

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ЛИЦЕЙ № 135  
МАОУ ЛИЦЕЙ № 135

Принята на заседании  
методического совета  
Протокол № 3  
от 20.05. 2021г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МАОУ лицея №135  
О.В.Пихтулова  
Приказ № 81-УД от 25.06.2021г



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ВОЛЕЙБОЛ»**

Физкультурно-спортивная направленность  
Возраст учащихся: 12 – 17 лет

Срок реализации: 4 года

Автор-составитель:  
Чемыхин Василий Николаевич,  
педагог дополнительного образования  
Васильев Юрий Александрович,  
Педагог дополнительного образования

Екатеринбург, 2021

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. Комплекс основных характеристик программы</b>	
1.1 Пояснительная записка	3
1.2 Цель, задачи программы	6
1.3 Содержание программы	6
1.4 Планируемые результаты	18
<b>2. Организационно-педагогические условия</b>	
2.1 Условия реализации программы	20
2.2 Формы аттестации и оценочные материалы	21
<b>3. Список литературы</b>	24
<b>Приложения:</b>	
1. ТЕСТОВЫЙ КОНТРОЛЬ по годам обучения	25

# 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

## 1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» физкультурно – спортивной направленности разработана в соответствии с требованиями в образовании, отражёнными в следующих документах:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (последняя редакция);
- Концепция развития дополнительного образования детей (утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015г. № 09-3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ);
- Письмо Министерства просвещения России от 19.03.2020 № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);
- Письмо Министерства просвещения РФ от 28.06.2019 № МР-81/02ВН «О методических рекомендациях для субъектов РФ по вопросам реализации основных и дополнительных общеобразовательных программ в сетевой форме»;
- Устав МАОУ лицея №135;
- Положение о дополнительном образовании в МАОУ лицее №135.

Программа «Волейбол» составлена на основе учебного пособия « Внеурочная деятельность. Волейбол: пособие для учителей и методистов» /Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011, в соответствии с ФГОС ООО 2010 г.

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств.

Особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для углубленного изучения раздела «Волейбол» образовательной программы средней и основной школы (5-11 кл.).

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

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

**Адресат программы.** Программа ориентирована на учащихся 12 -17 лет и учитывает возрастные и индивидуальные способности учащихся. Количество учащихся от 15 до 20 человек. Набор учащихся свободный. Состав группы постоянный.

**Объем и срок освоения программы**

1-й год обучения – 144 часа в год.

2-й, 3-й и 4-й год обучения – 216 часов в год.

Программа рассчитана на 792 учебных часа и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведения регулярных еженедельных занятий с учащимися.

**Форма обучения** – очная.

## **Уровни обучения**

Стартовый - 1 год обучения.

Базовый – 2-3 год обучения

Продвинутый – 6 год обучения

## **Особенности реализации образовательного процесса**

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

*Первый этап «предварительная подготовка»* (1 год обучения) предусматривает воспитание интереса учащихся к спорту и приобщение их к волейболу, начальное обучение технике и тактике, подвижные игры, пионербол, мини-волейбол.

*Второй этап «начальная спортивная подготовка»* (2 год обучения) предусматривает развитие физических качеств в общем плане и с учетом специфики волейбола, воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (мини-волейбол, волейбол).

*Третий этап «начальная спортивная специализация»* (3 - 4 год обучения) посвящен базовой технико-тактической и физической подготовке, в этот период осуществляется освоение основ техники и тактики волейбола, воспитание соревновательных качеств, применительно к волейболу.

Программа «Волейбол» направлена на реализацию следующих принципов:

- принцип модификации, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастные и индивидуальные особенности физического и психического развития учащихся.

- принцип сознательности и активности, основанный на формировании у учащихся осмысленного отношения к выполнению поставленных задач.

- принцип доступности, основанный на индивидуальном подходе к ученикам, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей.

- принцип последовательности обеспечивает перевод двигательного умения в двигательный навык.

## **Режим занятий**

Программа рассчитана на 792 учебных часа и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведения регулярных еженедельных занятий с учащимися.

Периодичность:

1-й год обучения - два раза в неделю по 2 часа – 144 часа в год.

2-й, 3-й и 4-й год обучения -3 раза в неделю по 2 часа – 216 часов в год.

## 1.2 Цель, задачи программы

Программа «Волейбол» для учащихся, соотносящаяся с Государственным стандартом и концепцией образования, по своему содержательному наполнению ориентируется на укрепление здоровья учащихся, **целью** которой является:

- способствовать всестороннему физическому развитию;
- способствовать вовлечению учащихся в двигательную деятельность.

Основные задачи:

### 1. Обучающие:

- Обучение основам техники и тактики игры волейбол;
- Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- Формирование у учащихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

### 2. Развивающие:

- Выработка устойчивости организма к неблагоприятным условиям среды;
- Способствовать укреплению здоровья;
- Содействовать гармоничному физическому развитию;
- Развитие двигательных способностей;
- Создание надежной базы физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта.

### 3. Воспитательные:

- Формирование у учащихся устойчивого интереса к занятию спортом;
- Воспитание моральных и волевых качеств.

## 1.3 Содержание программы

№	Название раздела, темы	Количество часов по годам обучения				Формы контроля
		1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения	
1	Общефизическая	40	20	20	20	Групповой, индивидуальный/наблюдение, выполнение нормативов

	подготовка					
2	Специальная физическая подготовка	45	77	76	76	Групповой, индивидуальный/наблюдение, выполнение нормативов
3	Техническая подготовка	42	100	85	85	Групповой, индивидуальный/наблюдение, выполнение нормативов
4	Тактическая подготовка	8				Групповой, индивидуальный/наблюдение, выполнение нормативов
5	Правила игры	8				
	Контрольные игры и соревнования, сдача нормативов		10	26	26	Групповой, индивидуальный/наблюдение, выполнение нормативов
	Врачебный контроль, самоконтроль, гигиена.		4	4	4	
	Экскурсии, посещение соревнований, выступления, презентации.		3	2	2	
	Психологическая подготовка			1	1	
	Правила игры (диагностика)		1	2	2	

### Учебный план 1 года обучения

№ П./П	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них		формы аттеста ции
			теория	практика	
	Введение (начальная диагностика)	1	1		
1.	Общезначительная подготовка	40	5	35	Группово й, индивиду альный/н аблюдени е, выполнен ие норматив ов
1. 1.	Общеразвивающие упражнения	12	1	11	
1.2.	Упражнения на снарядах и тренажёрах	10	1	9	
1.3.	Спортивные и подвижные игры	18	3	15	
2.	Специальная физическая подготовка	45	5	40	Группово й, индивиду альный/н аблюдени е, выполнен ие норматив ов
2. 1.	Упражнения направленные на развитие силы	9	1	8	
2. 2.	Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц	9	1	8	
2.3	Упражнения направленные на развитие прыгучести	9	1	8	
2.4.	Упражнения направленные на развитие специальной ловкости	9	1	8	
2. 5.	Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	9	1	8	
3.	Техническая подготовка	42	7	35	Группово й, индивиду альный/н аблюдени е, выполнен ие норматив ов
3. 1.	Приёмы и передачи мяча	18	2	16	
3.2.	Подачи мяча	11	2	9	
3.3.	Стойки	3	1	2	
3.4.	Нападающие удары	5	1	4	
3. 5.	Блокирование	5	1	4	
4.	Тактическая подготовка	8	4	4	выполне ние нормати вов
4. 1.	Тактика подач	4	2	2	
4. 2.	Тактика приёмов и передач	4	2	2	
5.	Правила игры(конечная диагностика)	8	2	6	диагнос



					тика
	Итого:	144	22	122	

### **Цель на первый год обучения:**

Воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к волейболу укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней подготовленности.

### **Задачи:**

#### Обучающие:

- правила поведения в спортивном зале;
- знание правила Т/Б;
- развивать физические качества с учётом специфики волейбола;
- воспитывать умение соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (подвижные игры, соревнования по мини- волейболу)

#### Развивающие:

- развивать разностороннюю физическую подготовленность;
- укреплять опорно-двигательный аппарат;
- развивать быстроту, ловкость, гибкость;
- обучать технике перемещений и стоек, приёму и передаче мяча;
- начальное обучение тактическим действиям, привитие стойкого интереса к занятиям волейболом, приучение к игровой обстановки;
- подготовка к выполнению нормативных требований по всем видам подготовки.

#### Воспитательные:

- воспитывать аккуратность;
- коллективизм;
- воспитывать мотивацию положительного отношения к спорту;
- терпение и взаимопомощь, волевые качества.

#### Оздоровительные:

- выработка устойчивости организма к неблагоприятным условиям среды;
- способствовать укреплению здоровья;
- развивать двигательные способности.

### **Содержание учебного плана 1 год обучения**

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

#### **Общая физическая подготовка.**

**Теория:** Значение ОФП в подготовке волейболистов.

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

### **Специальная физическая подготовка.**

Теория: Значение СФП в подготовке волейболистов.

Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры.

### **Техническая подготовка.**

Теория: Значение технической подготовки в волейболе.

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

### **Тактическая подготовка.**

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

Практика: Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча. Правила игры (конечная диагностика).

### **Учебный план 2 года обучения**

№ п\п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них		формы контроля
			теория	практика	
	Введение (начальная диагностика)	1	1		
1.	Общefизическая подготовка	20	1	19	Групповой, индивидуальный/наблюдение, выполнение нормативов
1.1.	Общеразвивающие упражнения	7	1	6	
1.2.	Упражнения на снарядах и тренажёрах	5		5	
1.3.	Спортивные и подвижные игры	8		8	
2.	Специальная физическая подготовка	77	1	76	Групповой, индивидуальный/наблюдение, выполнение нормативов
2.1.	Упражнения направленные на развитие силы	11	1	10	
2.2.	Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц	15		15	
2.3.	Упражнения направленные на развитие прыгучести	17		17	
2.4.	Упражнения направленные на развитие специальной ловкости	17		17	
2.5.	Упражнения направленные на развитие	17		17	

	выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)				
3.	Техническая и тактическая подготовка	100	9	91	Групповой, индивидуальный/наблюдение, выполнение нормативов
3.1.	Приёмы и передачи мяча	30	3	27	
3.2.	Подачи мяча	20	3	17	
3.3.	Стойки	10	1	9	
3.4.	Нападающие удары	30	1	29	
3.5.	Блокирование	10	1	9	
4.	Контрольные игры и соревнования, сдача нормативов	10		10	выполнение нормативов, наблюдение
5.	Врачебный контроль, самоконтроль, гигиена.	4	2	2	
6.	Экскурсии, посещение соревнований, выступления, презентации.	3		3	
7.	Правила игры(конечная диагностика)	1	1		диагностика
	Итого:	216	15	201	

**Цель на второй год обучения:** Освоить технико-тактическую и физическую подготовку. Воспитывать соревновательные качества.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- повышать уровень физической подготовленности;
- обучать техническим и тактическим действиям;
- приучать к соревновательным условиям;
- определение каждому обучающемуся игровой функции;
- подготовка к выполнению нормативных требований.

**Развивающие:**

- развивать специальные физические способности;
- развивать способности управлять своими эмоциями;
- развивать волевые качества.

**Воспитательные:**

- воспитывать целеустремленность и настойчивость, дисциплинированность;
- воспитание высокоморальной личности.

Оздоровительные:

- укреплять здоровье и приучать к закаливанию;
- укреплять сердечно-сосудистую и дыхательную систему;
- продолжать развитие двигательной активности.

### **Содержание второго года обучения.**

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

#### **Общая физическая подготовка.**

**Теория:** Методы и средства ОФП.

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

#### **Специальная физическая подготовка.**

**Теория:** Методы и средства СФП в тренировке волейболистов.

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

#### **Техническая подготовка.**

**Теория:** Характеристика техники сильнейших волейболистов.

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

#### **Тактическая подготовка.**

**Теория:** Анализ тактических действий сильнейших волейбольных команд.

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

Контрольные игры и соревнования, сдача нормативов. Врачебный контроль, самоконтроль, гигиена. Экскурсии, посещение соревнований, выступления, презентации.

#### **Контрольные игры и соревнования, сдача нормативов**

#### **Врачебный контроль, самоконтроль и гигиена**

**Теория:** Способы регуляции психического состояния.

**Практика:** Упражнения на релаксацию, беседы, анкетирование, практические занятия.

**Экскурсии, посещение соревнований, выступления, презентации  
Правила игры (конечная диагностика)**

**Учебный план 3 год обучения**

п\п	Тема	часов	теория	практика	
	Введение (начальная диагностика)	1	1		
1.	Общезначительная подготовка	20	1	19	Групповой, индивидуальный/наблюдение, выполнение нормативов
1.1.	Общеразвивающие упражнения	7	1	6	
1.2.	Упражнения на снарядах и тренажерах	5		5	
1.3.	Спортивные и подвижные игры	8		8	
2.	Специальная физическая подготовка	76	1	75	Групповой, индивидуальный/наблюдение, выполнение нормативов
2.1.	Упражнения направленные на развитие силы	12	1	11	
2.2.	Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц	13		14	
2.3.	Упражнения направленные на развитие прыгучести	17		17	
2.4.	Упражнения направленные на развитие специальной ловкости	17		17	
2.5.	Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	17		17	
3.	Техническая и тактическая подготовка	85	10	75	
3.1.	Приемы и передачи мяча	20	3	17	
3.2.	Поддачи мяча	20	3	17	
3.3.	Стойки	5	1	4	
3.4.	Нападающие удары	20	1	19	
3.5.	Блокирование	20	2	18	
4.	Контрольные игры и соревнования, сдача нормативов	26	3	23	Групповой, индивидуальный
	Врачебный контроль, самоконтроль, гигиена.	4		4	
5.	Экскурсии, посещение соревнований,	2		2	

6.	выступления, презентации. Психологическая подготовка	1		1	й/наб люде ние, выпо лнен ие норм ативо в
8.	Правила игры (конечная диагностика)	1	1		диаг ност ика
	Итого:	216	17	199	

### Цели на третий год обучения:

1. Прочно овладеть основами техники и тактики волейбола.
2. Развитие тактической подготовки.
3. Приобрести навыки в организации судейства и проведения соревнований по волейболу.

### Задачи:

#### Обучающие:

- повышать уровень физической подготовленности;
- совершенствовать технико-тактические приёмы;
- продолжить формирование тактических умений;
- совершенствовать игровые функции детей;
- подготовка к выполнению нормативных требований;

#### Развивающие:

- развивать специальные физические способности;
- развивать тактическое мышление, память, воображение;
- развивать способности управлять своими эмоциями;
- развивать волевые качества;

#### Воспитательные:

- умение анализировать свою деятельность;
- воспитывать целеустремленность и настойчивость, дисциплинированность;
- воспитание высоконравственной личности.

#### Оздоровительные:

- укреплять здоровье и приучать к закаливанию;
- укреплять сердечно-сосудистую и дыхательную систему;
- продолжать развитие двигательной активности.

### Содержание третьего года обучения.

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

соревновательной деятельности. Начальная диагностика.

#### **Общая физическая подготовка.**

Теория: Теоретические основы тренировки.

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

#### **Специальная физическая подготовка.**

Теория: Теоретические основы СФП.

Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты перехода от одних действий к другим.

#### **Техническая подготовка.**

Теория: Технический план игры команды и задания отдельным игрокам.

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

#### **Тактическая подготовка.**

Теория: Тактический план игры.

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

#### **Контрольные игры и соревнования, сдача нормативов.**

##### **Врачебный контроль, самоконтроль, гигиена.**

Теория: Способы регуляции психического состояния.

Практика: Упражнения на релаксацию, беседы, анкетирование, практические занятия.

##### **Экскурсии, посещение соревнований, выступления, презентации.**

##### **Правила игры (конечная диагностика)**

### **Учебный план 4 года обучения**

№	Наименование разделов, тем	Всего	Из них	Форм
---	----------------------------	-------	--------	------

п\п		часов	теория	практика	ы контр оля
	Введение (начальная диагностика)	1	1		
1.	Общефизическая подготовка	20	1	19	Группов ой, индиви дуальны й/набл юдение, выполн ение нормати вов
1.1.	Общеразвивающие упражнения	7	1	6	
1.2.	Упражнения на снарядах и тренажёрах	5		5	
1.3.	Спортивные и подвижные игры	8		8	
2.	Специальная физическая подготовка	76	1	75	Группов ой, индиви дуальны й/набл юдение, выполн ение нормати вов
2.1.	Упражнения направленные на развитие силы	12	1	11	
2.2.	Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц	13		14	
2.3.	Упражнения направленные на развитие прыгучести	17		17	
2.4.	Упражнения направленные на развитие специальной ловкости	17		17	
2.5.	Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	17		17	
3.	Техническая и тактическая подготовка	85	10	75	Группов ой, индиви дуальны й/набл юдение, выполн ение нормати вов
3.1.	Приёмы и передачи мяча	20	3	17	
3.2.	Подачи мяча	20	3	17	
3.3.	Стойки	5	1	4	
3.4.	Нападающие удары	20	1	19	
3.5.	Блокирование	20	2	18	
4.	Контрольные игры и соревнования, сдача нормативов	26	3	23	Группов ой, индиви дуальны й/набл юдение, выполн ение нормати вов
5.	Врачебный контроль, самоконтроль, гигиена.	4		4	
6.	Экскурсии, посещение соревнований, выступления, презентации.	2		2	
7.	Психологическая подготовка	1		1	
8.	Правила игры(конечная диагностика)	1	1		диагно стика



Итого:	216	17	199	
--------	-----	----	-----	--

### **Цели на четвертый год обучения:**

1. Совершенствовать все тактические и технические приёмы.
2. Подготовить себя к выполнению 2 спортивного разряда.
3. Владеть психологической подготовкой к конкретным соревнованиям.

### **Задачи:**

#### Обучающие:

- повышать уровень физической подготовленности;
- совершенствовать технико-тактические приёмы;
- продолжить формирование тактических умений;
- совершенствовать игровые функции детей;
- подготовка к выполнению нормативных требований.

#### Развивающие:

- развивать специальные физические способности;
- развивать тактическое мышление, память, воображение;
- развивать способности управлять своими эмоциями;
- развивать волевые качества;

#### Воспитательные:

- умение анализировать свою деятельность;
- воспитывать целеустремленность и настойчивость, дисциплинированность;
- воспитание высоко нравственной личности.

#### Оздоровительные:

- укреплять здоровье и приучать к закаливанию;
- укреплять сердечно - сосудистую и дыхательную систему;
- продолжать развитие двигательной активности;

совершенствовать приёмы самоконтроля.

### **Содержание четвертого года обучения.**

**Введение:** Физическая культура - средство укрепления здоровья. Техника безопасности. Основы судейской терминологии и жестов. Начальная диагностика.

#### **Общая физическая подготовка.**

Теория: Краткие сведения о строении и развитии человеческого организма.

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

#### **Специальная физическая подготовка.**

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

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

#### **Техническая подготовка.**

Теория: Теоретические основы технического совершенствования.

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

#### **Тактическая подготовка.**

Теория: Характеристика игры команд соперников. Тактический анализ.

Практика: Тактика подач. Тактика передач. Тактика нападающих ударов. Тактика приёма подач. Групповые и командные действия в нападении («крест», «волна»). 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).

#### **Контрольные игры и соревнования, сдача нормативов.**

##### **Врачебный контроль, самоконтроль, гигиена.**

Теория: Способы регуляции психического состояния.

Практика: Упражнения на релаксацию, беседы, анкетирование, практические занятия.

##### **Экскурсии, посещение соревнований, выступления, презентации.**

##### **Правила игры (конечная диагностика).**

## **1.4 Планируемые результаты**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ.**

*Первый уровень: усвоение школьником социально значимых знаний.*  
Это в первую очередь знание норм и традиций того общества, в котором он живёт. Знание об истории волейбола и развития его в нашей стране.

*Второй уровень: развитие социально значимых отношений.*  
Формировать положительное отношение к систематическим занятиям волейболом. Учить взаимоотношению в команде. Развивать чувство патриотизма, любви к Родине и физическому труду. Учить ценить своё здоровье и неприязнь к вредным привычкам.

*Третий уровень: приобретение школьником опыта осуществления социально значимых действий*

Понимать роль волейбола в укреплении здоровья. Научить школьников самостоятельно составлять свой режим дня и график тренировок. Уметь самостоятельно подбирать упражнения для своего физического развития.

*Учащиеся научатся:*

Следовать при выполнении задания инструкциям учителя. Понимать цель выполняемых действий. Различать подвижные и спортивные игры

*Учащиеся получают возможность научиться:*

Принимать решения связанные с игровыми действиями. Взаимодействовать друг с другом на площадке. Договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

*Иметь представление об истории развития волейбола в России;*

*О правилах личной гигиены, профилактики травматизма*

*Технически правильно выполнять двигательные действия в волейболе.*

*Играть в волейбол по упрощенным правилам.*

### **Планируемые результаты первого года обучения.**

*Знать:*

- Правила поведения на площадке;
- Правила ТБ;
- Правила игры в волейбол;
- Правила поведения на соревнованиях;
- Способы приема мяча;
- Стойки и перемещения;
- Начальные тактические действия.

*Уметь:*

- Вести себя в коллективе;
- Выполнять приемы сверху и снизу;
- Делать подачу;
- Перемещаться по площадке;
- Правильно реагировать на трудности.

### **Предполагаемый результат второго года обучения.**

*Знать:*

- Правила поведения на площадке;
- Правила ТБ;
- Правила игры в волейбол;
- Свои игровые функции;
- Тактические действия своих игровых функций;
- Правила гигиены и самоконтроля.

*Уметь:*

- Вести себя в коллективе;
- Правильно выполнять свои игровые функции;
- Вести себя на соревнованиях;
- Владеть приемами самоконтроля;
- Следить за личной гигиеной.

**Предполагаемый результат третьего года обучения.**

*Знать:*

- Технические приемы;
- Приемы самоконтроля;
- Тактические приемы игры в волейбол.

*Уметь:*

- Вести себя в коллективе;
- Правильно выполнять свои игровые функции;
- Владеть комбинационной игрой;
- Владеть приемами самоконтроля;
- Следить за личной гигиеной;
- Организовать проводить соревнования по волейболу.

**Предполагаемый результат четвертого года обучения.**

*Знать:*

- Технические приемы;
- Приемы самоконтроля;
- Тактические приемы игры в волейбол.

*Уметь:*

- Вести себя в коллективе;
- Правильно выполнять свои игровые функции;
- Владеть комбинационной игрой;
- Владеть приемами самоконтроля;
- Следить за личной гигиеной;
- Организовать проводить соревнования по волейболу.

## **2. ОРГАНИЗАЦИОННО–ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

### **2.1 Условия реализации программы**

1. Спортивный зал площадью 162 м<sup>2</sup>
2. Уличная волейбольная площадка.
3. 2 волейбольные сетки (1 с металлическими тросами)
4. Стойки для волейбольных сеток. Настенные крепежи.
5. Волейбольные мячи 30 штук.
6. Набивные мячи 12 штук.
7. Сетка для переноса мячей 2 штуки.

8. Баскетбольные и футбольные мячи, шведские стенки, гимнастическое оборудование.

9. Компьютеры с выходом в Интернет, программное обеспечение, экраны, проекторы, компакт-диски с учебным материалом.

### Информационное обеспечение

1. Видео-уроки по волейболу (сайт физическая культура для учителей)

[http://pculture.ru/sekcii/basketball/video\\_basketball/](http://pculture.ru/sekcii/basketball/video_basketball/)

## 2.2. Формы аттестации и оценочные материалы

В учебном процессе используются как групповые, так и индивидуальные формы контроля освоения курса программы, определяющие уровень сформированности общих и специальных (штрафные броски; броски с дистанции; скоростная техника; передача мяча; тактические индивидуальные действия в команде) физических качеств спортсмена-волейболиста. Виды, формы и методы контроля, а также цель и время их проведения указаны в таблице.

Виды контроля, сроки	Содержание	Формы контроля	Методы контроля
<b>Вводный (входящий)</b> (в начале учебного года)	Определение уровня физической подготовки, умений и навыков	Индивидуальный	Сдача нормативов
<b>Текущий</b> (в течение всего учебного года)	Выявление ошибок и успехов в освоении материала	Индивидуальный Групповой	наблюдение; учебные соревновательные игры
<b>Итоговый</b>			
<b>текущая аттестация</b> (конец 1-го полугодия)	отслеживание динамики, прогнозирование результативности дальнейшего обучения	Индивидуальный, групповой	контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке; участие в соревнованиях
<b>промежуточная аттестация</b> (конец 2-го полугодия)	определение уровня сформированности и знаний, умений и навыков по	Индивидуальный, групповой	испытания по общей и специальной физической и технической

	окончании курса обучения каждого года)		подготовке; участие в соревнованиях
<i>итоговая аттестация</i> (конец всего курса обучения)	определение уровня сформированности и знаний, умений и навыков по окончании всего курса обучения по программе	Индивидуальный, групповой	испытания по общей и специальной физической и технической подготовке; участие в соревнованиях

Итоговый контроль учащихся осуществляется при проведении текущей, промежуточной (итоговой – для последнего года обучения) аттестации. Сроки проведения аттестации устанавливаются администрацией образовательного учреждения и фиксируются в его общем учебном плане: для текущей аттестации – предпоследняя учебная неделя 1-го полугодия; для промежуточной (итоговой – для последнего года обучения) – предпоследняя учебная неделя 2-го полугодия. Аттестация проводится как контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. По данным контрольных испытаний дается оценка каждому учащемуся.

Программа предполагает проведение мониторинга, который отслеживает динамику развития личности учащегося по следующим показателям:

- мотивационно-творческая активность и направленность личности;
- сформированность мировоззренческих свойств личности;
- уровень развития способности к самоуправлению в творческой деятельности;
- сформированность коммуникативно-творческих способностей личности.

## **1. ТЕСТОВЫЙ КОНТРОЛЬ (по годам обучения). Общефизическая и специальная физическая подготовка**

Для обучения детей игре в волейбол используют разнообразные **методы и приемы**.

Информационно-рецептивный - Совместная деятельность педагога и учащегося.

Репродуктивный - воспроизводство знаний и способов деятельности

Практический - использование учащимися на практике полученных знаний

Словесный - краткое описание и объяснение действий,

Проблемный - постановка проблемы и поиск решения. Творческое использование готовых заданий (предметов), самостоятельное их преобразование.

Игровой - использование сюжета игр для организации детской деятельности, персонажей для обыгрывания сюжета.

Частично-поисковый - решение проблемных задач с помощью педагога.

На уровне аналитической работы происходит:

процесс взаимного обогащения - тренер обучает и учится сам от учащегося;

понимание того, что нужно сейчас учащемуся (конкретно) в плане продвижения вперед. При этом необходимо учитывать индивидуальный темп развития, осуществлять индивидуальный подход к каждому учащемуся. Юных вроейболистов надо обучать одному и тому же, но индивидуально. Такой подход обеспечивает овладение важнейшими практическими навыками:

умение объективно оценивать позицию,

быстро и точно рассчитывать варианты,

намечать наиболее целесообразный план игры. Методика обучения (формы, приёмы) - постоянно меняются.

Метод упражнения. Подобранные упражнения представляют собой процесс анализа, решения или разыгрывания тематических позиций, которые могут быть как: точные - теоретические;

типичные - классификация по стратегическим или тактическим признакам;

этюды – аналитические.

Формы и методы реализации программы:

занятия;

групповые занятия;

индивидуальные занятия;

игровая деятельность;

турнирная практика;

разбор партий;

Данная программа рассчитана на 4 года обучения. Занятия включают организационную теоретическую и практическую части.

Организационная часть обеспечивает наличие всех необходимых для работы материалов, пособий.

Теоретическая работа с учащимися проводится в форме лекций, диспутов, бесед, анализа сыгранных ребятами партий.

Практические занятия также разнообразны по своей форме – это и игры с руководителем, игровые занятия, турниры и другое.

Результаты работы определяются степенью освоения практических умений на основе полученных знаний. Критерии успешности определяются

результатом участия учащихся объединения в соревнованиях различного ранга.

Методический анализ: самостоятельное комментирование или с тренером - основной путь совершенствования. Учить на практических партиях учащихся - это значит решать его реальные проблемные ситуации.

### **3. Список литературы**

#### **Для педагога:**

1. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.
2. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
3. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002
4. Голомазов В. А., Ковалёв В. Д., Мельников А. Г.. Волейбол в школе. Москва. «Физкультура и спорт» 1976.
5. Журнал «Физкультура в школе» №7,8,9. 2003.
6. Журнал «Физкультура в школе» №3. 2006.
7. Журнал «Физкультура в школе» №5,8,11.2007.
8. Ивойлов А. В. Волейбол (техника, обучение, тренировка). Минск. «Беларусь» 1991.
9. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-метод. пособие – Нижневартовск, 2001
10. Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2010.
11. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.
12. «Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения», Москва «Просвещение» 2011

#### **Для детей:**

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



**1. ТЕСТОВЫЙ КОНТРОЛЬ по годам обучения**

**1 год обучения**

**Общефизическая и специальная физическая подготовка.**

№	Тест	Мальчики	Девочки
1	Бег 30 м, с	6,1-5,5	6,3-5,7
2	Челночный бег 3x10 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

**Тактико-техническая подготовка**

№	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

**2 год обучения**

**Общефизическая и специальная физическая подготовка.**

№	Тест	Мальчики	Девочки
1	Бег 30 м, с	5,8 - 5,4	6,2 - 5,5
2	Челночный бег 3x10 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 перекладине из виса лёжа (девочки).	4-6	11 - 15
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин).	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

### Тактико-техническая подготовка

№	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	10-12(к-во раз)	7-10
4	Жонглирование мячом на собой нижней передачей	7-10(к-во раз)	6-8
5	Передача назад после подбрасывания мяча партнёром (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
6	Прямой нападающий удар через сетку высотой 180 см (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
7	Нападающий удар по диагонали через сетку высотой 180 см (кол-во удачных попыток из 10)	6-8	4-6
8	Позиционное нападение с изменением позиций игроков	По результатам выполнения	По результатам выполнения

### 3 год обучения

#### Общефизическая и специальная физическая подготовка.

№	Тест	Мальчики	Девочки
1	Бег 30 м, с	5,6 - 5,2	6,0-5,3
2	Челночный бег 3x10 м, с	8,8 - 8,4	9,4 - 8,9
3	Прыжки в длину с места, см	170-185	160-180

4	6-минутный бег, м	1200-1300	1000-1150
5	Наклон вперёд из положения сидя, см	7 - 9	10-12
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки).	6-8	12-17
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин).	120-130	130-140
8	Прыжки в высоту с разбега, см	105-115	95-105
9	Прыжки в высоту с места, см	50-55	45-50

#### **Тактико-техническая подготовка**

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

#### **4 год обучения**

#### **Общефизическая и специальная физическая подготовка.**

№	Тест	Мальчики	Девочки
1	Бег 30 м, с	5,4 - 5,0	5,8-5,1
2	Челночный бег 3x10 м, с	8,6 - 8,2	9,2 - 8,7
3	Прыжки в длину с места, см	175 - 190	165-185
4	6-минутный бег, м	1300-1400	1100-1200
5	Наклон вперёд из положения сидя, см	8 - 10	11 -14
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки).	8-10	14-18
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин).	130-140	130-140
8	Прыжки в высоту с разбега, см	110-125	100-110
9	Прыжки в высоту с места, см	55-60	50-55

#### **Технико-тактическая подготовка.**

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

## **ОЦЕНКА ВЫПОЛНЕНИЯ ОСНОВНЫХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ.**

### **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 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?

Когда команда может потребовать перерыв для отдыха?

### **Требования к уровню подготовки**

#### **ЗНАТЬ:**

- влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;
- основы методики обучения и тренировки по волейболу.
- правила игры;
- технику и тактику игры в волейбол; строевые команды;
- методику судейства учебно-тренировочных игр; общие рекомендации к созданию презентаций;

#### **УМЕТЬ:**

- выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;
- выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите;
- выполнять технические действия с мячом и без мяча в нападении и защите;

- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.
- осуществлять судейство соревнований по волейболу;
- работать с книгой спортивной направленности;
- самостоятельно составлять выступления и презентацию к ним.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575776

Владелец Пихтулова Оксана Валерьевна

Действителен с 01.03.2021 по 01.03.2022