

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ГОРОДА МАГАДАНА  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 28»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от 24.03.2022 г.  
Протокол № 4



Утверждаю  
Директор МБОУ «СОШ №28»  
Н.Е. Журавка  
Приказ №50-1/о от 24.03.2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ВОЛЕЙБОЛ»**

**НАПРАВЛЕННОСТЬ: ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ**

Уровень: базовый  
Возраст обучающихся: 9 - 17 лет  
Срок реализации: 1 год

Составитель (разработчик):  
Щербакова Анна Леонидовна,  
педагог дополнительного образования

г. Магадан  
2022 год

*МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ГОРОДА МАГАДАНА  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 28»*

Принята на заседании  
педагогического совета  
от 24.03.2022 г.  
Протокол № 4

Утверждаю  
Директор МБОУ «СОШ №28»  
\_\_\_\_\_ Н.Л. Журавка  
Приказ №50-1/о от 24.03.2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ВОЛЕЙБОЛ»**

**НАПРАВЛЕННОСТЬ: ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ**

Уровень: базовый  
Возраст обучающихся: 9 - 17 лет  
Срок реализации: 1 год

Составитель (разработчик):  
Щербакова Анна Леонидовна,  
педагог дополнительного образования

г. Магадан  
2022 год

№п/п	Содержание	Страница
1.	Пояснительная записка	3
2.	Учебно-тематический план	5
3.	Содержание учебного плана	6
4.	Методические и оценочные материалы	7
5.	Список литературы	12

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Волейбол» (далее – Программа) разработана с учетом нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. №196»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 года № 09-3242);
- «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» СП 2.4.4.3648-20 (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 N 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Устав «МБОУ СОШ №28».

Направленность дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Волейбол» физкультурно-спортивная.

Программа направлена на приобретение обучающимися теоретических знаний и практических навыков игры в волейбол.

Уровень сложности – базовый.

Актуальность программы

Волейбол способствует физическому развитию обучающихся, развивает и укрепляет костно-мышечный аппарат, сердечно сосудистую и дыхательную систему, что особенно актуально для современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни. Программа в условиях агрессивной информационной среды формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия. Занятия волейболом способствуют повышению самооценки. Также программа направлена на пропаганду здорового образа жизни.

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

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

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих

проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Отличительной особенностью данной программы является упор на изучение новейших тактических действий, приёмов и современных методических приёмов, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Занятия по ней позволяют объединять мальчиков и девочек в одну группу. Применение метода психорегуляции в тренировках и на соревнованиях ориентирует обучающихся на достижение наивысших результатов в освоении игры и стремлению к победам.

Адресат программы – обучающиеся 9-17 лет.

Объем и срок освоения программы. Два занятия в неделю (по 2 академических часа). Срок обучения – 34 учебные недели. Всего программа рассчитана на 136 часов, реализуется в течение 1 года.

Особенности организации образовательного процесса

Группы формируются разновозрастные (9-17 лет). Состав группы - постоянный. Программа не требует владения специализированными навыками и предметными знаниями.

Занятия проводятся в спортивном зале МБОУ «СОШ №28», оборудованном согласно санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам СанПиН «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» СП 2.4.4.3648-20 (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28).

Форма обучения по программе – очная.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность 1 занятия: 2 академических часа. Структура двухчасового занятия:

- 40 минут – рабочая часть;

- 10 минут – перерыв (отдых);

- 40 минут – рабочая часть. Основной формой являются групповые занятия.

Формы проведения занятий. Занятия в рамках программы проводятся в форме тренировок, соревнований различного уровня, подвижных игр, эстафет, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, бесед о здоровом образе жизни. Используется индивидуальная, парная и групповая формы работы.

Цель программы: развитие физических качеств, личностных качеств, овладение способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий волейболом.

Задачи:

1. Образовательные:

- обучение основам техники перемещений и стоек, приему и передаче мяча;
- начальное обучение тактическим действиям, правилам игры;
- овладение основами знаний в области физической культуры и способами их применения для физического самосовершенствования;
- подготовка к выполнению нормативных требований по годам обучения этапа подготовки.

2. Развивающие:

- развитие физических качеств в общем плане и с учетом специфики волейбола, воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (подвижные игры, пионербол с элементами волейбола, мини-волейбол), приучение к игровой обстановке;
- укрепление здоровья и содействие гармоничному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
- укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, ловкости, гибкости;
- привитие навыков самоорганизации, волевых качеств.

3. Воспитательные:

- привитие стойкого интереса к занятиям волейболом, приучение к игровой обстановке;

- воспитание базовых компетентностей, а именно: компетентность в сфере гражданско-общественной (выполнение ролей гражданина), социальной (ориентироваться в нормах и этике взаимоотношений), культурно-досуговой деятельности (включая выбор путей и способов использования свободного времени, культурно и духовно обогащающих личность);
- формирование спортивной культуры и культуры здоровья и т.д.

### Учебно-тематический план

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение. Волейбол – цели и задачи. История возникновения волейбола.	4	4		Устный опрос
2	Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом	4	4		Устный опрос
3	Гигиена, предупреждение травматизма	6	6		Устный опрос
4	Правила соревнований, их организация и проведение	6	6		Устный опрос
5	Общая и специальная физическая подготовка	32	4	28	Сдача контрольных нормативов по ОФП.
6	Основы техники и тактики игры	48	8	40	Зачет
7	Контрольные игры и соревнования	12		12	Индивидуальные достижения
8	Контрольные испытания	14		14	Сдача контрольных нормативов
9	Посещений соревнований.	6		6	Устный опрос
10	Итоговое занятие. Рефлексия	4	4		Беседа об индивидуальных и командных достижениях
	Итого	136	36	100	

### Планируемые результаты

#### Личностные результаты:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение организовать сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях.

#### Метапредметные результаты:

- выполнение учебных действий по алгоритму;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

#### Предметные результаты:

- формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

## Содержание учебного плана

### **Раздел 1. Введение (4 часа). Теория.**

Цели и задачи игры волейбол. История возникновения и развития волейбола – 2 часа.

Правила безопасности при занятиях волейболом. Правила игры – 2 часа.

### **Раздел 2. Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом (4 часа).**

#### **Теория.**

Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему – 2 часа.

Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ организма – 2 часа.

### **Раздел 3. Гигиена, предупреждение травматизма (6 часов). Теория.**

Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма – 2 часа.

Меры личной, общественной и санитарно-гигиенической профилактики – 2 часа.

Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом, предупреждение травматизма – 2 часа.

### **Раздел 4. Правила соревнований, их организация и проведение (6 часов). Теория.**

Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов – 2 часа.

Виды соревнований – 2 часа.

Понятие о методике судейства – 2 часа.

### **Раздел 5. Общая и специальная физическая подготовка. Теория (4 часа)**

Значение ОФП в подготовке волейболистов. Строевые упражнения. Гимнастические упражнения – 2 часа.

Акробатические упражнения. Легкоатлетические упражнения. Подвижные игры – 2 часа.

#### **Практика (28 часов)**

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 – 4 часа.

Эстафеты. Подвижные игры (на выбор педагога) – 6 часов.

Игровые задания с элементами волейбола – 6 часов («Точный пас», «Вверх-вниз», «Навстречу через сетку»).

Упражнения для развития прыгучести – 2 часа.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча – 2 часа.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча – 2 часа.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов – 2 часа.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании – 2 часа.

Сдача контрольных нормативов по ОФП – 2 часа.

### **Раздел 6. Основы техники и тактики игры. Теория (8 часов).**

Изучение техники игры в волейбол – 4 часа.

Изучение тактики игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе – 4 часа.

#### **Практика (40 часов)**

Тактика подач – 2 часа.

Тактика передач – 2 часа.

Тактика приёмов мяча – 2 часа.

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий – 2 часа.

Подвижные игры – 2 часа.

Упражнения для развития прыгучести – 2 часа.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча – 2 часа.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча – 2 часа.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов – 2 часа.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании – 2 часа.

Товарищеские игры – 20 часов.

### **Раздел 7. Контрольные игры и соревнования. Практика (12 часов).**

Соревнования по волейболу. Установка игрокам перед соревнованиями – 8 часов.

Разбор проведенных игр. Характеристика команды противника – 2 часа.

Разбор индивидуальных достижений – 2 часа.

### **Раздел 8. Контрольные испытания. Практика (14 часов).**

Перемещения приставными шагами лицом вперед, правым, левым боком вперед и спиной вперед. Передачи: верхняя передача мяча двумя руками в стену, передача мяча над собой непрерывно, передача мяча над собой (не выходя за пределы зоны нападения), передача мяча в стену, передачи мяча над собой в пределах зоны нападения. Подачи: верхняя прямая подача, нападающий удар, нападающий удар из зоны 4 в площадь, которую образуют зоны 4, 5, 3 и 6. Блокирование нападающего удара из зоны 4 по мячу, установленному над сеткой – 10 часов.

Сдача контрольных нормативов – 4 часа.

### **Раздел 9. Посещение соревнований. Практика (6 часов).**

Разбор технических и тактических особенностей двух игр – 4 часа.

Судейство и организация соревнований – 2 часа.

### **Раздел 10. Итоговое занятие. Рефлексия. Теория (4 часа).**

## **Календарный учебный график**

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	06.09	27.05	34	136	2 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность 1 занятия: 2 академических часа. Структура занятия: 40 минут – рабочая часть 10 минут – перерыв (отдых); 40 минут – рабочая часть.

### **Формы аттестации**

В ходе реализации данной программы предполагается осуществление следующих видов аттестации:

- текущая - по результатам освоения тем, раздела (устный опрос, сдача контрольных нормативов по ОФП, сдача контрольных нормативов в волейболе, зачет);
- итоговая - по результатам освоения программы в целом с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения. Итоговая аттестация осуществляется в форме игры-соревнования команд, включающий обобщающие задания по пройденным темам.

Входной контроль осуществляется в форме ознакомительной беседы с обучающимися по правилам организации, гигиены и безопасной работы.

### **Методические материалы**

Освоение программы предполагает наличие в организации следующих **материально-технические условия:**



Площадка волейбольная (спортзал)- 289,19 м2. Пол в зале деревянный, крашенный, имеет необходимую для игры в волейбол разметку, на стенах краской нанесены мишени для отработки точности попадания мячом.

Сетка волейбольная – 1 шт.

Стойки для волейбольных сеток. Настенные крепежи.

Мячи волейбольные – 20 шт.

Тренажер для отработки нападающего удара – 1 шт.

Барьеры для прыжков, маты – 15 шт.

Скамейки гимнастические – 5 шт.

Скакалки – 20 шт.

Обручи – 20 шт.

При реализации пятого раздела учебно-методического плана «Общая и специальная физическая подготовка» педагогом на выбор могут проводиться следующие виды подвижных игр:

**«Салки по месяцам».** Дети строятся в шеренгу. В 12-15 м от них обозначается линия. Выбирается водящий. Он говорит: «Все, кто родился в январе, – вперед!» Ребята, день рождения которых падает на этот месяц, бегут к противоположной линии, а водящий пытается их осалить. Из тех, кто осален, выбирается новый водящий. Он вызывает детей, родившихся в феврале, и т.д. Победителями становятся игроки, не осаленные водящим.

**«Азбука».** Две команды образуют шеренги на противоположных сторонах площадки, каждая за своей линией. Педагог называет одну букву алфавита. Это служит началом игры. Все ребята одновременно, не толкаясь, перебегают на противоположную сторону площадки и выстраивают названную букву (основанием к центру площадки), после чего принимают положение упора присев. Выигрывает команда, быстрее выполнившая задание. Игра повторяется несколько раз, и каждый раз задается другая буква.

**«Делай наоборот».** Ребята строятся в шеренгу, либо колонну. Педагог показывает упражнение, а дети должны выполнить его в противоположную сторону. Например, педагог выполняет наклон вперед, а ученики должны выполнить наклон назад и т. д. Побеждает тот, кто ни разу не перепутает направление движения.

**«Вызов номеров».** Ребята делятся на две равные по числу команды и выстраиваются в колонны по одному перед линией старта. В каждой команде игроки рассчитываются по порядку. На расстоянии 10–12 м против каждой команды ставится поворотная стойка. Педагог произвольно называет различные номера. Игроки, номер которых назвали, добегают до стойки, огибают ее и возвращаются на свое место. Тот, кто сделает это первым, выигрывает 1 очко для своей команды. Побеждает команда, получившая больше очков.

**Правило 1:** Если оба игрока прибежали одновременно, то очко не присуждается никому.

**Правило 2:** Если игрок не добежал до конечного пункта, то очко засчитывается его сопернику из другой команды.

**«Эстафета цветов (зверей, птиц)».** Подготовка и инвентарь те же, что в предыдущей игре. Игроки, стоящие в каждой команде первыми, вторыми и т. д., принимают название цветка (зверя, птицы). Педагог называет любой цветок (зверя, птицу). Участники игры, носящие данное название, бегут к стойке, огибают ее и возвращаются обратно. Тот, кто прибежит первым, выигрывает 1 очко для своей команды. Побеждает команда, получившая больше очков.

**«Пустое место».** Играющие становятся в круг на расстоянии полушага друг от друга, руки за спиной. За кругом – водящий. Он бежит за спинами участников игры, дотрагивается до кого-либо, после чего бежит по кругу в другую сторону. Игрок, которого он коснулся, бежит в обратную сторону, стремясь быстрее водящего прибежать на пустое место. Водящим становится тот, кто не успел занять свободное место.

**«Удочка».** Дети становятся в круг, а водящий с веревкой в руках – в центр круга. Водящий вращает веревку с мешочком на конце так, чтобы мешочек скользил по полу под ногами игроков. Ребята внимательно наблюдают за движением мешочка и подпрыгивают в тот момент, когда мешочек оказывается около их ног. Задевший мешочек или веревку ногами становится водящим, а бывший водящий идет на его место. Выигрывает тот, кто за установленное время ни разу не зацепил веревку с мешочком.

**«Охотники и утки».** Играющие делятся на две команды – «охотников» и «уток». «Охотники» образуют круг, перед их носками проводится линия. «Утки» располагаются произвольно внутри круга. У одного из «охотников» в руках мяч. По сигналу учителя «охотники», перебрасывая мяч в разных направлениях, стараются осалить («подстрелить») им «уток», которые свободно передвигаются внутри круга. «Утки» увертываются от мяча. «Охотник», «подстреливший утку», меняется с ней ролями, и игра продолжается. Выигрывают те, кто дольше пробыл в роли «уток». Игру можно проводить и на время: 3 мин. «стреляют» одни «охотники», затем 3 мин. – другие. Отмечается, кто больше «настрелял уток» за это время.

**«Кто дальше прыгнет».** Дети строятся в две колонны. Сбоку делаются отметки, соответствующие 5, 10, 15 очкам. Ребята из первой команды выполняют каждый по одному прыжку и подсчитывают сумму набранных очков. После этого аналогичное задание выполняет вторая команда. Побеждает команда, набравшая большую сумму очков.

**«Вращение обручей».** Дети располагаются по кругу, в руках у каждого обруч. По сигналу педагога они начинают вращать обручи. Побеждает тот, чей обруч вращается дольше. Игра повторяется 2–3 раза, после чего определяются победители.

Игровые задания с элементами волейбола – 6 часов («Точный пас», «Вверх-вниз», «Навстречу через сетку»).

### **Оценочные материалы**

#### **Вопросы для определения теоретической подготовленности обучающихся**

##### **Площадка и её разметка**

Какую форму имеет волейбольная площадка?

Какие требования предъявляются к площадке?

Как называются линии, ограничивающие площадку?

Что такое средняя линия?

Что такое линии нападения?

Для чего нужна линия нападения?

Что такое площадь нападения?

Какова ширина линий разметки?

Входит ли ширина линий в размер площадки?

##### **Сетка**

Какой должна быть сетка и каковы её размеры?

На какой высоте укрепляется сетка?

Какова высота стоек?

Когда должна проверяться высота сетки?

Чем проверяется высота сетки?

##### **Мяч**

Каким должен быть мяч для игры?

Кто решает вопрос о пригодности мяча?

Правила и обязанности игроков

Что должны знать участники соревнований?

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

В чём заключается основное различие между предупреждением и персональным замечанием?

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

В каких случаях применяется удаление игрока?

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

##### **Возраст игроков**

На какие возрастные группы делятся участники соревнований?

##### **Форма игроков**

Какой должна быть форма 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?

Что такое подача?

Как производится подача?

### **Подача и смена мест**

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 тем же игроком?

### **Приём и передача мяча**

Каким способом можно ударить по мячу?

В каких случаях передача считается не правильной?

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

Разрешается ли одному игроку ударить по мячу два раза подряд?

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

### **Игра двоих**

Разрешается ли двум игрокам одной команды ударить 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?

## **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**

Верхняя прямая подача. Оценивается подача в пределы площадки из-за лицевой линии (10 попыток). Норматив 6 попаданий.

### **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.

## **Список литературы**

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. Учебное пособие под редакцией Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов – М.: Просвещение, 2011.
2. Барчуков И.С. Физическая культура: методики практического обучения: учебное пособие по дисциплине «Физическая культура» /И. С. Барчуков. - М.: КНОРУС, 2014.
3. Волейбол для всех: учебно-методическое пособие/под общ. ред: Л. В. Булькиной. Е. В. Фомина. - М.: ТВТ Дивизион, 2012.
4. Волейбол. Баскетбол. Гандбол. Организация и проведение соревнований по спортивным играм: учеб. пособие/В. Ф. Мишенькина, В. Ф. Кириченко, Ю. Н. Эртман, Е. Ю. Ковыршина; Сибирский гос. ун-т физ. культуры и спорта. - Омск: Изд-во СибГУФК, 2014.
5. Волейбол для всех. - Москва: ИЛ, 2012.
6. Волейбол. - М.: АСТ, 2011.
7. Волейбол. - Москва: Мир, 2009.
8. История физической культуры и спорта / ред. В.В. Столбов. - М.: Физкультура и спорт, 2016.
9. Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника, 2004.
10. Кунянский, В. А. Волейбол. О некоторых аспектах игры и судейства / В.А. Кунянский. - Москва: Гостехиздат, 2009.
11. Очерки по истории физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 2013. - 208 с.
12. Лях В. И., Зданевич А. А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2011.
13. Перльман М. Специальная физическая подготовка волейболистов. Москва, «Физкультура и спорт» 1969.
14. Эйнгорн А. Н., 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.