

Управление образования администрации
Кольчугинского района Владимирской области
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 5»

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
от «16» мая 2025 г.
Протокол № 3

Утверждаю
Директор
МБОУ «Средняя школа № 5»
_____/Е.В.Дергунов
Приказ № 98-а
от «19» мая 2025 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
"Волейбол"**

Возраст обучающихся: 11-18 лет

Срок реализации: 1 год

(уровень программы - ознакомительный)

Автор-составитель:
Мокейчева Алефтина Юрьевна,
учитель физкультуры
высшей квалификационной категории

г. Кольчугино, 2025 г.

Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол», авторская с внешней рецензией, разработана в соответствии с учетом требований государственных нормативных актов для системы дополнительного образования:

- Федерального закона №273 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;
- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);
- Распоряжения Правительства РФ от 29.05.2015 №996-р «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года»;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «О порядке организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Примерных требований к программам дополнительного образования детей в приложении к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844;
- Письма Министерства образования и науки РФ N 09-3242 от 18 ноября 2015 г. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Муниципального Положения о проектировании (разработке) дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы;
- Положения о разработке дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в МБОУ «Средняя школа № 5».

Направленность дополнительной образовательной программы секции «Волейбола» физкультурно-спортивная. Программа направлена на приобретение теоретических и практических навыков игры в волейбол. Укреплению здоровья, правильному физическому развитию детей. Использование на занятиях методических материалов, содержащих профессиональную информацию, и ознакомление учеников с профессиями спорта, направлено на профессиональную ориентацию обучающихся.

Уровень реализации программы – ознакомительный.

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

Выбор спортивной игры – волейбол - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий волейболом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у

занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

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

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

Педагогическая целесообразность. Большое достоинство программы с точки зрения педагогики заключается в развитии личности ребенка и командного (коллективного) характера. Игроки одной команды соревнуются с игроками другой, что развивает у волейболистов командный дух. Победа, успех достигаются только общими усилиями всех спортсменов. Программа направлена на мотивацию личности к творчеству и познанию. Преодоление временных неудач в процессе поединков в большой мере развивает и силу воли.

Отличительные особенности программы. При разработке программы использовались ранее существовавшие программы по волейболу для спортивных школ, учитывались новейшие данные научных исследований и передовой опыт работы детско-юношеских спортивных школ. Отличительной особенностью данной программы является ознакомление начинающих волейболистов с основными группами технических приёмов, позволяющих успешно вести игровую деятельность, способствующих формированию интереса детей к волейболу.

Новизна программы. В дополнительной образовательной программе большое значение уделяется техническим, физическим, тактическим занятиям. Программа учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Значимость программы для муниципалитета:

- образовательная программа специально разработана в целях сопровождения социально-экономического развития муниципалитета;
- образовательная программа специально разработана в целях профилактики и предупреждения девиантного поведения подростков.

Сроки реализации программы.

Объем программы – 140 часов.

Срок освоения программы - 1 год.

Адресат программы – обучающиеся в возрасте от 11 до 18 лет.

Режим и продолжительность занятий: два раза в неделю по 2 академических часа, общее количество часов – 140.

Количество обучающихся в объединении, их возрастные категории.

Состав учебной группы - постоянный. Количество обучающихся - от 15-25 человек.

Форма обучения: очная.

Особенности организации образовательного процесса.

Форма реализации образовательной программы – традиционная. Занятия соответствуют современным образовательным тренировкам, в которых отражён принцип индивидуального и группового обучения.

Организационные формы обучения. Форма занятий групповая. Состав учебной группы - постоянный.

Цель и задачи программы

Цель: укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности через приобщение к волейболу.

Задачи:

Образовательные:

- обучение техническим и тактическим основам спортивной игры – волейболу, дальнейшее совершенствование технических и тактических приемов игры;
- освоение учащимися теоретических знаний для занятий волейболом;
- формирование понятия о здоровом образе жизни;
- знакомство с профессиями спортивной направленности.

Развивающие:

- развитие физических способностей обучающихся;
- развитие силы, ловкости, координации движений, быстроты реакции;
- формирование желания участвовать в соревнованиях, проводимых в течение года.

Воспитательные:

- воспитать упорство, трудолюбие, настойчивость в достижении цели;
- воспитание трудолюбия, коммуникабельности, чувства товарищества и патриотизма;
- воспитание интереса к волейболу.

Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Тема 1. Введение 2 часа					
1-2	Профориентационные вопросы. Гигиена спортсмена. Правила соревнований. Игра	2	2		Промежуточная аттестация Тестирование. Игра «Крестики-нолики
Тема 2. Вводное занятие. Знакомство. 6 часов					
3-4	Физическая культура и спорт в России. Стойка игрока. Учебная игра	2	1	1	Теоретические знания и навыки Тестирование. Игра «Крестики-нолики

5-6	Сведения о строении и функциях организма. Отбивание мяча через сетку стоя и в прыжке. Учебная игра	2	1	1	Овладение техническими приемами. Объем техники - общее число технических приемов, которые умеет выполнять спортсмен.
7-8	Ознакомление с программой. Понятие об обучении и тренировке в волейболе.	2	1	1	
Тема 3. Общая физическая подготовка. 7 часов					
9-10	Знание ОФП. Верхняя прямая подача. Учебная игра	2	1	1	Овладение техническими приемами игры. Объем техники - общее число технических приемов, которые умеет выполнять спортсмен.
11-12	ОФП. Выбор места для выполнения второй передачи. Учебная игра.	2		2	
13-15	ОФП. Выбор места при приеме подачи. Учебная игра.	3		3	
Тема 4. Специальная физическая подготовка 8 часов					
16-18	Знание СПФ. Прием одной рукой с падением. Учебная игра.	3	1	2	Овладение техническими приемами игры. Объем техники - общее число технических приемов, которые умеет выполнять спортсмен.
19-20	СПФ. Взаимодействие игроков задней линии. Учебная игра	2		2	
21-23	СПФ. Имитация второй передачи, обман. Учебная игра.	3		3	
Тема 5. Техническая подготовка 90 часов					
24-25	Прием мяча снизу, передача сверху. Игра	2		2	Овладение техническими приемами игры. Объем техники - общее число технических приемов, которые умеет выполнять спортсмен.
26-27	Нижняя прямая подача. Прием снизу. Игра	2		2	
28-29	Передача мяча в парах сверху. Учебная игра	2		2	
30-31	Передача мяча в парах снизу. Учебная игра	2		2	
32-33	Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра.	2		2	
34-35	Боковая подача. Прием подачи. Учебная игра	2		2	
36-37	Ходьба, бег. Передача мяча сверху, двумя руками вверх, вперед, над собой. Учебная игра.	2		2	
38-39	Прием мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая подача. Учебная игра	2		2	

40-41	Перемещение переставными шагами: лицом вперед, правым, левым боком вперед, спиной вперед. Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра	2		2	Овладение техническими приемами игры. Объем техники - общее число технических приемов, которые умеет выполнять спортсмен.
42-43	Остановка шагом, прыжком, скачок. Передача сверху двумя руками с выпадом в сторону. Учебная игра.	2		2	
44-45	Сочетание способов перемещения. Нижняя боковая подача. Учебная игра.	2		2	
46-47	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Учебная игра	2		2	
48-49	Падение и перекаты после падения. Прием мяча сверху двумя руками с падением в сторону. Учебная игра.	2		2	
50-51	Сочетание способов перемещений, прием мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра.	2		2	Овладение техническими приемами игры. Объем техники - общее число технических приемов, которые умеет выполнять спортсмен.
52-53	Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	2		2	
54-55	Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра.	2		2	
56-57	Прием снизу двумя руками с падением. Одиночное блокирование. Учебная игра	2		2	
58-59	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Групповое блокирование. Учебная игра.	2		2	
60-61	Выбор места для выполнения второй передачи. Нападающий	2		2	

	удар с переводом. Учебная игра.				Овладение техническими приемами игры. Объем техники - общее число технических приемов, которые умеет выполнять спортсмен.
62-63	Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра.	2		2	
64-65	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара. Учебная игра.	2		2	
66-67	Передача мяча одной рукой сверху стоя на площадке. Планирующая подача. Учебная игра	2		2	
68-69	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Нападающий удар с задней линии. Учебная игра.	2		2	
70-71	Чередование способов подач. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.	2		2	
72-73	Чередование способов нападающего удара. Учебная игра.	2		2	
74-75	Выбор места для выполнения удара. Групповое блокирование. Учебная игра.	2		2	Овладение техническими приемами игры. Объем техники - общее число технических приемов, которые умеет выполнять спортсмен.
76-77	Чередование способов приема мяча. Поддача мяча на игрока, слабо владеющего приемом Учебная игра.	2		2	
78-79	Выбор места для выполнения подачи. Имитация второй передачи. Учебная игра.	2		2	
80-81	Выбор способов отбивания мяча через сетку. Чередование подач на силу. Учебная игра.	2		2	
82-83	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Учебная игра	2		2	
84-85	Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар сильнейшей рукой.	2		2	

	Учебная игра.				Овладение техническими приемами игры. Объем техники - общее число технических приемов, которые умеет выполнять спортсмен.
86-87	Прием мяча сверху двумя руками. Нападающий удар слабой рукой. Учебная игра.	2		2	
88-89	Чередование способов приема мяча. Одиночное блокирование. Учебная игра.	2		2	
90-91	Чередование способов передачи мяча. Групповое блокирование. Учебная игра	2		2	
92-93	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Взаимодействие игроков передней и задней линии. Учебная игра	2		2	
94-95	Выбор способа приема мяча от нападающего удара. Страховка. Учебная игра.	2		2	Результативность, умение реагировать на различные ситуации в игре.
96-97	Выбор способа приема мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	2		2	
98-99	Чередование способов передачи мяча. Выбор места при блокировании. Учебная игра.	2		2	
100-101	Передача мяча сверху после перемещения. Выбор места при страховке партнера. Учебная игра	2		2	
102-104	Передача мяча снизу после перемещения. Зонное блокирование. Учебная игра.	3		3	Овладение техническими приемами игры. Объем техники - общее число технических приемов, которые умеет выполнять спортсмен.
105-107	Прием мяча снизу одной рукой. Чередование способов нападающего удара. Учебная игра	3		3	
108-110	Передача мяча одной рукой сверху. Нападающий удар с переводом вправо. Учебная игра.	3		3	
111-113	Передачи мяча, различные по расстоянию. Нападающий удар после	3		3	

	прыжка с места. Учебная игра.				
Тема 6. Учебные игры и товарищеские встречи 27 час					
114-118	Учебная игра. Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе.	5	3	2	Овладение техническими приемами игры. Объем техники - общее число технических приемов, которые умеет выполнять спортсмен.
119-121	Учебная игра	3		3	
122-127	Учебная игра	6		6	
128-131	Учебная игра	4		4	
132-135	Учебная игра	4		4	
136-140	Товарищеская встреча	5		5	Применения навыков в игре.
		140	10	130	

Содержание учебного плана

Тема 1. Введение. 2 часа

Теория: 2 часа. Профориентационные вопросы. История возникновения и развития волейбола. Современное состояние волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Начальная диагностика.

Тема 2. Вводное занятие. Знакомство. 6 часов

Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Понятие о методике судейства.

Теория: 3 часа. Вводное занятие Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале.

Практика: 3 часа. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу. Виды соревнований.

Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и скорости 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.

Тема 3. Общая физическая подготовка. 7 часов

Теория: 1 час. Значение ОФП в подготовке волейболистов.

Практика: 6 часов. Общеразвивающих упражнения, направленные на развитие всех физических качеств. Упражнения на снарядах, тренажерах, футбол, баскетбол.

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, броски,

ловля; в парах держась за мяч — упражнения в сопротивлении. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами - приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями -бег, прыжки, приседания. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту, с прямого разбега (с мостика), согнув ноги через планку (веревочку). Высоко-далекие прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостиком. Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3 x 20 м, 3 x 30 м. Бег 60 м с низкого старта. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег в чередовании с ходьбой (до 300 м). Бег или кросс (до 1000 м).

Тема 4. Специальная физическая подготовка. 8 часов

Теория: 1 час Значение СФП в подготовке волейболистов.

Практика: 7 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. Подвижные и спортивные игры.

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) - сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами. Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и Юм (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной и т. д. По принципу челночного бега 9 передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (массой от 1 до 2 кг), с поясом-отягощением или в куртке с весом. Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки. Подвижные игры: “День и ночь” (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), “Вызов”, “Вызов номеров”, “Попробуй унеси”, различные варианты игры “Салки”. Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий. Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг). Упражнения с отягощением, штанга - вес штанги устанавливается в процентном отношении от массы тела занимающегося в зависимости от характера упражнения: приседание -до 80 %, выпрыгивание - 20-40 %, выпрыгивание из приседа - 20-30 %, пояс, манжеты на запястья, у голеностопных суставов. Приседания, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа вперед, прыжки на обеих ногах. Многократные броски набивного мяча (массой 1-2 кг) над собой и прыжки и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т. д. Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд также увеличивается постепенно. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т. п.). Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча. Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами, Упражнения с набивным мячом. Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабой рукой. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз - стоя на месте в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Броски набивного мяча массой 1 кг "крюком" в прыжке - в парах и через сетку. Имитация прямого и бокового нападающих ударов, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). 10 Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивания).

Тема 5. Техническая подготовка. 90 часов

Практика: 90 часов Стойки. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Подачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки).

Подача мяча: нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность. Нападающие удары по ходу сильнейшей рукой с разбега (1, 2, 3 шага) по мячу: подвешенному на амортизаторах; установленному в держателе; через сетку по мячу, брошенному партнером; нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3. Техника защиты. Действия без мяча. Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями. Ходьба, бег, перемещаясь скрестным шагом вправо, спиной вперед. Перемещения приставными шагами, спиной вперед. Скачок назад, вправо, влево. Действия с мячом. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3, 2. Блокирование: одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,2, стоя на подставке. Тактика нападения. Индивидуальные действия. Выбор места: для выполнения второй передачи в зонах 3, 2; для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4 и 2). При действиях с мячом. Чередование способов подач на точность, в ближнюю, дальнюю половины площадки. Выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке в прыжке); снизу (в положении лицом, боком, спиной к сетке). подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча. 4. Тактическая подготовка Тактика нападения. Групповые действия в нападении. Взаимодействия игроков передней линии. При первой подаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4. При второй подаче: игрока зоны 3 с игроком зон 2 и 4, игрока зоны 2 с игроком зоны 3. Игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования подач в зоны). Командные действия. Прием нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону передачи. Прием нижних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зону 3. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Выбор места: при приеме нижних подач; при страховке партнера, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. 11 При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу). Групповые действия. Взаимодействия игроков при приеме от подачи передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроками зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроками зон 6 и 4. Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3

находится сзади. Система игры. Расположение игроков при приеме мяча от противника “углом вперед” с применением групповых действий.

Тема 6. Учебные игры и товарищеские встречи. 27 часов

Теория: 3 часа. Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе.

Практика: 24 часа. Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча. Итоговая диагностика.

Принять участие в одних соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. Соревнования по миниволейболу.

Планируемые результаты

Обучающие:

- усвоены теоретические знания для занятий волейболом, знают правила игры;
- знают технические и тактические основы волейбола, владеют основными приемами игры;
- сформировано понятие о здоровом образе жизни;
- знакомы профессии соответствующие направленности программы.

Развивающие:

- усовершенствованы физические способности обучающихся (развитие силы, ловкости, координации движений, быстроты реакции);
- сформированы умения применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом;
- сформирована волейбольная команда школы, участие в соревнованиях по волейболу, сформированность первоначальных навыков судейства.

Воспитательные:

- сформированы личностные качества, необходимые спортсмену: дисциплинированность, упорство, трудолюбие, настойчивость в достижении цели;
- сформированы личностные качества, необходимые для работы в группе: коммуникабельность, чувство товарищества и патриотизма;
- сформирован интерес к волейболу.

Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график (КТП. Приложение 1)

Начало учебного года – 1 сентября

Окончание учебного года – 31 мая

№ п/п	Год обучения	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Объем учебных часов	Режим работы
1	первый	35	70	140	2 раза в неделю по 2 академических часа

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение.

Для проведения занятий в школе должен быть спортивный зал: минимальные размеры 24 x 12м.

Для проведения занятий в секции волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная – 1 шт.
2. Гимнастические стенки - 2 шт.
3. Гимнастические скамейки - 6 шт.
4. Гимнастические маты – 10 шт.
5. Скакалки – 20 шт.
6. Мячи набивные (масса 1 кг) – 10 шт.
7. Резиновые амортизаторы - 10 шт.
8. Мячи волейбольные - 10 шт.
9. Рулетка - 2 шт.

Обучающиеся на занятиях должны иметь спортивную форму и обувь. Для переобувания должно быть предусмотрено наличие женской и мужской раздевалки.

Учебно-методическое обеспечение.

Подготовка юного волейболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и высоких спортивных результатов обучающимися. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных. Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод избыточности, предполагающий применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического и тактического приема.

В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов. Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса.

Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные - на формирование технических навыков и тактических умений. В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и в заключение возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений. Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

Информационное обеспечение:

- Картотека упражнений по волейболу (карточки).
- Картотека общеразвивающих упражнений для разминки
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в волейболе.
- «Правила игры в волейбол».
- Видеозаписи выступлений учащихся.
- «Правила судейства в волейболе».
- Регламент проведения турниров по волейболу различных уровней.

Кадровое обеспечение: учитель физкультуры или педагог дополнительного образования с подготовкой, соответствующей направлению программы.

Формы аттестации.

В конце каждой тренировки подводятся итоги:

- анализ тренировочных упражнений;
- анализ игровой деятельности.

В течение учебного года проводятся:

- школьный турнир по волейболу;
- межшкольные районные соревнования;
- другие соревнования.

Система оценки результатов освоения обучения дополнительной общеразвивающей программы являются уровень сформированных знаний, умений, навыков, уровень развития учащихся, включающий индивидуальные качества и личностный рост. Подготовка материала к работе и выполнение изделий.

Текущий контроль проводится в течение учебного года в виде учебных игр

Промежуточная аттестация - в середине программы, задания средней сложности.

Итоговая аттестация обучающихся проводится в конце обучения по программе.

Оценочные материалы.

Умения и навыки проверяют во время участия учащихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований. Подведение итогов (аттестации) по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь и май), учащиеся выполняют контрольные нормативы (Приложение 2-3).

Список литературы

1. Волейбол. Учебник для вузов. Под общей редакцией Беляева А.В., Савина М.В. Москва, 2015г.
2. Волейбол. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Москва. Советский спорт, 2015г.
3. Голомазов В.А., Ковалев В.Д., Мельников А.Г. «Волейбол в школе». М.: «ФК и С», 1976 г.
4. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. «Волейбол в школе». М.: «Просвещение», 1989 г.
5. Железняк Ю.Д. «К мастерству в волейболе». М.: «ФК и С», 1978 г.
6. Железняк Ю.Д. «120 уроков по волейболу». М.: «ФК и С», 1970 г.
7. Козырева Л. «Волейбол». Азбука спорта. М.: «ФК и С», 2003 г.
8. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. «Юный волейболист». М.: «ФК и С», 1979 г.
9. Перельман М.Р. «Специальная физическая подготовка волейболиста». «ФК и С», 1969 г.
10. Слупский Л.Н. «Волейбол: игра связующего». М.: «ФК и С», 1984 г.
11. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. «Волейбол». Азбука спорта. М.: «ФК и С», 1983 г.
12. Эйнгорн А.Н. «500 упражнений для волейболиста». М.: «ФК и С», 1959 г.

Список рекомендуемой литературы для учителя:

1. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. «Волейбол в школе». М.: «Просвещение», 1989 г.
2. Железняк Ю.Д. «120 уроков по волейболу». М.: «ФК и С», 1970 г.
3. Лях В.И. и др. «Физическая культура». Учебник для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений. М.: «Просвещение», 2002 г.
4. Фурманов А.Г. «Начальное обучение волейболистов». Минск, «Беларусь», 1976 г.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1-2			Теоретические знания. Знакомство с профессиями спортивной направленности.	2	Гигиена спортсмена. Правила соревнований. Игра	Спортивный зал	Промежуточная аттестация. Тестирование. Овладение техническими приемами. Объем техники - общее число технических приемов, которые умеет выполнять спортсмен.
3-4			Игровая с различными эстафетами, групповые действия	2	Физическая культура и спорт в России. Стойка игрока. Учебная игра	Спортивный зал	
5-6			Игровая с различными эстафетами, групповые действия	2	Сведения о строении и функциях организма. Отбивание мяча через сетку стоя и в прыжке. Учебная игра	Спортивный зал	
7-8			Игровая с различными эстафетами, групповые действия	2	Ознакомление с программой. Понятие об обучении и тренировке в волейболе.	Спортивный зал	
9-10			Игровая с различными эстафетами, групповые действия	2	Знание ОФП. Верхняя прямая подача. Учебная игра	Спортивный зал	
11-12			Игровая с различными эстафетами, групповые действия	2	ОФП. Выбор места для выполнения второй передачи. Учебная игра.	Спортивный зал	
13-15			Игровая с различными	3	ОФП. Выбор места при приеме подачи. Учебная	Спортивный зал	

			эстафетами, групповые действия		игра.		
16-18			Игровая с различными эстафетами, групповые действия	3	Знание СПФ. Прием одной рукой с падением. Учебная игра.	Спортивный зал	
19-20			Очная	2	СПФ. Взаимодействие игроков задней линии. Учебная игра	Спортивный зал	
21-23			Игровая с различными эстафетами, групповые действия	3	СФП. Имитация второй передачи, обман. Учебная игра.	Спортивный зал	Овладение техническими приемами игры. Объем техники - общее число технических приемов, которые умеет выполнять спортсмен.
24-25			Игровая с различными эстафетами, групповые действия	2	Прием мяча снизу, передача сверху. Игра	Спортивный зал	
26-27			Игровая с различными эстафетами, групповые действия	2	Нижняя прямая подача. Прием снизу. Игра	Спортивный зал	
28-29			Игровая с различными эстафетами, групповые действия	2	Передача мяча в парах сверху. Учебная игра	Спортивный зал	
30-31			Игровая с различными эстафетами, групповые действия	2	Передача мяча в парах снизу. Учебная игра	Спортивный зал	
32-33			Игровая с различными эстафетами, групповые действия	2	Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра.	Спортивный зал	

34-35			Игровая с различными эстафетами, групповые действия	2	Боковая подача. Прием подачи. Учебная игра	Спортивный зал	
36-37			Игровая с различными эстафетами, групповые действия	2	Ходьба, бег. Передача мяча сверху, двумя руками вверх, вперед, над собой. Учебная игра.	Спортивный зал	
38-39			Упражнения на различные группы мышц	2	Прием мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая подача. Учебная игра	Спортивный зал	Овладение техническими приемами. Объем техники - общее число технических приемов, которые умеет выполнять спортсмен.
40-41			Игровая с различными эстафетами, групповые действия	2	Перемещение переставными шагами: лицом вперед, правым, левым боком вперед, спиной вперед. Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра	Спортивный зал	Овладение техническими приемами игры. Объем техники - общее число технических приемов, которые умеет выполнять спортсмен.
42-43			Игровая с различными эстафетами, групповые действия	2	Остановка шагом, прыжком, скачок. Передача сверху двумя руками с выпадом в сторону. Учебная игра.	Спортивный зал	
44-45			Игровая с различными эстафетами, групповые действия	2	Сочетание способов перемещения. Нижняя боковая подача. Учебная игра.	Спортивный зал	
46-			Игровая с различными	2	Передача мяча сверху двумя руками из глубины	Спортивный зал	

47			эстафетами, групповые действия		площадки. Прямой нападающий удар. Учебная игра		
48- 49			Игровая с различными эстафетами, групповые действия	2	Падение и перекаты после падения. Прием мяча сверху двумя руками с падением в сторону. Учебная игра.	Спортивный зал	
50- 51			Игровая с различными эстафетами, групповые действия	2	Сочетание способов перемещений, прием мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра.	Спортивный зал	
52- 53			Игровая с различными эстафетами, групповые действия	2	Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	Спортивный зал	
54- 55			Игровая с различными эстафетами, групповые действия	2	Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра.	Спортивный зал	
56- 57			Упражнения на различные группы мышц	2	Прием снизу двумя руками с падением. Одиночное блокирование. Учебная игра	Спортивный зал	Овладение техническими приемами. Объем техники - общее число технических приемов, которые умеет выполнять спортсмен.
58- 59			Игровая с различными эстафетами, групповые действия	2	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Групповое блокирование. Учебная	Спортивный зал	Овладение техническими приемами игры. Объем техники - общее число технических приемов,

					игра.		которые умеет выполнять спортсмен.
60-61			Игровая с различными эстафетами, групповые действия	2	Выбор места для выполнения второй передачи. Нападающий удар с переводом. Учебная игра.	Спортивный зал	
62-63			Упражнения на различные группы мышц	2	Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра.	Спортивный зал	Овладение техническими приемами. Объем техники - общее число технических приемов, которые умеет выполнять спортсмен.
64-65			Игровая с различными эстафетами, групповые действия	2	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара. Учебная игра.	Спортивный зал	Овладение техническими приемами. Объем техники - общее число технических приемов, которые умеет выполнять спортсмен.
66-67			Игровая с различными эстафетами, групповые действия	2	Передача мяча одной рукой сверху стоя на площадке. Планирующая подача. Учебная игра	Спортивный зал	
68-69			Игровая с различными эстафетами, групповые действия	2	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Нападающий удар с задней линии. Учебная игра.	Спортивный зал	
70-71			Игровая с различными эстафетами, групповые действия	2	Чередование способов подач. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.	Спортивный зал	
72-			Упражнения на различные группы	2	Чередование способов нападающего удара.	Спортивный зал	Овладение техническими приемами игры. Объем

73			мышц		Учебная игра.		техники - общее число технических приемов, которые умеет выполнять спортсмен.
74-75			Игровая с различными эстафетами, групповые действия	2	Выбор места для выполнения удара. Групповое блокирование. Учебная игра.	Спортивный зал	Овладение техническими приемами игры. Объем техники - общее число технических приемов, которые умеет выполнять спортсмен.
76-77			Игровая с различными эстафетами, групповые действия	2	Чередование способов приема мяча. Подача мяча на игрока, слабо владеющего приемом Учебная игра.	Спортивный зал	
78-79			Игровая с различными эстафетами, групповые действия	2	Выбор места для выполнения подачи. Имитация второй передачи. Учебная игра.	Спортивный зал	
80-81			Игровая с различными эстафетами, групповые действия	2	Выбор способов отбивания мяча через сетку. Чередование подач на силу. Учебная игра.	Спортивный зал	
82-83			Игровая с различными эстафетами, групповые действия	2	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Учебная игра	Спортивный зал	
84-85			Игровая с различными эстафетами, групповые действия	2	Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	Спортивный зал	

86-87			Игровая с различными эстафетами, групповые действия	2	Прием мяча сверху двумя руками. Нападающий удар слабой рукой. Учебная игра.	Спортивный зал	
88-89			Игровая с различными эстафетами, групповые действия	2	Чередование способов приема мяча. Одиночное блокирование. Учебная игра.	Спортивный зал	
90-91			Игровая с различными эстафетами, групповые действия	2	Чередование способов передачи мяча. Групповое блокирование. Учебная игра	Спортивный зал	
92-93			Упражнения на различные группы мышц	2	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Взаимодействие игроков передней и задней линии. Учебная игра	Спортивный зал	Овладение техническими приемами игры. Объем техники - общее число технических приемов, которые умеет выполнять спортсмен.
94-95			Игровая с различными эстафетами, групповые действия	2	Выбор способа приема мяча от нападающего удара. Страховка. Учебная игра.	Спортивный зал	
96-97			Игровая с различными эстафетами, групповые действия	2	Выбор способа приема мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	Спортивный зал	
98-99			Практика с применениями основных знаний и навыков	2	Чередование способов передачи мяча. Выбор места при блокировании. Учебная игра.	Спортивный зал	Результативность, умение реагировать на различные ситуации в игре

100 - 101			Практика с применениями основных знаний и навыков	2	Передача мяча сверху после перемещения. Выбор места при страховке партнера. Учебная игра	Спортивный зал	
102 - 104			Практика с применениями основных знаний и навыков	3	Передача мяча снизу после перемещения. Зонное блокирование. Учебная игра.	Спортивный зал	
105 - 107			Игровая с различными эстафетами, групповые действия	3	Прием мяча снизу одной рукой. Чередование способов нападающего удара. Учебная игра	Спортивный зал	Овладение техническими приемами игры. Объем техники - общее число технических приемов, которые умеет выполнять спортсмен.
108 - 110			Игровая с различными эстафетами, групповые действия	3	Передача мяча одной рукой сверху. Нападающий удар с переводом вправо. Учебная игра.	Спортивный зал	
111 - 113			Упражнения на различные группы мышц	3	Передачи мяча, различные по расстоянию. Нападающий удар после прыжка с места. Учебная игра.	Спортивный зал	Правильность выполнения. Умение распределять нагрузку
114 - 118			Практика с применениями основных знаний и навыков	5	Учебная игра. Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе.	Спортивный зал	Результативность, умение реагировать на различные ситуации в игре.
119 - 121			Практика с применениями основных знаний и навыков	3	Учебная игра	Спортивный зал	

[illegible]

Оценочные материалы

Технический прием	Контрольные упражнения	Возраст лет	Оценка							
			мальчики				девочки			
			высокий	Выше среднего	средний	низкий	высокий	Выше среднего	средний	низкий
1. Передача мяча	1.Поточная передача мяча двумя руками сверху в стенку с расстояния 3 м (кол-во раз)	11	4	3	2	1	4	3	2	1
		12	7	5	3	1	6	4	3	1
		13	9	6	4	2	7	5	3	2
		14	12	9	5	3	9	7	4	3
	2.Передача мяча двумя руками сверху с собственного набрасывания из зоны 6 в кольцо диаметром 1 м, установленное в зоне 3 (10 попыток)	11	3	2	1	0	3	2	1	0
		12	5	4	2	1	4	3	2	1
	3.Передача мяча двумя руками сверху из зоны4 через сетку в квадрат3х3 м, расположенный в зоне 6; мяч предварительно передан из зоны 3 (10 попыток)	11	4	3	2	1	4	3	2	1
		12	6	5	3	2	5	4	3	2
	4.Передача мяча двумя руками сверху из зоны 3 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи мяча из зоны 5 (10 попыток)	13	4	3	2	1	3	2	1	0
		14	6	5	3	2	5	4	2	1
		15	6	5	3	2	5	4	3	2
		16	6	5	3	2	5	4	3	2
		17	7	5	3	2	6	5	3	2
	5.Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4, через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, с предварительной передачи мяча из зоны 3	13	5	4	3	2	4	3	2	1
		14	6	5	3	2	5	4	3	2

	(10 попыток)									
	6.Передача мяча двумя руками сверху из зоны 2 в кольцо, установленное в зоне 4, предварительной передачи мяча из зоны 6 (10 попыток)	15	4	3	2	1	3	2	1	0
		16	4	3	2	1	4	3	2	1
		17	5	4	2	1	4	3	2	1
	7.Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4 через сетку в прямоугольник 2х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	15	5	4	3	2	4	3	2	1
		16	5	4	3	2	4	3	2	1
		17	7	5	4	2	5	4	3	2
II. Подача мяча	1.Нижняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	11	7	4	3	1	6	4	3	1
		12	8	6	4	2	7	5	3	2
	2.Нижняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	11	4	3	2	1	4	3	1	0
		12	6	4	3	2	5	4	2	1
	3.Верхняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	13	8	5	3	2	6	4	3	2
		14	9	7	5	3	7	5	4	2
	4.Верхняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	13	5	4	2	1	4	3	2	1
		14	6	5	3	2	5	4	2	1
	5.Верхняя прямая подача на точность по заданию (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	15	6	5	3	2	5	4	2	1
		16	7	5	4	3	5	4	3	2
		17	8	6	4	3	6	4	3	2
	6.Верхняя боковая подача в пределы площадки (10 попыток)	15	5	4	2	1	4	3	2	1
		16	7	6	4	2	5	3	2	1
		17	8	7	5	3	6	5	3	2

Технический прием	Контрольные упражнения	Возраст лет	Оценка							
			мальчики				девочки			
			высокий	Выше среднего	средний	низкий	высокий	Выше среднего	средний	низкий
III. Нападающий удар	1.Прямой нападающий удар из зоны 4 в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток)	11	3	2	1	0	2	1	-	-
		12	4	3	2	1	3	2	1	-
		13	6	5	3	2	6	5	3	2
		14	8	6	4	3	6	5	3	2
	2.Нападающий удар из зоны 4 на точность (по 5 попыток в зоны 1 и 5) с передачи из зоны 3	15	6	5	4	3	5	4	3	2
		16	7	6	4	3	6	5	3	2
		17	8	7	5	4	7	6	4	3
	3.Прямой нападающий удар из зоны 4 на силу в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток)	15	5	4	3	2	4	3	2	1
		16	7	6	5	4	6	5	4	3
		17	8	6	5	4	6	5	4	3
IV. Блокирование	1.Блокирование нападающего удара из зоны 4 в зону 5 (10 попыток)	13	2	1	1	-	1	1	-	-
		14	2	1	1	-	2	1	-	-
		15	5	4	2	1	4	3	2	1
		16	6	5	4	2	5	4	3	1
		17	8	6	4	3	7	5	3	1
	2.Блокирование нападающего удара из зоны 2 в зону 1 (10 попыток)	13	2	1	1	-	1	1	-	-
		14	2	1	1	-	2	1	-	-
		15	5	4	2	1	5	3	2	1
		16	6	5	4	2	5	4	3	1
		17	8	6	4	3	7	5	3	1
	3.Блокирование нападающего удара из зоны 3 в пределы площадки (10 попыток)	15	4	3	2	1	3	2	2	1
		16	5	4	3	2	4	3	3	1
		17	6	5	4	2	5	4	3	1

Тестирование

Игра «Крестики нолики»

У учащихся карточки «Х» и «О». На правильное утверждение учащиеся поднимают «Х», на неправильно – «О».

1. Старт - начало пути к финишу (Х)
2. Инструмент спортивного судьи - балалайка. (О)
3. Боксерский корт- ринг. (Х)
4. Раунд -боксёрская трехминутка. (Х)
5. Спортивный снаряд для перетягивания – шнурок. (О)
6. Мяч вне игры-аут. (Х)
7. Передача мяча в игре- гол. (О)
8. Регби - игра с мячом-дыней (Х)
9. Лапта русская народная игра в бейсбол. (Х)
10. Бейсбольная ударница- ложка. (О)
11. Танцор на льду- волейболист. (О)

Подвижная игра с вопросами «Тактика игры в волейбол»

1. Размеры волейбольной площадки (м): а) 26×14; б) 18×9; в) 30×16.
2. Ширина линий разметки волейбольной площадки (см): а) 5; б) 6; в) 8.
3. Высота волейбольной сетки (см): а) 243-муж, 224-жен; б) 305-муж, 295-жен; в) 300 у всех.
4. Вес мяча (г): а) 300 – 400; б) 260 – 280; в) 200 - 250.
5. Во время игры на площадке с одной стороны может находиться (игроков): а) 4; б) 5; в) 6.
6. Кто придумал волейбол как игру:
 - а) Д.Формен; б) Д.Фрейзер; в) У.Д. Морган.
7. Встреча в волейболе состоит из: а) трех партий до 23 очков; б) четырех партий до 18 очков; в) от трех до четырех партий до 25 очков.
8. Победителем встречи является команда: а) выигравшая три партии; б) выигравшая вторую половину встречи; в) набравшая хотя бы на одно очко больше соперника.
9. Если команда без уважительных причин вовремя не выходит на площадку, то: а) ей засчитывается поражение со счетом 0:3 по 0:25 в каждой партии; б) необходимо подождать 15 минут; в) игра переносится на другой день.
10. Как начинается игра? а) вводом мяча при помощи подачи согласно жребию; б) вводом мяча из-за боковой линии; в) спорным броском.
11. Запасными игроками считаются те, которые: а) сидят на скамейке запасных; б) выходят на замену; в) не включены в начальную расстановку на данную игру.
12. Какое количество замен разрешается делать во время одной партии? а) максимум 6; б) максимум 20; в) количество замен не ограничено.
13. Сколько времени дается на ввод мяча в игру? а) 3 секунды; б) 5 секунд; в) 8 секунд.
14. Длительность тайм-аутов (с): а) 30; б) 45; в) 60.
15. Что происходит при нарушении расстановки? а) Автоматически игрок выбывает из игры; б) игра продолжается; в) мяч отдается сопернику.
16. Что происходит с командой если сделано более трех касаний мяча? а) мяч отдается соперникам; б) продолжает играть; в) засчитывается очко соперникам.
17. Что происходит при счете в пятой партии после пятнадцати очков? а) Игра продолжается до разницы в два мяча; б) назначается дополнительный период в пять минут; в) матч переигрывается на следующий день.

18. Смена площадок происходит: а) после каждой партии; б) не происходит; в) после второй партии.
19. Кто из русских спортсменов стал олимпийским чемпионом по волейболу? а) Сергей Тетюхин; б) Александр Медведев; в) Иван Едешко.
20. Сколько касаний мяча может сделать команда перед атакой противника?: а) 4; б) 5; в) 3.
21. В чем может участвовать игрок либеро ? а) подача; б) блок; в) прием мяча
22. Какое расстояние от линии атаки до сетки (м)? а) 6; б) 3; в) 4,5.
23. Окружность волейбольного мяча (см): а) 65; б) 45; в) 50.
24. Может ли начаться игра, если в одной из команд нет 6 игроков? а) Может; б) не может; в) по согласию соперника.
25. Команде засчитывается поражение из-за нехватки игроков, если во время игры игроков этой команды на площадке оказывается: а) один; б) два; в) три.
26. Какой частью тела можно принимать мяч: а) рукой и плечом; б) только руками и ногами; в) любой.
27. Сколько человек может участвовать в блоке: а) только один; б) только два; в) от одного до трех.
28. Какая команда начинает с подачи в пятой партии: а) команда, которая забила последний мяч в четвертой; б) команда, чья очередь с начала матча; в) проводится новая жеребьевка.

Викторина «Вопрос – ответ «Правила игры и судейства».

1. Движением руки показано направление: а) разрешение на подачу; б) переход на другую сторону площадки; в) нарушение.
2. Вытянутая рука в направлении команды. Этот жест судьи означает: а) подающая команда; б) нарушение команды; в) нарушение правил трех касаний.
3. Поднято оба предплечья: одно перед грудью, другое за спиной, затем меняется позиция рук: а) смена сторон площадки; б) минутный перерыв; в) замену игрока.
4. Две открытые ладони, образующие букву «Т». Этот жест судьи означает: а) технический фол; б) минутный перерыв; в) неправильную игру руками.
5. Вращение кулаками. Этот жест судьи означает: а) нарушение игрока; б) замену игрока; в) прокат мяча.
6. Скрещенные предплечья с вытянутыми кистями перед грудью. Этот жест судьи означает: а) конец партии или игры; б) нарушение в нападении; в) замену игрока.
7. Поднимает вытянутую руку с ладонью, обращенную вверх. Этот жест означает: а) мяч не подброшен при ударе; б) замена; в) дисквалификация.
8. Круговое движение указательным пальцем. Этот жест означает: а) мяч в поле; б) замену игрока; в) ошибка в расстановке при переходе.