

Управление образования администрации Чайковского городского округа  
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
**Центр дополнительного образования**

Принята на заседании  
педагогического совета  
от « 31 » августа 2023 г.  
протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МАУДО ЦДО  
Андреева И.Р.  
Приказ № 262 от 31.08.2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
Физкультурно-спортивной направленности  
«ВОЛЕЙБОЛ»**

Возраст обучающихся: 10-15 лет

Срок реализации: 2 года

**Автор программы:**  
**Пономарева Дарья Владимировна,**  
тренер-преподаватель  
первой квалификационной категории

г. Чайковский, 2023

## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

НАЗВАНИЕ ПРОГРАММЫ	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол»
ВОЗРАСТ ОБУЧАЮЩИХСЯ	10-15 лет
ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ	Развитие физических и личностных качеств учащихся, потребности в регулярных занятиях физкультурой и спортом посредством игры в волейбол.
НАПРАВЛЕННОСТЬ	физкультурно-спортивная
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ	физкультура и спорт
УРОВЕНЬ ОСВОЕНИЯ	общекультурный
СРОК РЕАЛИЗАЦИИ	2 года
КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	Изучение и отработка в комплексе технических и тактических приёмов, позволяющих успешно вести игровую деятельность, способствующих укреплению здоровья, формированию интереса детей к волейболу.

## СОДЕРЖАНИЕ

### I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	5
1.3. Учебно-тематический план.....	9
1.4. Содержание программы .....	14
1.5. Планируемые результаты	

### II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график.....	16
2.2. Формы аттестации и оценочные материалы .....	24
2.3. Воспитательная работа .....	28
2.4. Условия реализации программы .....	32
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	35
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	36

# I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

## 1.1. Пояснительная записка

Неотъемлемой частью физического развития и становления как личности в подростковом периоде является физическое воспитание школьников. Одно из средств физического воспитания - спортивные игры, в частности, волейбол. Это один из наиболее увлекательных, массовых видов спорта. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Игра в волейбол требует максимального проявления физических и функциональных возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» модифицированная, написана на основе примерной программы спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол» (авторы: Ю.Д. Железняк, В.В. Костюков, А.В. Чачин), а также исходя из социального заказа родителей и детей Чайковского городского округа, создана данная программа, учитывающая нормативно-правовые документы:

- Федеральный Закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 31 июля 2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в ФЗ «Об образовании в РФ» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;
- Распоряжения Правительства РФ от 29 мая 2015 года № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении

информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (СП 2.4.3648-20);

- Устав МАУДО Центра дополнительного образования

- локальными актами, регламентирующими образовательную деятельность МАУДО ЦДО.

**Направленность** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол» - физкультурно-спортивная. Программа направлена на приобретение теоретических и практических навыков игры в волейбол, укрепление здоровья детей, приобщение их к здоровому образу жизни посредством регулярных занятий физкультурой и спортом.

**Новизна программы.** Отличительной особенностью данной программы является разучивание и совершенствование тактических приёмов, основных групп технических приёмов в комплексе с физической подготовкой. Научкой доказано, что такие занятия способствуют правильному развитию детей, позволяют успешно вести игровую и соревновательную деятельность, способствует формированию интереса детей к волейболу.

Отличительные особенности дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол», в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и удовлетворяет значительно большее количество желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться волейболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «волейбол» в школе, а также совершенствовать умения тем, кто уже имеет первоначальный опыт игры в волейбол.

**Актуальность.** Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у

детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы организма. Формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия. Занятия в кружке способствуют укреплению здоровья детей. Тренируясь в неформальной обстановке, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности, повышает самооценку.

**Педагогическая целесообразность.** Программа позволяет решить проблему оздоровления и занятости свободного времени детей, формирования физических качеств, пробуждения и развития интереса детей к данной деятельности в области физической культуры и спорта. Большое достоинство программы с точки зрения педагогики заключается в развитии личности ребенка и командного (коллективного) характера взаимодействия. Игроки одной команды соревнуются с игроками другой, что развивает у волейболистов командный дух. Победа, успех достигаются только общими усилиями всех спортсменов. Преодоление временных неудач в процессе поединков в большой мере развивает и силу воли.

## **1.2. Цель и задачи программы**

### **Цель и задачи программы.**

**Цель:** Развитие физических и личностных качеств учащихся, потребности в регулярных занятиях физкультурой и спортом посредством игры в волейбол.

### **Задачи:**

#### **Образовательные:**

- обучение занимающихся основным двигательным действиям;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта, техническими действиями и приемами игры в баскетбол;
- освоение знаний об истории и современном развитии баскетбола, роли и формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям игры в волейбол.

#### **Оздоровительные задачи:**

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- повышение уровня разностороннего физического развития, закаливание.
- формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия;
- соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил личной гигиены.

#### **Воспитательные:**

- нравственное воспитание в процессе занятий;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- достижение высокого возрастного уровня воспитания физических качеств;
- воспитание чувства товарищества, взаимопомощи;
- подведение занимающихся к выполнению уровней физической подготовленности.

При определении условий и требований к процессу спортивной подготовки в группах начальной подготовки и тренировочных (спортивной специализации) учитывались принципы системности, преемственности и вариативности.

*Принцип системности* предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон тренировочного процесса: теоретической, физической, технической, тактической, психологической, интегральной подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

*Принцип преемственности* определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах, соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, необходимость обеспечения в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

*Принцип вариативности* предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного волейболиста разнообразие тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи при составлении программного материала для практических занятий.

Основным принципом тренировочной и соревновательной деятельности в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства является специализированная подготовка, в основе которой лежит учёт игровой функции (амплуа), индивидуальных особенностей и склонностей обучающихся, осуществляемый на основе универсальности процесса спортивной подготовки на предшествующих этапах.

## **Организация образовательного процесса**

Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы - от 10 до 15 лет, смешанная группа. Прием без отбора, без специальной подготовки, при наличии заявления и медицинской справки.

### **Физиологическое развитие детей 10-15 лет.**

Подростковый возраст совпадает с пубертатным скачком роста и физического развития. Подростковый возраст характеризуется рядом отличительных особенностей. У подростков преобладает процесс возбуждения, заметно ухудшается дифференцированное торможение, условно рефлекторные реакции становятся менее адекватными раздражению и носят более выраженный "бурный" характер. Отчасти этим объясняется тот факт, что двигательные действия подростков нередко отличаются большим числом дополнительных движений, сокращением ненужных мышц, излишней закрепошенностью.

Подростка отличает резко повышенная эмоциональность поведения, сопровождающаяся подчас психической неустойчивостью быстрым переходом от угнетения к радости и наоборот. Подобные изменения носят временный характер и являются следствием нейрогормональных сдвигов, присущих данному возрастному периоду.

Подростковый возраст примечателен активизацией гормональной функции половых желёз. На фоне включения половых желёз во взаимодействие с гипофизом и щитовидной железой изменяются нейроэндокринные и нейрогуморальные соотношения в организме, характерные для предшествующего периода детства.

На динамическую физическую нагрузку подростка реагирует повышением частоты сердечных сокращений, максимального артериального давления. Подростки, систематически занимающиеся физической культурой при строгом нормировании физических нагрузок, тренируют сердце, повышают его функциональные способности.

Наступающая тренированность обуславливает предельную экономичность работу сердца, увеличение его резервных возможностей, повышение работоспособности и выносливости. Это чётко проявляется в реакциях тренированных подростков по сравнению с нетренированными сверстниками.

С ростом и развитием организма увеличивается объём легких. Особенно интенсивный рост легких отмечают между 12 и 16 годами.

С возрастом изменяются общая емкость легких, которую составляют остаточный объем и ЖЕЛ. У спортсменов 15-16 лет общая емкость легких такая же, как и взрослых нетренированных людей.

Режим дыхания у подростков менее эффективен, чем у взрослых. У подростков 1 л кислорода извлекается из 32-34 л. За один дыхательный цикл подросток потребляет 14 мл кислорода, в то время как взрослый человек 21 мл.

Таким образом, подростки потребляют относительно больше кислорода за счет более напряженной деятельности дыхательного аппарата.

### **Формы и режим занятий.**

Форма обучения - очная

Вид учебной группы – постоянный состав, разновозрастный, разнополый.

Срок обучения - 2 года (программа может быть разработана для реализации в последующие года обучения).

Количество обучающихся: 12-18 человек

Режим занятий: 6 часов в неделю, 3 раза по 2 часа. В год – 252 часа (42 недели).

Форма проведения занятий: практическое, комбинированное, тренировочные и контрольные игры, зачеты, соревнования.

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

Форма соответствует современным образовательным тренировкам, в которых отражён принцип индивидуального и группового обучения в пределах одной группы.

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причём большее количество времени занимает практическая часть, в процессе которой, в основном происходит освоение программного материала. Каждое учебное занятие является звеном системы занятий, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом.

## Учебно-тематический план

**1-й год обучения**

**6 часов в неделю, 252 часов в год**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации и (контроль)
		Всего	Теория	Практика		
<b>Раздел 1. Теоретическая подготовка</b>						
1.1	Правила техники безопасности при проведении занятий.	6	6		Беседа	
1.2	Режим и питание спортсмена.	2	2		Беседа	
1.3	Личная гигиена и закаливание организма.	2	2		Беседа	
1.4	Основы спортивной тренировки – методы обучения. Морально – волевая, психологическая и тактическая подготовка спортсмена.	6			Беседа Практикум	Пед.наблюдение
1.5	Правила соревнований. Судейство соревнований.	10	5	5	Беседа Практикум	Тест, практич. задание
1.6	История рождения и развития волейбола.	2	2		Беседа	

Раздел 2. Общая физическая подготовка						
2.1	Развитие силы	16		16	практическая работа	
2.2	Развитие быстроты	14		14	практическая работа	Тест
2.3	Развитие выносливости	12		12	практическая работа	
2.4	Развитие ловкости	12		12	практическая работа	Тест
2.5	Развитие гибкости	16		16	практическая работа	
Раздел 3. Техническая подготовка						
3.1	Стойки волейболиста	10		10	практическая работа	
3.2	Верхняя передача	10		10	практическая работа	Тест
3.3	Нижняя передача	10		10	практическая работа	
3.4	Взаимодействия с игроком 3 зоны.	12		12	практическая работа	
3.5	Нижняя прямая подача	8		8	практическая работа	
3.6	Нижняя и верхняя передача с перемещением по площадке.	10		10	практическая работа	
Раздел 4. Тактическая подготовка						
4.1	Нападение 2 темпом	20	1	19	практическая работа	
4.2	Нападение 1 темпом	20	1	19	практическая работа	

					работа	
4.3	Защитные действия «углом вперед»	25	1	24	практическая работа	Пед.наблюдение
4.4	Защитные действия «углом назад»	25	1	24	практическая работа	Пед.наблюдение
<b>Раздел 5. Тестирование, контрольные испытания</b>						
5.1	Тестирование, контрольные испытания	4		4	практическая работа	Тест, контрольные задания
Итого часов:		252	21	231		

### Учебный тематический план

#### 2-й год обучения

**6 часов в неделю, 252 часов в год**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика		
<b>Раздел 1. Теоретическая подготовка</b>						
1.1	Правила техники безопасности при проведении занятий.	6	6		Беседа	Опрос
1.2	Режим и питание спортсмена.	1	1		Беседа	
1.3	Личная гигиена и закаливание организма.	1	1		Беседа	

1.4	Основы спортивной тренировки – методы обучения. Морально – волевая, психологическая и тактическая подготовка спортсмена.	6			Беседа Практикум	Пед.наблюдение
1.5	Правила соревнований. Судейство соревнований.	10	5	5	Беседа Практикум	Тест
1.6	История рождения и развития волейбола.	1	1		Беседа	
Раздел 2. Общая физическая подготовка						
2.1	Развитие силы	16		16	практическая работа	
2.2	Развитие быстроты	14		14	практическая работа	Тест
2.3	Развитие выносливости	12		12	практическая работа	
2.4	Развитие ловкости	12		12	практическая работа	Тест
2.5	Развитие гибкости	16		16	практическая работа	
Раздел 3. Техническая подготовка						
3.1	Стойки волейболиста	10		10	практическая работа	
3.2	Верхняя передача	10		10	практическая работа	Тест

3.3	Нижняя передача	10		10	практическая работа	
3.4	Взаимодействия с игроком 3 зоны.	12		12	практическая работа	
3.5	Верхняя прямая подача	8		8	практическая работа	
3.6	Нападающий удар	10		10	практическая работа	
Раздел 4. Тактическая подготовка						
4.1	Нападение 2 темпом	20	1	19	практическая работа	
4.2	Нападение 1 темпом	20	1	19	практическая работа	
4.3	Игра команды с 1 связующим	28	1	24	практическая работа	Пед. наблюдение
4.4	Защитные действия «углом назад»	25	1	24	практическая работа	Пед. наблюдение
Раздел 5. Тестирование, контрольные испытания						
5.1	Тестирование, контрольные испытания	4		4	практическая работа	Тест, контрольные задания
Итого часов:		<b>252</b>	<b>21</b>	<b>231</b>		

### **1.3. Содержание программы**

#### **Раздел 1. Теоретическая подготовка**

Знакомство с программой. Комплектование группы. Правила поведения. Инструктаж по ТБ. Требования к форме. Тренировочная игра с целью проведения входной диагностики. Понятие физической культуры. Физическая культура как средство воспитания организованности, трудолюбия, воли и других нравственных качеств, и жизненно-важных умений, и навыков. Понятие о спортивной тренировке, её цель, задачи и основное содержание.

Правила игры в волейбол. Основные правила соревнований.

#### **Раздел 2. Общая физическая подготовка**

Понятие о физической подготовке юного спортсмена. Основные сведения о её содержании и видах. Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости.

#### **Раздел 3. Техническая подготовка**

Ознакомление начинающих волейболистов с основными группами технических приёмов, позволяющих успешно вести игровую деятельность. Передача мяча сверху двумя руками; над собой и после перемещения различными способами; в парах; в треугольнике; передачи в стену; на точность с собственного подбрасывания и партнёра. Подающие поочерёдно подают мяч. На противоположной стороне площадки игроки принимают мяч к сетке в зону 3. В зоне 3 игрок отбивает мяч через сетку. Выполнив предварительно передачу над собой. После 3-4 подач принимающие смещаются по кругу.

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.

Нижняя прямая (боковая); в стену - расстояние 6-9м, отметка на высоте 2м, через сетку - расстояние 6м, 9м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.

Прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя у стены; удар через сетку, подброшенному партнером; удар с передачи.

Прыжковые упражнения с отягощениями и без них, основные и имитационные упражнения.

- Прыжки с места, с разбега, доставая баскетбольный щит, кольцо.
- Прыжки из глубокого приседа.

- Прыжки со скакалкой на двух ногах (варианты: с ноги на ногу; с продвижением вперед; на одной ноге; в приседе; высоко поднимая бёдра).

Удар из зоны 4 с передачи из зоны 3, удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, удар из зоны 3 с передачи из зоны.

Жонглирование мячом. Техника защиты. Передача сверху двумя руками в прыжке. Чередование способов передачи мяча.

#### **Раздел 4. Тактическая подготовка**

Основное содержание тактики и тактической подготовки. Командная и индивидуальная тактика. Тактика защиты и нападения. Взаимодействие при первой передаче игроков зон 3, 4 и 2; при второй передаче игроков зон 3, 4, 2; взаимодействие при первой передаче игроков зон 6, 5, 1 и 3, 4, 2 при приёме подачи. Система игры со второй передачи игроком передней линии: приём подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

#### **Раздел 5. Тестирование, контрольные испытания**

Подведение итогов. Тест. Контрольные задания.

### **1.5. Планируемые результаты**

Ожидаемым результатом освоения программы должен стать интерес детей к спорту, в частности, к волейболу, приобретение знаний и умений, необходимых для игры в волейбол, умение работать в команде, адекватно оценивать свою деятельность, стремление к укреплению здоровья.

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.

Предметные результаты – формирование навыков игры в волейбол, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

## II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1. Календарный учебный график

#### Календарный учебный график

1 год обучения, 6 часов в неделю, 252 часа в год

Тема	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	5 неделя
<b>Сентябрь</b>					
ТБ на занятиях спортивными играми	1				
Обучение перемещениям волейболиста.	5				2
Обучение верхней передаче двумя руками		6			2
Развитие быстроты перемещения. Тестирование			6		2
Обучение верхним передачам в средней и низкой стойках и после перемещения.				6	
<b>Октябрь</b>					
Тактика первых и вторых передач	6				
Обучение приему и передаче мяча сверху двумя руками		6			
Обучение приему мяча с подачи			6		

Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху				6	
Обучение приему мяча сверху и снизу с подачи.					4
<b>Ноябрь</b>					
Совершенствование навыков подач.	4				
Совершенствование навыков” нижней подачи и приема мяча с подачи.		6			
Физическая подготовка. Тестирование			6		
Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками.				4	
<b>Декабрь</b>					
Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками	2				
Совершенствование навыков подачи		2	2	2	
<b>Январь</b>					
Обучение прямому нападающему удару.		2	2	2	
Прием и передача сверху.			2	2	2
Обучение прямому нападающему удару.		2	2	2	2
<b>Февраль</b>					
Совершенствование навыка верхней передачи.	2			2	
Обучение приему мяча снизу двумя руками		2	2		2

Совершенствование нападающего удара.		2	2	2	
Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками.		2	2		2
<b>Март</b>					
Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками.	2			2	
Обучение верхней прямой подаче.		2	2		2
Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками.			2	2	2
Совершенствование прямого нападающего удара		2	2	2	2
<b>Апрель</b>					
Обучение верхней прямой подаче.	2			2	
Учебная игра.	2	2	2	2	1
Обучение верхней прямой подаче.	2	2	2	2	1
Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками.		2	2		
<b>Май</b>					
Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Тестирование.			2	2	2
Обучение приему мяча сверху с последующим падением		2	2	2	2
Обучение защитным действиям			2	2	2

## Календарный учебный график

**2 год обучения, 6 часов в неделю, 252 часа в год**

Тема	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	5 неделя
<b>Сентябрь</b>					
ТБ на занятиях спортивными играми	1				
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.	5				2
Нижняя прямая (боковая); в стену - расстояние 6-9м, отметка на высоте 2м, через сетку - расстояние 6м, 9м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.		6			2
Прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя у стены; удар через сетку, подброшенному партнером; удар с передачи.			6		2
Техника защиты. Передача сверху двумя руками в прыжке. Чередование способов передачи мяча.				6	
<b>Октябрь</b>					

Перемещения приставными шагами лицом вперед, правым, левым боком вперед и спиной вперед. Передачи. Передачи мяча над собой в пределах зоны нападения. Норматив 4 передачи.	6				
Нижняя прямая подача.		6			
Верхняя прямая подача.			6		
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.				6	
Блокирование нападающего удара из зоны 4 по мячу, установленному над сеткой в держателе высота сетки 2 м 25 см (5 попыток).					4
<b>Ноябрь</b>					
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).	4				
Верхняя передача мяча двумя руками в стену (расстояние до стены 1 м).		6			
Передача мяча над собой непрерывно (разрешается две остановки). Норматив 3-4 передачи.			6		

Передача мяча над собой (не выходя за пределы зоны нападения, разрешается две остановки). Норматив 5 передач.				4	
<b>Декабрь</b>					
Понятие физической культуры. Физическая культура как средство воспитания организованности, трудолюбия, воли и других нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. Понятие о спортивной тренировке, её цель, задачи и основное содержание.	2				
Передача мяча в стену (расстояние от стены 1.5 м, высота-3м). Норматив 8 передач.		2	2	2	
<b>Январь</b>					
Правила игры в волейбол. Основные правила соревнований.		2	2	2	
Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости.			2	2	2
Передача мяча сверху двумя руками; над собой и после перемещения различными способами; в парах		2	2	2	2
<b>Февраль</b>					
Система игры со второй передачи игроком передней линии: приём подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2)	2			2	
		2	2		2
Прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя у стены; удар через сетку, подброшенному партнером; удар с передачи		2	2	2	

		2	2		2
<b>Март</b>					
Система игры со второй передачи игроком передней линии: приём подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2)	2			2	
<p>Прыжковые упражнения с отягощениями и без них, основные и имитационные упражнения.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Прыжки с места, с разбега, доставая баскетбольный щит, кольцо.</li> <li>• Прыжки из глубокого приседа.</li> <li>• Прыжки со скакалкой на двух ногах (варианты: с ноги на ногу; с продвижением вперед; на одной ноге; в приседе; высоко поднимая бёдра).</li> </ul>		2	2		2
Прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя у стены; удар через сетку, подброшенному партнером; удар с передачи			2	2	2
Жонглирование мячом. Выполняются попеременно удары правой и левой ногой. Техника защиты. Передача сверху двумя руками в прыжке. Чередование способов передачи мяча.		2	2	2	2
<b>Апрель</b>					
Система игры со второй передачи игроком передней линии: приём подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2)	2			2	
Жонглирование мячом. Выполняются попеременно удары правой и левой ногой. Техника защиты. Передача сверху двумя руками в	2	2	2	2	1

прыжке. Чередование способов передачи мяча.					
Прыжковые упражнения с отягощениями и без них, основные и имитационные упражнения. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Прыжки с места, с разбега, доставая баскетбольный щит, кольцо.</li> <li>• Прыжки из глубокого приседа.</li> <li>• Прыжки со скакалкой на двух ногах (варианты: с ноги на ногу; с продвижением вперед; на одной ноге; в приседе; высоко поднимая бёдра).</li> </ul>	2	2	2	2	1
Жонглирование мячом. Выполняются попеременно удары правой и левой ногой. Техника защиты. Передача сверху двумя руками в прыжке. Чередование способов передачи мяча.		2	2		
<b>Май</b>					
Прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя у стены; удар через сетку, подброшенному партнером; удар с передачи			2	2	2
Удар из зоны 4 с передачи из зоны 3, удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, удар из зоны 3 с передачи из зоны.		2	2	2	2
Прыжковые упражнения с отягощениями и без них, основные и имитационные упражнения. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Прыжки с места, с разбега, доставая баскетбольный щит, кольцо.</li> <li>• Прыжки из глубокого приседа.</li> <li>• Прыжки со скакалкой на двух ногах (варианты: с ноги на ногу; с продвижением вперед; на одной ноге; в приседе; высоко поднимая бёдра).</li> </ul>			2	2	2

## 2.2. Формы аттестации и оценочные материалы

В конце каждого занятия подводятся итоги:

- Анализ тренировочных упражнений; анализ игровой деятельности, опрос, педагогическое наблюдение.

Формой подведения итогов реализации программы будут служить:

- Зачеты, тесты по общей и физической подготовке, теории
- Соревнования между командами. В ходе соревнований ведется педагогическое наблюдение, проверяется устойчивость технических навыков, тактическая смекалка, физическая подготовленность.

### МОНИТОРИНГ

качества реализации образовательной программы

Вид контроля	Форма и содержание	Дата проведения
Входной контроль.	Собеседование, тренировочные занятия (наблюдение, анализ) Зачет. Тест.	Октябрь
Текущий контроль.	Соревнования, тренировочные занятия	В течение года.
Итоговая аттестация	Соревнования. Зачет. Тест.	Май

### Оценочные материалы

Таблица результатов учащихся

ФИ	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл		Балл		Балл		Балл
	«Сгибание и разгибание рук в упоре лежа»		«прыжок в длину с места»		«вертикальный прыжок»		«передача мяча сверху»		«техника нападающего удара»		«теоретический тест»	

### Нормативы:

*«Сгибание и разгибание рук в упоре лежа»*

Упор лежа (руки и тело прямые, ноги вместе), согнуть руки до касания грудью пола (или технического приспособления высотой не более 5 см), разгибая руки, принять упор лежа.

Положение упора лежа фиксировать не менее 1 секунды (продолжить движение после объявления счета).

Разводить ноги, сгибание тела и ног, отдых в положении упора лежа на согнутых руках не допускается.

Упражнение выполняется в спортивной форме одежды по команде "К выполнению упражнения ПРИСТУПИТЬ".

При нарушении условий выполнения упражнения повторение не засчитывается, подается команда "НЕ СЧИТАТЬ".

Девочки		
0	1	2
0-10 раз	11-12 раз	13-14 раз
Мальчики		
0	1	2
0-13 раз	13-14 раз	15-16 раз

#### *«Прыжок в длину с места»*

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат. Участник имеет право при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками, а также использовать всё время (1 минуту), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

Ошибки:

- 1) заступ за линию отталкивания или касание её
- 2) отталкивание с предварительного подскока

Девочки		
0	1	2
132 см	147 см	167 см
Мальчики		
0	1	2
147 см	162 см	183 см

*«Вертикальный прыжок»*

Прыжок выполняется с любого разбега касанием стены. На выполнение дается 3 попытки, засчитывается лучшая.

Девочки		
0	1	2
10 см	20 см	30 см
Мальчики		
0	1	2
20 см	30 см	40 см

*«Передача мяча сверху»*

Передачи мяча сверху оценивается с помощью педагогического наблюдения.

«0 баллов»- 4 и более ошибок

«1 балл»- 2-3 ошибки

«2 балла»- 1-0 ошибки

*«Техника нападающего удара»*

Техника нападающего удара оценивается с помощью педагогического наблюдения.

«0 баллов»- 4 и более ошибок.

«1 балл»- 2-3 ошибки.

«2 балла»- 1-0 ошибки.

«Теоретический тест».

Тест состоит из 10 вопросов по теории игры волейбол.

«0 баллов»- 4 и более ошибок.

«1 балл»- 2-3 ошибки.

«2 балла»- 1-0 ошибки.

## **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.

Диагностические материалы, тесты, нормативы для определения усвоения программы представлены также в приложении к программе.

### 2.3. Воспитательная работа

Целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

Воспитательная работа с учащимися в рамках программы имеет следующие задачи:

- формировать понимание ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни, безопасного поведения;
- развивать культуру самоконтроля своего физического состояния, стремление к соблюдению норм спортивной этики, уважение к старшим, наставникам;
- развивать дисциплинированность, трудолюбие, волю, ответственность; сознание ценности физической культуры, эстетики спорта;
- способствовать проявлению интереса к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивным достижениям, стремления к командному взаимодействию, к общей победе.

#### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве	В течение года

		помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; ...	
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; формирование навыков наставничества; формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; формирование склонности к педагогической работе	В течение года
1.3.	Профориентационные занятия	Занятия, направленные на знакомство со спортивными профессиями, биографией известных спортсменов.	
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта	В течение года

2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительность учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года

	поведения зрителей и спортсменов на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; развитие мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитание толерантности и взаимоуважения; правомерное поведение зрителей; расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

## 2.4. Условия реализации программы

### Обеспечение программы

#### *Методическое обеспечение*

При организации учебно-воспитательного процесса педагог использует методы: дифференцированного обучения, проблемного изложения и репродуктивный. Главными остаются следующие:

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

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

Практические методы: метод упражнений, игровой, соревновательный, метод круговой тренировки. Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом и по частям. Игровой и соревновательные методы применяются после того, как у учащихся сформировались некоторые навыки игры.

Методы и приемы стимулирования и мотивации детской деятельности: поощрение, порицание, создание ситуации успеха, стимулирующее оценивание.

№	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Введение. Техника безопасности. Общие основы волейбола. Правила игры и методика судейства.	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства.	Вводный, наблюдение опрос.
2	Общеспортивная физическая подготовка волейболиста	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего	Тестирование, карточки судьи, протоколы
3	Специальная подготовка	Групповая с организацией индивидуальных	Словесный, объяснение нового материала, рассказ,	справочные материалы, карточки, мячи на	Зачет, тестирование, учебная игра,

		форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	каждого обучающего	промежуточный тест.
4	Техническая подготовка волейболиста	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	мячи на каждого обучающего Терминология, жестикуляция.	Тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование
5	Игровая подготовка	групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра.	Дидактические карточки, мячи на каждого обучающего	Учебная игра
6	итоговое занятие	групповая		мячи на каждого обучающего	соревнование

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

Занятия проводятся в спортивном зале, который соответствует нормам СанПин. Зал оборудован волейбольной сеткой. Обучающиеся приходят в спортивной форме. Для занятий имеются волейбольные мячи, необходимый инвентарь для ОФП. В соответствии с погодой занятия могут проводиться на оборудованной уличной спортивной площадке.

### ***Кадровое обеспечение***

Занятия по программе «Волейбол» проводит тренер-преподаватель, имеющий соответствующую подготовку, владеющий техникой игры и имеющий образование физкультурно-спортивной направленности.

## Список литературы для педагога

1. Волейбол; ТВТ Дивизион - Москва, 2009. - 360 с.
2. Волейбол; АСТ, Астрель, Харвест - Москва, 2010. - 141 с.
3. Волейбол для всех; ТВТ Дивизион - Москва, 2012. - 889 с.
4. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
5. Методика обучения игре в волейбол; Человек - Москва, 2009. - 271 с.
6. Беляев А. В., Булыкина Л. В. Волейбол: теория и методика тренировки; ТВТ Дивизион - Москва, 2011. - 176 с.
7. Клещев Ю. Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям; ТВТ Дивизион - Москва, 2009. - 208 с.
8. Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С., Маслов М. В. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол; Просвещение - Москва, 2012. - 649 с.
9. Кунянский В. А. Волейбол. О некоторых аспектах игры и судейства; ТВТ Дивизион - Москва, 2009. - 476 с.
10. Кунянский В. А. Волейбол. О судьях и судействе; СпортАкадемПресс - Москва, 2013. - 184 с.
11. Кунянский В. А. Волейбол. Профессиональная подготовка судей; ТВТ Дивизион - Москва, 2009. - 176 с.
12. ред. Галаев, Ю.С. Волейбол. Спортивные термины на 5 языках; М.: Русский язык - Москва, 2009. - 133 с.
13. Эйнгорн А. Н. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.

## Список литературы для обучающихся

1. Волейбол для всех; ТВТ Дивизион - Москва, 2012. - 889 с.
2. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
3. Клещёв Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. Москва. «Физкультура и спорт» 1989.
4. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.:Физкультура и спорт. 1982.
5. Эйнгорн А. Н., 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.

## Интернет-ресурсы:

1. <http://volley4all.net/literature.html> Волейбол для всех
2. <http://tvou-volleyball.ru/> Твой волейбол

## ПРИЛОЖЕНИЕ

Диагностические материалы, тесты, нормативы для определения усвоения программы  
**Физическое развитие и физическая подготовленность 1-го года обучения**

№ п/ п	Содержание требований	Возраст (лет)					
		11	12	13	14	15	16
1	Бег челночный 5 по 6 м (с)	11,1	11,1	11,0	10,9	10,8	10,7
2	Прыжок в длину с места (см)	120	130	140	150	160	170
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	20	20	25	25	25	25
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине	21	22	23	24	25	26
5	Верхняя передача мяча у стенки	8	10	12	14	16	18
6	Прием мяча снизу двумя руками.	3	3	4	4	5	5

### Технико-тактическая подготовка

№ п/п	Тест	
1	Нижняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	6-8
2	Жонглирование мячом над собой верхней передачей (кол-во раз)	5-7
3	Жонглирование мячом над собой нижней передачей (кол-во раз)	4-6
4	Прямой нападающий удар после подбрасывания через сетку высотой 180 см (кол-во удачных попыток из 10)	6-8

### Технико-тактическая подготовка

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

## 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**

Какое 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 защитить 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 ударить 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?

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 77149040033756655705267332764720921695141568810

Владелец Андреева Ирина Рифатовна

Действителен с 12.03.2024 по 12.03.2025