

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА «РАДУГА»
НИЖНЕКАМСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН

ПРИНЯТА
на заседании
педагогического совета
МБУ ДО «ЦДТ «Радуга» НМР РТ
Протокол № 4
от «28» августа 2023 года

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МБУ ДО «ЦДТ «Радуга» НМР РТ
Г.Р. Батталова

Приказ № 103

от «28» августа 2023 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ЮНЫЙ ВОЛЕЙБОЛИСТ»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 13-15 лет

Срок реализации: 1 год (144 часа)

Автор-составитель:
Нуриахметов Юсуп Исакович,
педагог дополнительного образования

КАМСКИЕ ПОЛЯНЫ 2023

Информационная карта образовательной программы

1.	Учреждение	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр детского творчества «Радуга» Нижнекамского муниципального района Республики Татарстан
2.	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный волейболист»
3.	Направленность программы	Физкультурно-спортивная
4.	Сведения о разработчиках	Нуриахметов Юсуп Исхакович, педагог дополнительного образования
5.	Сведения о программе:	
5.1	Срок реализации	1 год
5.2	Возраст обучающихся	13-15 лет
5.3	Характеристика программы: - тип программы - вид программы - принцип проектирования программы -форма организации содержания и учебного процесса	дополнительная общеобразовательная общеразвивающая принцип системности групповая
5.4	Цель программы	Через обучение игре в волейбол сформировать у обучающихся устойчивую потребность к регулярным занятиям физической культурой и спортом.
5.5	Образовательные модули (в соответствии с уровнями сложности содержания и материала программы)	Стартовый уровень. Обучающиеся приобретают первоначальные навыки игры в волейбол, знакомятся с правилами игры
6.	Формы и методы образовательной деятельности	Словесные: рассказ, беседа, диалог. Практико-ориентированной деятельности: тренировка, упражнение, теоретические, практические, индивидуальные и групповые занятия. Метод игры: развивающие, познавательные, подвижные, на развитие внимания, координацию движений и развитие физических качеств. Соревновательный: соревнования, эстафеты, конкурсы. Групповой: учебные игры, общеразвивающие упражнения. Индивидуальный: самостоятельные занятия, исправление ошибок.

7.	Формы мониторинга результативности	- промежуточная аттестация: зачет на знание правил игры в волейбол, товарищеская встреча; - аттестация по завершении освоения программы: зачет на знание правил игры в волейбол, демонстрация ведения игры, судейство игры, участие в турнирах и соревнованиях.
8.	Результативность реализации программы	По окончании курса обучения по программе у обучающегося будут сформированы навыки и умения владения мячом при игре в волейбол. Обучающийся сможет принимать участие в командных двухсторонних играх, товарищеских встречах, турнирах и спортивных мероприятиях.
9.	Дата утверждения и последней корректировки программы	« _____ » _____ 2023 г.
10.	Рецензенты	_____ _____

Оглавление

№		страница
1.	<i>Пояснительная записка</i>	5
2.	<i>Учебный (тематический) план</i>	8
3.	<i>Содержание программы</i>	9
4.	<i>Планируемые результаты освоения программы</i>	10
5.	<i>Организационно-педагогические условия реализации программы</i>	12
6.	<i>Формы аттестации / контроля</i>	12
7.	<i>Оценочные материалы</i>	13
8.	<i>Методические материалы</i>	14
9.	<i>Список литературы</i>	15
10.	<i>Приложение №1. Календарный учебный график</i>	16
	<i>Приложение №2.</i>	30
	<i>Приложение №3.</i>	31

Пояснительная записка

Направленность (профиль) программы.

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный волейболист» относится к *физкультурно-спортивной направленности*, профиль командные спортивные игры.

Нормативно-правовое обеспечение программы

1. Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями);

2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р;

4. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 3.09.2018 №10;

5. Приказ Минпроса России от 3.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

6. Федеральный закон от 13 июля 2020 г. №189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 28.12.2022 г.)

7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

8. СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28;

9. Методические рекомендации по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ в новой редакции. / Сост. А.М.Зиновьев, Ю.Ю. Владимирова, Э.Г. Демина - Казань: РЦВР, 2023;

10. Устав Муниципального бюджетного учреждения «Центр детского творчества «Радуга» НМР РТ.

Актуальность программы

Актуальность программы обусловлена не только потребностями и интересами учащихся, их родителей, но и государственной политикой РФ.

Неотъемлемой частью физического развития и становления личности в подростковом периоде является физическое воспитание школьников. Одним из средств физического воспитания являются спортивные игры. Одной из самых популярных спортивных игр, получивших широкое распространение, в том числе и в быту, является волейбол.

Волейбол - один из наиболее увлекательных, массовых видов спорта. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, высоко прыгать. Мгновенно менять направление и скорость движения, обладать силою и ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательных систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц.

Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы.

Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умение пользоваться приобретенными навыками.

Отличительные особенности программы

Отличительной особенностью программы является упор на изучение тактических действий и приёмов, это выражается в большем количестве времени на практические часы, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре.

Занятия по данной программе позволяют обучающимся восполнить недостаток игровых 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.

Кроме того, в ходе реализации программы будет восполнен недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, что имеет оздоровительный момент, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Цель программы

Через обучение игре в волейбол сформировать у обучающихся устойчивую потребность к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Задачи программы:

образовательные:

- обучение техническим приёмам и правилам игры;
- обучение тактическим действиям;
- обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- овладение навыками регулирования психического состояния.

воспитательные:

- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

развивающие:

- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствование навыков и умений игры;
- развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма.

Адресат программы

Программа объединения рассчитана на обучающихся в возрасте от 13 до 15 лет, желающих расширить знания о технике и тактике игры в волейбол, стремящиеся к улучшению спортивной и физической форм.

В объединение принимаются все желающие при согласии родителей и наличии разрешения от врача-педиатра, подтверждающего отсутствие противопоказаний к занятиям спортом.

Объем программы

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы – 144 часа.

Формы организации образовательного процесса

Занятия в рамках программы проводятся, в форме тренировок, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий. В основе обучения лежат групповые занятия. В группе 15 человек.

При реализации данной программы могут использоваться дистанционные образовательные технологии, электронное обучение.

Срок освоения программы

Программа рассчитана на 9 месяцев обучения, 36 учебных недель.

Режим занятий

Согласно требованиям СП 2.4. 3648-20 (п. 2.10.2, 2.10.3, 3.6.2), продолжительность одного академического часа - 40 минут.

Перерыв между учебными занятиями – 10 минут.

Общее количество часов в неделю – 4 часа.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

**Учебный (тематический) план
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Юный волейболист»**

№ п\п	Наименование разделов, тем	Количество часов			Формы организации занятия	Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика		
1	Правила игры в волейбол.	4	4	-	Беседа, рассказ	Опрос
2	Техника передвижений	6	-	6	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра	Наблюдение контроль коррекция
3	Освоение техники приемов и передач мяча	40	-	40	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра	Наблюдение контроль коррекция
4	Организация и проведение соревнований по волейболу	10	2	8	Работа по организации соревнований. Проведение соревнований	Опрос Наблюдение контроль коррекция Промежуточная аттестация
5	Освоение техники подачи мяча и приема подач	38	-	38	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра	Наблюдение контроль коррекция
6	Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий	22	-	22	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра	Наблюдение контроль коррекция
7	Овладение тактикой игры в нападении.	8	-	8	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра	Наблюдение контроль коррекция
8	Овладение тактикой игры в защите	6	-	6	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра	Наблюдение контроль коррекция
9	Организация и проведение соревнований по волейболу	10	2	10	Учебно-тренировочные игры Соревнования.	Наблюдение контроль коррекция Аттестация по завершении освоения программы
	Итого:	144	10	134		

Содержание программы

Раздел №1. Правила игры в волейбол – 4 часа.

Теория: Правила игры в волейбол. Организация и судейство соревнований по волейболу. Жестикуляция судей. Правила техники безопасности при занятиях волейболом.

Раздел №2. Техника передвижений – 6 часов.

Практика: Стойка игрока.

Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.

Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т. д.)

Раздел №3. Освоение техники приемов и передач мяча – 40 часов

Практика: Передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещений. Передачи над собой, перед собой.

Во встречных колоннах через сетку с переходом в конец противоположной колонны.

Раздел №4. Организация и проведение соревнований по волейболу – 10 часов

Теория: Организация и судейство игр.

Практика: Организация и судейство игр, соревнований между классами.

Проведение разминки тренировочных занятий.

Товарищеские встречи с командами других классов.

Промежуточная аттестация.

Раздел №5. Освоение техники подачи мяча и приема подач – 38 часов

Практика: Верхняя прямая подача через сетку из-за лицевой линии.

Практика: Верхняя прямая подача на количество попаданий на противоположную площадку.

Практика: Прием подачи через сетку.

Раздел №6. Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий – 22 часа

Практика: Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Практика: Нападающий удар с разбега из зоны 2, 4 с передачи мяча игроком из зоны 3.

Практика: Блокирование нападающего удара (индивидуальное и групповое). Страховка.

Раздел №7. Овладение тактикой игры в нападении - 8 часов

Практика: Техничко-тактические действия в защите и в нападении.

Практика: Выполнение подач в определенные зоны.

Практика: Групповые действия – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, а игрока зоны 3 с игроком зоны 2 и 4.

Практика: Командные тактические действия через игрока передней линии без изменения позиций игроков.

Раздел №8. Овладение тактикой игры в защите - 6 часов

Практика: Выбор способа приема мяча.

Практика: Взаимодействие игроков задней линии с игроками передней линии.

Практика: Система игры в защите «углом вперед».

Раздел №9. Организация и проведение соревнований по волейболу – 10 часов

Теория: Организация и судейство игр.

Практика: Организация и судейство игр, соревнований между классами.

Проведение разминки тренировочных занятий.

Товарищеские встречи с командами других классов.

Аттестация по завершении освоения программы.

Планируемые результаты освоения программы

Планируемые результаты освоения программы - достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у большинства обучающихся, занимающихся по данной программе;

- победы на соревнованиях внутришкольного уровня;
- повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта;
- устойчивое овладение умениями и навыками игры;
- развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы;
- укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма, а так же умение контролировать психическое состояние.

Личностные:

- овладеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий по волейболу, их планирования и содержательного наполнения;
- владеть широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из волейбола и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- овладеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Метапредметные:

- научиться самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- научиться самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- научатся соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- научатся оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности решения учебной задачи;
- овладеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- научатся организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- научатся работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- научатся формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

К концу учебного года обучающиеся должны

знать:

- историю развития волейбола и воздействие этого вида спорта на организм человека;
- значение здорового образа жизни;
- правила техники безопасности при занятиях данным видом спорта;
- правила игры;
- терминологию игры и жесты судьи;
- технику изученных приёмов и тактику, индивидуальных и коллективных действий;
- методику регулирования психического состояния.

уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия, применяющиеся в волейболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- применять в игре изученные тактические действия и приёмы;
- соблюдать правила игры;
- регулировать психическое состояние во время тренировок и соревнований;
- достигать оптимального боевого состояния;
- организовывать и судить соревнования;
- осуществлять соревновательную деятельность.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Для реализации данной программы имеется спортивный зал, школьная спортивная площадка на базе МБОУ «Нижеуратьминская СОШ» НМР РТ.

Учебное помещение соответствует требованиям санитарных норм и правил, установленных Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Учебно-производственное обеспечение:

- мячи резиновые;
- мячи набивные;
- мячи волейбольные;
- мячи теннисные;
- сетка волейбольная;
- скакалки;
- скамейки.

Дидактические средства: музыкальный центр, видеомэгнитофон, фотоаппарат.

Учебно-наглядные пособия: учебные видеоматериалы, журналы, настольные игры, плакаты ситуаций.

Организационные средства и средства контроля: журнал посещаемости карточки с вопросами соревнования, товарищеские встречи, судейство внутршкольных соревнований.

Формы аттестации и контроля

Основными формами оценки результатов являются – участие в играх и соревнованиях, демонстрация ведения игры, контрольные испытания, выступления на соревнованиях перед зрителями.

Текущий контроль проводится после завершения изучения каждого раздела и проходит в форме контрольных испытаний.

Промежуточная аттестация проводится в декабре месяце с целью выявления уровня освоения программы и корректировки процесса обучения в формах:

- зачет на знание правил игры в волейбол, где обучающиеся выполняют судейскую роль;
- товарищеская встреча, где обучающиеся демонстрируют навыки ведения игры.

Аттестация по завершении освоения программы проводится в мае месяце.

Формы проведения:

- участие в соревнованиях внутри школьного уровня;
- судейство игр в волейбол;
- знание судейской терминологии и жестов.

Оценочные материалы

Основным пакетом диагностических методик, позволяющих определить достижение учащимися планируемых результатов, являются тестовые задания:

- оценка выполнения основных двигательных действий в волейболе;
- вопросы для определения теоретической подготовленности учащихся по правилам соревнований.

Оценочные материалы

Общезначительная и специальная физическая подготовка

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

Технико-тактическая подготовка

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
1	Нижняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
2	Жонглирование мячом над собой верхней передачей (кол-во раз)	8-10	5-7
3	Жонглирование мячом над 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

Методические материалы

Ориентировочный план подготовки соревнований.

1. Сбор участников соревнования. Обсуждение предстоящих выступлений, в какой зачетной – квалификационной категории будет выступать команда.
2. Составление программы соревнований и т.д. Разбивка по возрастным категориям.
3. Разминка, подготовка к выступлению.
4. Обсуждение результатов пройденных соревнований.

Типы занятий: теоретические, практические.

Теория закрепляется одновременно на практике.

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

Словесные методы обучения:

- устное изложение;
- беседа, дискуссия;
- анализ спортивных соревнований и др.

Наглядные методы обучения:

- показ видеоматериалов, иллюстраций – информационный;
- показ, исполнения педагогом;
- наблюдение;
- работа по образцу – репродуктивный.

Практические методы обучения: выполнение упражнений.

Уровни организации образования:

- начальный – закрепление интереса к теме, радость от результата деятельности.
- репродуктивный – умение профессионально повторить физические упражнения.
- креативный (творческий). Неотъемлемая часть программы – проведение соревнований.

Деятельность обучающихся при подготовке к соревнованиям способствует развитию у них инициативы, коммуникативных качеств, формирует чувство ответственности, воспитывает коллектив единомышленников.

Обучение строится на следующих гуманистических принципах:

1. Принцип безусловного принятия учащегося или воспитанника, когда его принимают таким, какой он есть, со всеми его плюсами и минусами.
2. Принцип активности и самостоятельности учащегося или воспитанника. Подросток сам осуществляет свой выбор, сам выбирает активность и ее формы. Педагог подстраивается под него.
3. Принцип учета интересов и потребностей учащегося или воспитанника. В основе работы учитываются желания, потребности, интересы учащегося или воспитанника.
4. Принцип сотрудничества подростка и педагога, а не соревнования. Мы обмениваемся своим опытом, совместно реализуем свои желания. Взаимный обмен деятельностью ведет к тому, что мы все выигрываем.
5. Принцип обеспечения успеха каждому учащемуся. Личность растет от успеха к успеху. Мы создаем условия, чтобы они были адекватны развитию подростка и его опыту, чтобы он имел в них успех.
6. Принцип ответственности каждого – и педагога, и подростка – за свое поведение.
7. Принцип творчества.

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. Голомазов В. А., Ковалёв В. Д., Мельников А. Г.. Волейбол в школе. Москва. «Физкультура и спорт» 1976.
4. Журнал «Физкультура в школе» №7,8,9. 2003.
5. Журнал «Физкультура в школе» №3. 2006.
6. Журнал «Физкультура в школе» №5,8,11.2007.
7. Ивойлов А. В. Волейбол (техника, обучение, тренировка). Минск. «Беларусь» 1991.
8. Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2007.
9. Перльман М. Специальная физическая подготовка волейболистов. Москва, «Физкультура и спорт»1969.
10. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.

Для обучающихся:

1. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
2. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. Москва. «Физкультура и спорт» 1978.
3. Клещёв 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.

Календарный учебный график
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Юный волейболист»

№ п/п	Чи сло	Мес яц	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол- во часов	Тема занятия	Место проведе ния	Форма контроля
Раздел №1. Правила игры в волейбол – 4 часа.								
1			15:00-15:40 15:50-16:30 (перерыв 10 минут)	Лекция Беседа	2	Комплектование группы. Вводный инструктаж по ТБ Правила игры в волейбол Основные понятия об игре в волейбол.	Спортивный зал	Опрос
2			15:00-15:40 15:50-16:30 (перерыв 10 минут)		2	Организация и судейство соревнований по волейболу. Жестикуляция судей.	Спортивный зал Спортплощадка.	Наблюдение контроль коррекция
Раздел №2. Техника передвижений – 6 часов.								
3			15:00-15:40 15:50-16:30 (перерыв 10 минут)	Практическое занятие	2	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т.д.)	Спортивный зал	Наблюдение контроль коррекция
4			15:00-15:40 15:50-16:30 (перерыв 10 минут)	Практическое занятие	2	Перемещение игроков при подаче и приёме мяча. Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений	Спортивный зал	Наблюдение контроль коррекция
5			15:00-15:40 15:50-16:30 (перерыв 10 минут)	Практическое занятие	2	Перемещения. Прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки; сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приёмами.	Спортивный зал	Индивидуально-групповая

Раздел №3. Освоение техники приемов и передач мяча – 40 часов								
6			15:00-15:40 15:50-16:30 (перерыв 10 минут)	Практич еское занятие	2	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Передача мяча сверху двумя руками; над собой и после перемещения различными способами; в парах; в треугольнике; Учебная игра	Спортив ный зал	Индивиду ально- групповая
7			15:00-15:40 15:50-16:30 (перерыв 10 минут)	Практич еское занятие	2	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Передача мяча сверху двумя руками; над собой и после перемещения различными способами; в парах; в треугольнике; Учебная игра	Спортив ный зал	Индивиду ально- групповая
8			15:00-15:40 15:50-16:30 (перерыв 10 минут)	Практич еское занятие	2	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Передача мяча сверху двумя руками; над собой и после перемещения различными способами; в парах; в треугольнике; Учебная игра	Спортив ный зал	Индивиду альные задания
9			15:00-15:40 15:50-16:30 (перерыв 10 минут)	Практич еское занятие	2	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. передачи в стену; на точность с собственного подбрасывания и партнёра. Учебная игра	Спортив ный зал	Проверка полученн ых знаний
10			15:00-15:40 15:50-16:30 (перерыв 10 минут)	Практич еское занятие	2	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. передачи в стену; на точность с собственного подбрасывания и партнёра. Учебная игра	Спортив ный зал	Индивиду альная

11		15:00-15:40 15:50-16:30 (перерыв 10 минут)	Лекция	2	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Командные действия. Система игры со второй передачи игроком передней линии: приём подачи и первая передача в зону 3 (2) Учебная игра	Спортивный зал	Индивидуально-групповая
12		15:00-15:40 15:50-16:30 (перерыв 10 минут)	Практическое занятие	2	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Командные действия. Система игры со второй передачи игроком передней линии: приём подачи и первая передача в зону 3 (2). Учебная игра	Спортивный зал	Индивидуальная
13		15:00-15:40 15:50-16:30 (перерыв 10 минут)	Практическое занятие	2	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Командные действия. Система игры со второй передачи игроком передней линии: приём подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2). Учебная игра	Спортивный зал	Индивидуально-групповая
14		15:00-15:40 15:50-16:30 (перерыв 10 минут)		2	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Командные действия. Система игры со второй передачи игроком передней линии: приём подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2). Учебная игра	Спортивный зал	Зачет

15			15:00-15:40 15:50-16:30 (перерыв 10 минут)	Практическое занятие	2	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Групповые действия волейболистов. Взаимодействие при первой передаче игроков зон 3, 4 и 2; Учебная игра	Спортивный зал.	Индивидуально-групповая
16			15:00-15:40 15:50-16:30 (перерыв 10 минут)	Практическое занятие	2	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Групповые действия волейболистов. Взаимодействие при первой передаче игроков зон 3, 4 и 2; Учебная игра	Спортивный зал	Индивидуальные задания
17			15:00-15:40 15:50-16:30 (перерыв 10 минут)	Практическое занятие	2	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Групповые действия волейболистов. Взаимодействие при первой передаче игроков зон 6, 5, 1 и 3, 4, 2 при приёме подачи. Учебная игра	Спортивный зал	Пед. наблюдение.
18			15:00-15:40 15:50-16:30 (перерыв 10 минут)	Лекция	2	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Групповые действия волейболистов. Взаимодействие при первой передаче игроков зон 6, 5, 1 и 3, 4, 2 при приёме подачи. Учебная игра	Спортивный зал	Индивидуально-групповая

19			15:00-15:40 15:50-16:30 (перерыв 10 минут)	Практическое занятие	2	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Перемещение игроков при приёме мяча. Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; Учебная игра	Спортивный зал	Проверка полученных знаний
20			15:00-15:40 15:50-16:30 (перерыв 10 минут)	Практическое занятие	2	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Перемещение игроков при приёме мяча. Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; Учебная игра	Спортивный зал	Индивидуально-групповая
21			15:00-15:40 15:50-16:30 (перерыв 10 минут)	Практическое занятие	2	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Перемещение игроков при приёме мяча: сочетание стоек и перемещений, способов перемещений. Учебная игра	Спортивный зал	Индивидуально-групповая
22			15:00-15:40 15:50-16:30 (перерыв 10 минут)	Лекция	2	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Перемещение игроков при приёме мяча: сочетание стоек и перемещений, способов перемещений. Учебная игра	Спортивный зал	Индивидуально-групповая

23		15:00-15:40 15:50-16:30 (перерыв 10 минут)	Лекция	2	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Перемещение игроков при приёме мяча: сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.	Спортивный зал	Индивидуально-групповая
24		15:00-15:40 15:50-16:30 (перерыв 10 минут)	Практическое занятие	2	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Перемещение игроков при приёме мяча: сочетание стоек и перемещений, способов перемещений. Учебная игра	Спортивный зал	Проверка полученных знаний
25		15:00-15:40 15:50-16:30 (перерыв 10 минут)	Игровые задания Практическое занятие,	2	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Перемещение игроков при приёме мяча: сочетание стоек и перемещений, способов перемещений. Учебная игра	Спортивный зал	Индивидуально-групповая
Раздел №4. Организация и проведение соревнований по волейболу – 10 часов							
26		15:00-15:40 15:50-16:30 (перерыв 10 минут)		2	Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований между классами.	Спортивный зал	Опрос контроль
27		15:00-15:40 15:50-16:30 (перерыв 10 минут)		2	Организация и проведение соревнований на первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 7 классов.	Спортивный зал	Наблюдение контроль
28		15:00-15:40 15:50-16:30 (перерыв 10 минут)		2	Организация и проведение соревнований на первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 8 классов.	Спортивный зал	Наблюдение контроль

29		15:00-15:40 15:50-16:30 (перерыв 10 минут)		2	Организация и проведение соревнований на первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 9 классов.	Спортивный зал	Наблюдение контроль
30		15:00-15:40 15:50-16:30 (перерыв 10 минут)		2	Финальные товарищеские встречи.	Спортивный зал	Промежуточная аттестация
Раздел №5. Освоение техники подачи мяча и приема подач – 38 часов							
31		15:00-15:40 15:50-16:30 (перерыв 10 минут)	Практические задания	2	Приём подачи. Подающие поочередно подают мяч. На противоположной стороне площадки игроки принимают мяч к сетке в зону 3. В зоне 3 игрок отбивает мяч через сетку. Выполнив предварительно передачу над собой. После 3-4 подач принимающие смещаются по кругу.	Спортивный зал	Наблюдение контроль коррекция
32		15:00-15:40 15:50-16:30 (перерыв 10 минут)	Практическое занятие	2	Перемещение игроков при подаче и приеме мяча. Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; Нижняя прямая (боковая); в стену – расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2м. Учебная игра	Спортивный зал	Наблюдение контроль коррекция
33		15:00-15:40 15:50-16:30 (перерыв 10 минут)	Практические задания	2	Перемещение игроков при подаче и приеме мяча. Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; Нижняя прямая (боковая); в стену – расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2м. Учебная игра	Спортивный зал	Проверка знаний

34		15:00-15:40 15:50-16:30 (перерыв 10 минут)	Практическое занятие	2	Перемещение игроков при подаче и приёме мяча. Стойки основная, низкая; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом. Нижняя прямая (боковая); через сетку — расстояние 6м, 9м;	Спортивный зал	Мини-соревнования
35		15:00-15:40 15:50-16:30 (перерыв 10 минут)	Практические задания	2	Перемещение игроков при подаче и приёме мяча. Стойки основная, низкая; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом. Нижняя прямая (боковая); через сетку — расстояние 6м, 9м; Учебная игра	Спортивный зал	Мини-соревнования
36		15:00-15:40 15:50-16:30 (перерыв 10 минут)	Практическое занятие	2	Перемещение игроков при подаче и приёме мяча. Стойки основная, низкая; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений. Нижняя прямая (боковая); из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки. Учебная игра	Спортивный зал	Мини-соревнования
37		15:00-15:40 15:50-16:30 (перерыв 10 минут)	Практические задания	2	Приём подачи Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра	Спортивный зал	Наблюдение контроль коррекция
38		15:00-15:40 15:50-16:30 (перерыв 10 минут)		2	Приём подачи Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра	Спортивный зал	Наблюдение контроль коррекция

39		15:00-15:40 15:50-16:30 (перерыв 10 минут)	Практические задания	2	Приём подачи Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4.	Спортивный зал	Наблюдение контроль коррекция
40		15:00-15:40 15:50-16:30 (перерыв 10 минут)		2	Приём подачи Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра	Спортивный зал	Индивидуально-групповая
41		15:00-15:40 15:50-16:30 (перерыв 10 минут)	Практические задания	2	Приём подачи Верхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра	Спортивный зал	Индивидуально-групповая
42		15:00-15:40 15:50-16:30 (перерыв 10 минут)	Практическое занятие	2	Приём подачи Верхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра	Спортивный зал	Индивидуально-групповая
43		15:00-15:40 15:50-16:30 (перерыв 10 минут)	Практические задания	2	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра	Спортивный зал	Индивидуально-групповая
44		15:00-15:40 15:50-16:30 (перерыв 10 минут)		2	Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. . Прием мяча с подачи. Учебная игра	Спортивный зал	Индивидуально-групповая
45		15:00-15:40 15:50-16:30 (перерыв 10 минут)		2	Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра	Спортивный зал	Наблюдение контроль коррекция

46			15:00-15:40 15:50-16:30 (перерыв 10 минут)	Практич еское занятие	2	Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно–тренировочная игра	Спортив ный зал	Наблюден ие контроль коррекция	
47			15:00-15:40 15:50-16:30 (перерыв 10 минут)	Практич еское занятие	2	Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно – тренировочная игра	Спортив ный зал	Наблюден ие контроль коррекция	
48			15:00-15:40 15:50-16:30 (перерыв 10 минут)	Практич еское занятие	2	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебно–тренировочная игра	Спортив ный зал	Мини- соревнова ния	
49			15:00-15:40 15:50-16:30 (перерыв 10 минут)	Практич еское занятие	2	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно–тренировочная игра	Спортив ный зал	Мини- соревнова ния	
Раздел №6. Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий – 22 часа									
50			15:00-15:40 15- 50- 16:30 (перерыв 10 минут)	Практич еское занятие	2	Атакующие удары. Прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя у стены; удар через сетку, подброшенному партнером; удар с передачи. Учебно–тренировочная игра	Спортив ный зал	Мини- соревнова ния	
51			15:00-15:40 15:50-16:30 (перерыв 10 минут)	Практич еское занятие	2	Атакующие удары. Прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя у стены; удар через сетку, подброшенному партнером; удар с передачи. Учебно–тренировочная игра	Спортив ный зал	Игры	

52		15:00-15:40 15:50-16:30 (перерыв 10 минут)	Практическое занятие	2	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.	Спортивный зал	Наблюдение контроль коррекция
53		15:00-15:40 15:50-16:30 (перерыв 10 минут)	Практические задания	2	Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра	Спортивный зал	Наблюдение контроль коррекция
54		15:00-15:40 15:50-16:30 (перерыв 10 минут)	Практическое занятие	2	Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра	Спортивный зал	Мини-соревнования
55		15:00-15:40 15:50-16:30 (перерыв 10 минут)	Практические задания	2	Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно – тренировочная игра	Спортивный зал	Наблюдение контроль коррекция
56		15:00-15:40 15:50-16:30 (перерыв 10 минут)	Практическое занятие	2	Упражнения на развитие прыгучести. Прыжковые упражнения с отягощениями и без них. Прыжки с места, с разбега, доставая баскетбольный щит, кольцо. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра	Спортивный зал	Наблюдение контроль коррекция
57		15:00-15:40 15:50-16:30 (перерыв 10 минут)	Практическое занятие	2	Упражнения на развитие прыгучести. Прыжки из глубокого приседа. Прыжки со скакалкой на двух ногах (варианты: с ноги на ногу; с продвижением вперед; на одной ноге; в приседе). Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра	Спортивный зал	Наблюдение контроль коррекция

58		15:00-15:40 15:50-16:30 (перерыв 10 минут)		2	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование.	Спортивный зал	Мини-соревнования
59		15:00-15:40 15:50-16:30 (перерыв 10 минут)		2	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра	Спортивный зал	Урок-опрос
60		15:00-15:40 15:50-16:30 (перерыв 10 минут)	Практическое занятие	2	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно – тренировочная игра	Спортивный зал	Урок-зачет
Раздел №7. Овладение тактикой игры в нападении - 8 часов							
61		15:00-15:40 15:50-16:30 (перерыв 10 минут)	Практическое занятие	2	Нижняя прямая, верхняя прямая подачи по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника. Учебно – тренировочная игра	Спортивный зал	Проверка полученных знаний
62		15:00-15:40 15:50-16:30 (перерыв 10 минут)		2	Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 3.	Спортивный зал	Индивидуально-групповая
63		15:00-15:40 15:50-16:30 (перерыв 10 минут)		2	Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Игра в волейбол с заданиями.	Спортивный зал	Урок-беседа

64		15:00-15:40 15:50-16:30 (перерыв 10 минут)	Практическое занятие	2	Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	Спортивный зал	Индивидуально-групповая
Раздел №8. Овладение тактикой игры в защите - 6 часов							
65		15:00-15:40 15:50-16:30 (перерыв 10 минут)	Практическое занятие	2	Система игры в защите «углом вперед». Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями. Учебная игра	Спортивный зал	Урок-опрос
66		15:00-15:40 15:50-16:30 (перерыв 10 минут)		2	Система игры в защите «углом вперед». Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями. Учебная игра	Спортивный зал	Зачет
67		15:00-15:40 15:50-16:30 (перерыв 10 минут)	Практическое занятие	2	Система игры в защите «углом вперед». Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями. Учебная игра	Спортивный зал	Индивидуально-групповая
Раздел №9. Организация и проведение соревнований по волейболу – 10 часов							
68		15:00-15:40 15:50-16:30 (перерыв 10 минут)	Мини-соревнования	2	Организация и проведение соревнований на первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 9 классов.	Спортивный зал	Наблюдение контроль
69		15:00-15:40 15:50-16:30 (перерыв 10 минут)	Мини-соревнования	2	Организация и проведение соревнований на первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 10 классов.	Спортивный зал	Наблюдение контроль
70		15:00-15:40 15:50-16:30 (перерыв 10 минут)	Мини-соревнования	2	Организация и проведение соревнований на первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 11 классов.	Спортивный зал	Наблюдение контроль

71			15:00-15:40 15:50-16:30 (перерыв 10 минут)	Зачетное меропри ятие	2	Финальные соревнования по волейболу	Спортив ный зал	Аттестация по завершении освоения программы
72			15:00-15:40 15:50-16:30 (перерыв 10 минут)	Беседа		Подведение итогов	Спортив ный зал	Опрос

Оценка выполнения основных двигательных действий в волейболе.

Стойки и перемещения.

Перемещения приставными шагами лицом вперёд, правым, левым боком вперёд и спиной вперёд.

Ошибки: большой отрыв ступней от поверхности площадки; сильное вертикальное качание; большие шаги, прыжки, «скованность движений».

Техника перемещений оценивается в пределах границ площадки (9х9 м). От лицевой линии по направлению к сетке перемещаются приставными шагами, левая нога впереди (4.5 м). Вдоль сетки перемещаются приставными шагами левым боком вперёд (лицом к сетке), к лицевой линии - правым боком вперёд, вдоль лицевой линии – приставными шагами спиной вперёд, левая нога впереди (4.5 м), затем правая.

Передачи.

Верхняя передача мяча двумя руками в стену (расстояние до стены 1 м). Учитывается количество правильно выполненных передач подряд (допускается одна остановка). Норматив 4 передачи.

Передача мяча над собой непрерывно (разрешается две остановки). Норматив 3-4 передачи.

Передача мяча над собой (не выходя за пределы зоны нападения, разрешается две остановки). Норматив 5 передач.

Передача мяча в стену (расстояние от стены 1.5 м, высота-3м). Норматив 8 передач.

Передачи мяча над собой в пределах зоны нападения. Норматив 4 передачи.

Подачи.

Нижняя прямая подача. Оценивается подача мяча в пределах площадки из-за лицевой линии. Норматив 4 попадания.

Верхняя прямая подача. Оценивается подача в пределы площадки из-за лицевой линии (10 попыток). Норматив 4 попадания.

Нападающий удар.

Нападающий удар из зоны 4 в площадь, которую образуют зоны 4,5,3 и 6. Передача на удар производится из зоны 3, стоя лицом к нападающему (10 попыток). Высота сетки 2 м 10 см. Норматив 5 попаданий

Блокирование.

Блокирование нападающего удара из зоны 4 по мячу, установленному над сеткой в держателе высота сетки 2 м 25 см (5 попыток). Норматив 3 задержания

Вопросы для определения теоретической подготовленности учащихся по правилам соревнований.

Площадка и её разметка.

- Какую форму имеет волейбольная площадка?
- Какие требования предъявляются к площадке?
- Как называются линии, ограничивающие площадку?
- Что такое средняя линия?
- Что такое линии нападения?
- Для чего нужна линия нападения?
- Что такое площадь нападения?
- Какова ширина линий разметки?
- Входит ли ширина линий в размер площадки?

Сетка.

- Какой должна быть сетка и каковы её размеры?
- На какой высоте укрепляется сетка?
- Какова высота стоек?
- Когда должна проверяться высота сетки?
- Чем проверяется высота сетки?

Мяч.

- Каким должен быть мяч для игры?
- Кто решает вопрос о пригодности мяча?

Правила и обязанности игроков.

- Что должны знать участники соревнований?
- Имеет ли право игрок обращаться непосредственно к судье во время соревнований?
- В чём заключается основное различие между предупреждением и персональным замечанием?
- Может ли судья сделать персональное замечание игроку, не получившему до этого предупреждение?
- В каких случаях применяется удаление игрока?
- Разрешается ли включать в состав команды игрока, не имеющего разрешения врача о допуске к соревнованиям?

Возраст игроков.

- На какие возрастные группы делятся участники соревнований?

Костюм игроков.

- Каким должен быть костюм игрока?
- Разрешается ли игрокам выступать без обуви?
- Разрешается ли игрокам выступать в головных уборах?
- Какие предметы должны быть исключены из костюма игрока?
- В какой форме должны выступать команды?
- Разрешается ли игрокам выступать в тренировочных костюмах?
- Должна ли спортивная форма одной команды отличаться по цвету от спортивной формы другой команды?
- Разрешается ли игроку изменять свой личный номер во время соревнования?
- В каком порядке присваиваются номера основным и запасным игрокам каждой команды?
- Какой отличительный знак должен иметь капитан команды?

Состав команды и расстановка игроков.

Каково число игроков в команде?

Какие игроки считаются основными и какие запасными?

Разрешается ли изменять состав основных и запасных игроков в следующей партии?

Разрешается ли допускать к соревнованиям игроков, не занесённых в протокол до начала соревнований?

Существует ли обязательная расстановка игроков?

Как называются игроки каждой линии?

Что такое взаимная расстановка игроков?

Какое положение по кругу занимают игроки?

Разрешается ли игрокам выходить за пределы границ площадки в момент подачи?

Каким должно быть взаимное расположение игроков каждой линии в момент выполнения подачи?

Должна ли сохраняться взаимная расстановка в течение всего соревнования?

Разрешается ли изменять взаимную расстановку?

Счёт и результат игры.

В каких случаях команда проигрывает очко?

Сколько очков должна набрать команда для выигрыша одной партии?

Из скольких партий состоит соревнование?

Когда соревнование считается законченным?

Как засчитать встречу, если команда не явилась на соревнование?

Продолжительность игры и выбор сторон.

Какой команде предоставляется право выбирать стороны и подачи?

Как возобновляется игра после окончания первой партии?

Как возобновляется соревнование перед решающей партией?

Чем отличается решающая партия от остальных партий?

Как должны расположиться игроки после смены сторон?

Подача и смена мест.

Что такое подача?

Как производится подача?

Когда подача считается произведённой?

Ограничивается ли время на подачу?

Что служит сигналом на право подачи?

Когда даётся свисток на подачу?

Разрешается ли игроку производить подачу с руки?

До коих пор должен подавать один и тот же игрок?

Производится ли смена мест при подаче одним и те же игроком?

Приём и передача мяча.

Каким способом можно 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 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?