – игра «Волейбол».

1. Введение. Инструктаж по технике безопасности.

Теория. Современное состояние волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом.

2. Основы знаний о волейболе.

Теория. Краткая характеристика вида спорта. История возникновения и развития волейбола. Терминология избранной спортивной игры. Здоровье и здоровый образ жизни.

Практика. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол.

3. Общая физическая подготовка.

Теория. Значение ОФП в подготовке волейболистов.

Практика. Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех физических качеств. Строевые упражнения. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег с изменением направления движения и скорости. Высокий и низкий старт. Старты из различных

исходных положений. Прыжки в длину с места. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1×1 м) с расстояния 8-10 м; с 4—5 бросковых шагов на дальность в коридор 10 м. Прыжки на гимнастической скакалке.

4. 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. Бег с преодолением препятствий. Бег с ускорением, с максимальной скоростью. Челночный бег 3х10 метров. Эстафетный бег. Прыжки с поворотом на 90°, 180º, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку. Прыжки через препятствия и на точность приземления. Прыжки в длину с разбега. Прыжки в высоту с разбега. Толчки и броски набивных мячей весом до 2 кг. Метание в цель и на дальность из различных исходных положений. Подвижные и спортивные игры.

5. Техническая подготовка.

Теория. Значение технической подготовки в волейболе. Характеристика техники сильнейших волейболистов.

Практика. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Приёмы и передачи мяча. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой сверху и снизу. Передача и приём мяча в парах сверху и снизу. Приём мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча во встречных колоннах. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Прямая нижняя подача мяча с расстояния 6—9 м от сетки. Прямая верхняя подача мяча с расстояния 6—9 м от сетки. Приём подачи сверху двумя руками. Приём подачи снизу двумя руками. Приём мяча, отражённого сеткой.

Прямые нападающие удары. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Защитные действия (блоки, страховки). Блокирование атакующего удара (одиночное и групповое).

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра в волейбол.

6. Тактическая подготовка.

Теория. Значение тактической подготовки в волейболе. Тактика передач. Тактика приёмов мяча. Тактика подач. Тактика свободного нападения.

Практика. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Позиционное нападение с изменением позиций игроков.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощённым правилам волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

7. Подведение итогов.

Практика.

Тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы; соревнования

по игре в волейбол.

Модуль № 2 «Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью»

Цель модуля: познакомить с основными правилами игры в волейбол, освоить простые приёмы соревновательной деятельности.

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов			Формы
		всего	теория	практика	контроля
1.	Общая физическая подготовка (ОФП) (Подготовительные упражнения.)	20	4	16	Наблю дение, тестирование
2.	Техническая подготовка (ТП). (Стойка игрока. Приёмы и передачи мяча двумя снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия - блоки, страховки).	22	10	12	
	Итого	**42**	**14**	**28**	

Содержание модуля №2 «Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью».

1. Общая физическая подготовка (ОФП) (Подготовительные упражнения.)

Теория: Значение ОФП в подготовке волейболистов.

Ознакомление с техникой спортивной ходьбы и бега:

- ходьба на месте, переход с шага на бег и наоборот, остановка во время движения шагом и бегом, изменения скорости движения;
- ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы;
- ходьба с высоким подниманием бедра, выпадами, в полу-приседе, приставными и крестными шагами;
- ходьба с изменением темпа и направления движения, характера работы рук;
- бег на носках, с высоким подниманием бедра и захлёстыванием голени назад, на прямых ногах, скрестным шагом.

Ознакомление с правилами спортивных игр: футбол, баскетбол, н/теннис и т.д. Ознакомление с правилами подвижных игр и эстафет.

Практика: Выполнение подготовительных упражнений, направленных на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой)

быстроты перехода от одних действий к другим Эстафеты. Подвижные игры.

2. Техническая подготовка (ТП).

Теория: Значение технической подготовки в волейболе. Основы техники игры в волейбол. Понятие о технике игры. Характеристика приемов игры.

Анализ технических приемов в нападении и защите. Единство техники и тактики игры. Классификация техники и тактики игры в волейбол.

Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча.

Практика: Техника нападения.

Перемещения и стойки:

- стойки основная, низкая;
- ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед;
- двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом;
- сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

Передачи:

- передача мяча сверху двумя руками подвешенного на шнуре;
- над собой - на месте и после перемещения различными способами;
- с набрасывания партнера - на месте и после перемещения;
- в парах;
- в треугольнике: зоны 6-3-4,6-3-2, 5-3-4,1-3-2;
- передачи в стену с изменением высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями;
- на точность с собственного подбрасывания и с подбрасывания партнера.

- Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя наплощадке и в прыжке, после перемещения.

Подачи:

- подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре);
- в стену, расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м;
- через сетку, расстояние 6 м, 9 м;
- из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.

Нападающие удары:

- прямой нападающий удар;
- ритм разбега в три шага;
- ударное движение кистью по мячу:
- бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбегу;
- удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега;
- удар через сетку по мячу, подброшенному партнером;
- удар с передачи.

Техника защиты.

Перемещения и стойки:

то же, что в нападении, внимание низким стойкам;

скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки;

сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.

Прием сверху двумя руками:

- прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м);
- после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м);
- прием нижней прямой подачи.

Прием снизу двумя руками:

прием подвешенного мяча, наброшенного партнером - на месте и после перемещения;

- в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается;

«жонглирование» стоя на месте и в движении;

прием подачи и первая передача в зону нападения.

Блокирование:

одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4;

«ластами» на кистях - стоя на подставке и в прыжке;

ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).

Модуль №3 «Волейбол + судейская практика»

Цель модуля: усовершенствовать знания об игре волейбол, познакомить с судейской практикой.

Учебно-тематический план модуля №3 «Волейбол + судейская практика».

№ п\п	Наименование разделов	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Введение. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	-	тестирование, соревнования
2.	Правила игры в волейбол. Судейство.	3	3	-	
3.	Общая физическая подготовка.	8	1	7	
4.	Специальная физическая подготовка.	8	1	7	
5.	Техническая подготовка	8	1	7	
6.	Тактическая подготовка	8	1	7	
7.	Психологическая подготовка	4	1	3	
8.	Подведение итогов.	2	-	2	
	Итого	**42**	**9**	**33**	

Содержание модуля №3 «Волейбол + судейская практика».

1. **Введение. Инструктаж по технике безопасности.**

Теория. Здоровый образ жизни и его значение. Правила безопасности при осуществлении соревновательной деятельности.

2. **Правила игры волейбол. Судейство.**

Теория. Организация игры в волейбол. Основы судейской терминологии и жестов. Правила судейства.

3. **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.

4. **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.

5. 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.).

6. 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 страхующими, взаимодействия защитников с блокирующими, взаимодействие при страховке блокирующих).

7. Психологическая подготовка.

Теория. Способы регуляции психического состояния.

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

8. Подведение итогов.

Практика.

Тестирование на умение выполнять технико-тактические действия; соревнования по игре в волейбол.

Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы

Раздел	Форма занятия	Приёмы и методы образовательного процесса	Форма подведения итогов
Общая физическая подготовка	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, повторный, попеременный, игровой, дифференцированный методы.	Контрольные тесты и упражнения. Сдача контрольных нормативов.
Специальная физическая подготовка	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Фронтальный, круговой, повторный, попеременный, дифференцированный, игровой методы.	Контрольные тесты и упражнения. Контроль соблюдения техники безопасности
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, соревнования, товарищеские встречи. Контроль соблюдения техники безопасности.
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.	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 (школьные, районные, областные). Товарищеские встречи. Тестирование. Сдача контрольных нормативов по ОФП. Судейство и организация соревнований.	Участие в соревнованиях и товарищеских встречах.	Результаты соревнований. Обработка тестов. Обработка контрольных результатов.

Список литературы

1. Волейбол: Поурочная учебная программа ,2002;

2. Волейбол под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина М. 2000;

3. Волейбол: Учебник физической культуры. Под редакцией Беляева А.В., Савина М.В., - М.: «Физкультура, образование, наука», 2007.

4. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол: Учебник физической культуры.- М., Физкультура и спорт, 2001

5. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе М. 2008;

6. Зябкина С.В., Кореневская Г.П., Леганьков С.В. Организация и методика проведения занятий по волейболу: Методические рекомендации. – Смоленск, 2006.

7. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 -11 классов, 2004г. Спортивные игры.
Программный материал по спортивным играм (X-X1 классы) Волейбол (юноши и девушки).

8. Фурманов А.Г. «Волейбол в школе», Киев, «Радянська школа», 1987г.

9. Фурманов А.Г. «Волейбол на лужайке, в парке, во дворе» - Изд. 2-е, испр., доп., М.,«Физкультура и спорт», 1982г.

10. В.И.Лях «Физическая культура. 10-11 классы». Москва. Просвещение.2010г.

Список литературы для учащихся и родителей:

1. Железняк Ю.Д. Юный волейболист.- М.1988.

2. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М.,1998.

3. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. – М., 1991.

4. Железняк Ю.Д. , Кунянский В.А. У истоков мастерства. – М., 1992.

Приложение 1

Календарно-тематическое планирование по дополнительной общеразвивающей программе «Волейбол»

Модуль №1

№ п/п	Раздел программы	Тема занятия	Т/П	Форма контроля	Дата проведения занятия
1.	1.	Современное состояние волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом.	Т		
2.	2.	Краткая характеристика вида спорта. История возникновения и развития волейбола.	Т		
3.	2.	Терминология избранной спортивной игры. Здоровье и здоровый образ жизни.	Т		
4.	2.	Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол.	П		
5.	3.	Значение ОФП в подготовке волейболистов.	Т		
6.	3.	Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех физических качеств. Строевые упражнения.	П		
7.	4.	Значение СФП в подготовке	Т		

		волейболистов.			
8.	4.	Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости, быстроты перехода от одних действий к другим.	П		
9.	4.	Бег с преодолением препятствий. Бег с ускорением, с максимальной скоростью.	П		
10.	5.	Значение технической подготовки в волейболе.	Т		
11.	5.	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.	П		
12.	5.	Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.).	П		
13.	5.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).	П		
14.	3.	Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.	П		
15.	5.	Приёмы и передачи мяча. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	П		
16.	4.	Деление на команды. Пробная игра в волейбол.	П		
17.	3.	Бег с изменением направления движения и скорости. Высокий и низкий старт. Старты из различных исходных положений.	П		
18.	4.	Челночный бег 3х10 метров. Эстафетный бег. Подвижные игры (эстафеты).	П		
19.	5.	Передачи мяча над собой сверху и снизу. Передача и приём мяча в парах сверху и снизу.	П		

20.	6.	Значение тактической подготовки в волейболе.	Т		
21.	6.	Тактика передач. Тактика приёмов мяча.	Т		
22.	3.	Прыжки в длину с места. Тренировочные упражнения.	П		
23.	4.	Прыжки с поворотом на 90°, 180º, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку.	П		
24.	5.	Приём мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	П		
25.	4.	Прыжки через препятствия и на точность приземления. Прыжки в длину с разбега. Прыжки в высоту с разбега.	П		
26.	4.	Подвижные игры с мячом («Пионербол»).	П		
27.	5.	Передачи мяча во встречных колоннах. Игра в волейбол.	П		
28.	5.	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.	П		
29.	5.	Игра по упрощённым правилам волейбола. Разбор ошибок.	П		
30.	5.	Подготовка к соревнованиям. Повторение изученных приёмов.	П		
31.	7.	Тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы.	П	тестирование	
32.	7.	Соревнования по игре в волейбол.	П	соревнования	
33.	3.	Метание мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние.	П		
34.	3.	Метание мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель (1×1 м) с расстояния 8-10 м	П		

35.	3.	Метание мяча с 4—5 бросковых шагов на дальность в коридор 10 м.	П		
36.	4.	Упражнения, направленные на развитие силы. Подвижные игры.	П		
37.	5.	Прямая нижняя подача мяча с расстояния 6—9 м от сетки. Игра в волейбол.	П		
38.	5.	Прямая верхняя подача мяча с расстояния 6—9 м от сетки. Игра в волейбол.	П		
39.	6.	Тактика подач.	Т		
40.	3.	Упражнения, направленные на развитие прыгучести. Прыжки на гимнастической скакалке.	П		
41.	4.	Метание в цель и на дальность из различных исходных положений.	П		
42.	4.	Упражнения, направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой). Подвижные игры с мячом.	П		
43.	5.	Игра в волейбол. Разбор ошибок.	П		
44.	4.	Толчки и броски набивных мячей весом до 2 кг. Подвижные игры с мячом.	П		
45.	5.	Приём подачи сверху двумя руками. Игра в волейбол.	П		
46.	5.	Приём подачи снизу двумя руками. Игровые моменты.	П		
47.	5.	Приём мяча, отражённого сеткой.	П		
48.	5.	Прямые нападающие удары.	П		
49.	6.	Тактика свободного нападения.	Т		
50	5.	Прямой нападающий удар после	П		

.		подбрасывания мяча партнёром.			
51.	6.	Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Отработка в игре.	П		
52.	6.	Позиционное нападение с изменением позиций игроков. Отработка в игре.	П		
53.	5.	Защитные действия (блоки, страховки).	П		
54.	5.	Защитные действия (блоки, страховки). Отработка в игре.	П		
55.	5.	Блокирование атакующего удара (одиночное и групповое).	П		
56.	5.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	П		
57.	5.	Игра в волейбол.	П		
58.	6.	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	П		
59.	5.	Игра в волейбол. Разбор ошибок.	П		
60.	6.	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.	П		
61.	5.	Характеристика техники сильнейших волейболистов.	Т		
62.	5.	Игровые задания. Повторение подачи мяча.	П		
63.	5.	Игровые задания. Повторение приёмов мяча.	П		
64.	5.	Игровые задания. Повторение передачи мяча.	П		
65.	5.	Игра в волейбол. Разбор ошибок.	П		
66.	5.	Подготовка к соревнованиям. Повторение изученных приёмов и тактик	П		

		игры.			
67.	7.	Тестирование на умение выполнять технико-тактические действия.	П	тестирование	
68.	7.	Соревнования по игре в волейбол.	П	соревнования	

Модуль №2

№ п/п	Раздел программы	Тема занятия	Т/П	Форма контроля	Дата проведения занятия
1.	1	Правила безопасности при занятиях волейболом и соревновательной деятельности. Здоровый образ жизни и его значение.	Т		
2.	2	Правила игры в волейбол. Судейство. Организация игры в волейбол.	Т		
3.	3	Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения с мячом в сочетании с бегом и прыжками.	П		
4.	5	Совершенствовать технику стоек и передвижений (остановки, повороты).	П		
5.	5	Комбинации из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, поворот, ускорение).	П		
6.	5	Совершенствование техники приёма и передач мяча. Передачи мяча над собой сверху и снизу на месте и после перемещения вперёд.	П		
7.	4	Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов.	П		
8.	5	Совершенствовать передачи мяча в парах сверху двумя руками вперёд-вверх в	П		

		опорном положении.			
9.	5	Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Игровые задания 2:2.	П		
10.	4	Специальная физическая подготовка. Быстрота перехода от одних действий к другим. Учебная игра.	П		
11.	5	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Передачи мяча во встречных колоннах.	П		
12.	3	Общая физическая подготовка. Бег с изменением направления движения и скорости. Учебная игра.	П		
13.	5	Комбинации из элементов техники приёма и передач мяча. Игровые задания: 3:3, 2:3.	П		
14.	7	Психологическая подготовка. Способы регуляции психического состояния.	Т		
15.	4	Специальная физическая подготовка. Развитие скорости, прыгучести, специальной ловкости.	П		
16.	6	Тактическая подготовка. Тактика передач, подач, нападающих ударов, приёмов подачи. Учебная игра.	П		
17.	5	Совершенствование техники подачи мяча сбоку и снизу. Учебная игра.	П		
18.	2	Правила игры и судейство. Основы судейской терминологии и жестов.	Т		
19.	3	Общая физическая подготовка. Теоретические основы тренировки.	Т		
20.	5	Совершенствование техники подачи мяча сверху. Учебная игра.	П		
21.	5	Приём подачи сверху и снизу двумя руками. Учебная игра.	П		
22	3	Общая физическая подготовка. Прыжки на скакалке. Упражнения для рук и	П		

.		плечевого пояса.			
23.	4	Специальная физическая подготовка. Развитие силовых способностей, выносливости.	П		
24.	5	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра.	П		
25.	5	Совершенствование техники прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Учебная игра.	П		
26.	5	Освоение техники нападающего удара из-за линии нападения. Учебная игра.	П		
27.	3	Общая физическая подготовка. Прыжки в длину с разбега; с места; многосоки. Учебная игра.	П		
28.	4	Специальная физическая подготовка. Развитие скоростной, прыжковой, силовой, игровой выносливости.	П		
29.	7	Психологическая подготовка. Упражнения на релаксацию. Учебная игра.	П		
30.	6	Тактическая подготовка. Тактика подач. Групповые и командные действия в нападении (крест, волна).	П		
31.	8	Тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы.	П	тестирование	
32.	8	Соревнования по игре в волейбол.	П	соревнования	
33.	4	Теоретические основы специальной физической подготовки.	Т		
34.	5	Комбинации из элементов техники приёма и передач мяча. Игровые задания: 3:3, 2:3.	П		
35.	5	Освоение техники приёма мяча отражённого сеткой. Учебная игра.	П		

36.	4	Специальная физическая подготовка. Подготовительные упражнения, направленные на развитие специальной ловкости.	П		
37.	5	Освоение техники нападающего удара по диагонали. Учебная игра.	П		
38.	5	Совершенствовать технику нападающих ударов различными способами. Игровые задания на укороченных площадках.	П		
39.	3	Общая физическая подготовка. Упражнения из других видов спорта (гимнастика).	П		
40.	5	Освоение техники защитных действий. Блокирование нападающих ударов одиночное и групповое.	П		
41.	5	Освоение техники защитных действий. Блоки, страховки. Учебная игра.	П		
42.	3	Общая физическая подготовка. Упражнения из других видов спорта (лёгкая атлетика).	П		
43.	2	Правила судейства. Основы судейской терминологии и жестов.	Т		
44.	6	Тактическая подготовка. Индивидуальные, групповые и командные действия в защите (одиночный блок, групповой блок, страховка.)	П		
45.	6	Тактика приёмов нападающих ударов. Групповые действия при приёме нападающих ударов. Учебная игра.	П		
46.	4	Специальная физическая подготовка. Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц.	П		
47.	7	Психологическая подготовка. Упражнения на достижение ОБС. Учебная игра.	П		

48.	5	Освоение техники защитных действий. Техники приёма мяча, летящего с высокой скоростью с перекатом на спину. Учебная игра.	П		
49.	4	Специальная физическая подготовка. Развитие силовых способностей, выносливости.	П		
50.	5	Техника приёма мяча, летящего с высокой скоростью, в падении, ногой.	П		
51.	5	Технический план игры команды и задания отдельным игрокам.	Т		
52.	6	Тактика приёмов нападающих ударов. Взаимодействие защитников между собой. Учебная игра.	П		
53.	6	Тактика приёмов нападающих ударов. Взаимодействия защитников со страхующими. Учебная игра.	П		
54.	4	Специальная физическая подготовка. Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц.	П		
55.	3	Общая физическая подготовка. Упражнения с набивными мячами. Броски и ловля из различных исходных положений.	П		
56.	4	Специальная физическая подготовка. Развитие скоростной, прыжковой, силовой, игровой выносливости.	П		
57.	5	Совершенствовать технику приёма и передач мяча различными способами в различных построениях. Учебная игра.	П		
58.	6	Тактическая подготовка. Тактический план игры.	Т		
59.	7	Психологическая подготовка. Аутогенная тренировка. Учебная игра.	П		
60	5	Совершенствовать технику подач мяча	П		

.		различными способами. Учебная игра.			
61.	4	Специальная физическая подготовка. Быстрота перехода от одних действий к другим. Учебная игра.	П		
62.	5	Совершенствовать технику нападающего удара и блокирования. Учебная игра.	П		
63.	3	Общая физическая подготовка. Бег на короткие и длинные дистанции.	П		
64.	6	Тактическая подготовка. Взаимодействия защитников с блокирующими, взаимодействие при страховке блокирующих.	П		
65.	5	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра.	П		
66.	5	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	П		
67.	8	Тестирование на умение выполнять технико-тактические действия.	П	тестирование	
68.	8	Соревнования по игре в волейбол.	П	соревнования	

Приложение 2

Тестовый контроль

Модуль №1.

Общая физическая и специальная физическая подготовка

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
1	Бег 30 м, с	6,1 - 5,5	6,3 – 5,7
2	Челночный бег 3х10 м, с	9,3 – 8,8	9,7 – 9,3
3	Прыжки в длину с места, см	160 - 180	150 - 175
4	6-минутный бег, м	1000-1100	850-1000
5	Наклон вперёд из положения сидя, см	6 - 8	8 - 10
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки).	4 - 5	10 - 14
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин).	100-110	110-120
8	Прыжки в высоту с разбега, см	90-100	80-90
9	Прыжки в высоту с места, см	40-45	35-40

Технико-тактическая подготовка

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
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

Модуль №2.

Общая физическая и специальная физическая подготовка

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
1	Бег 30 м, с	5,8 - 5,4	6,2 – 5,5
2	Челночный бег 3х10 м, с	9,0 – 8,6	9,6 – 9,1
3	Прыжки в длину с места, см	165 - 180	155 - 175
4	6-минутный бег, м	1100-1200	900 -1050
5	Наклон вперёд из положения сидя,см	6 - 8	9 - 11
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладинеиз виса лёжа (девочки).	4 - 6	11 - 15
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1мин).	110-120	120-130
8	Прыжки в высоту с разбега, см	95-105	85-95
9	Прыжки в высоту с места, см	45-50	40-45

Технико-тактическая подготовка

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
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 собойнижней 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 черезсетку 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

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 (9х9 м). От лицевой линии по направлению к сетке перемещаются приставными шагами, левая нога впереди (4.5 м). Вдоль сетки перемещаются приставными шагами левым боком вперёд (лицом к сетке), к лицевой линии - правым боком вперёд, вдоль лицевой линии – приставными шагами спиной вперёд, 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?

Костюм 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 засчитать встречу, если команда 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?
Ограничивается 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 те 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?