

КОМИТЕТ ПО ДЕЛАМ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ЧЕЛЯБИНСКА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 94 Г. ЧЕЛЯБИНСКА»  
(МАОУ «СОШ № 94 Г. ЧЕЛЯБИНСКА»)

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ «СОШ № 94  
г. Челябинска»

\_\_\_\_\_ Н. Б. Коржова

12 мая 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«ВОЛЕЙБОЛ»

Возраст обучающихся: 11-15 лет

Срок реализации программы: 5 лет

Уровень: базовый

Автор – составитель:

Мельниченко Денис Олегович,  
учитель физической культуры

Челябинск, 2023 г



## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» составлена в соответствии с:

1. Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
2. Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р,
3. Планом мероприятий до 2030 года по реализации Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р,
4. Федеральным проектом «Успех каждого ребенка», утвержденным 07 декабря 2018 г.,
5. Стратегией развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р,
6. Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), Москва, 2015 г. – Информационное письмо 09-3242 от 18.11.2015 г.,
7. Постановлением 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»,
8. Уставом МАОУ «СОШ № 94 г. Челябинска», Положением об организации дополнительного образования детей в МАОУ «СОШ № 94 г. Челябинска», другими локальными документами и актами, регламентирующими работу в рамках реализации дополнительной общеобразовательной программы.

Волейбол - олимпийский, перспективный, динамично развивающийся вид спорта. Занятия волейболом способствуют решению социально - культурных и психологических задач, встающих перед подростками и юношеством. Игра в волейбол - одна из захватывающих, интересных и популярных игр на сегодняшний день. Технические приёмы, тактические действия заключают в себе большие возможности для расширения и развития физических способностей, а также помогают в нравственном воспитании детей и подростков.

В процессе изучения предмета «Волейбол» у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, приобщению к здоровому образу жизни, приобретение привычки заниматься физическим трудом, умственная нагрузка

компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

### **Актуальность программы**

Игра в волейбол является одним из самых демократичных и массовых видов спорта. В волейбол могут играть как дети младших возрастов, так и люди довольно зрелого возраста. Как мужчины, так и женщины. Для этой игры не требуется дорогостоящего инвентаря, достаточно иметь мяч, сетку и небольшую площадку. Играть можно на небольшой площадке, так и вне. Например, в кругу, на отдыхе. Как вшестером, командой, так и в паре, тройке и т.д. Из-за зрелищности спортивных соревнований, эмоциональности и доступности практически людям всех возрастов, игра привлекает всё больше и больше поклонников. При освоении приёмов игры в начальной стадии не требуется особых умений, навыков и высоких нагрузок, что, отчасти, и привлекает интерес к занятиям данным видом спорта. Это же и подчёркивает оздоровительный характер. Эту игру любят и играют в неё миллионы людей.

**Направленность программы** - физкультурно-спортивная.

**Новизна данной программы** в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе

**Отличительная особенность программы** заключается в том, что при системном подходе процесс подготовки рассматривается, в первую очередь, в оздоровительном аспекте от первоначального отбора, и при выявлении интереса к данному виду спорта, до завершения спортивной деятельности волейболиста с учетом единства тренировок, соревнований и усиливающих их эффект восстановительных действий.

Программа организована согласно содержанию и соответствует «ознакомительному» уровню сложности.

**Адресат программы:** данная программа предназначена для учащихся возраста от 11 до 16 лет.

**Форма обучения:** очная с применением дистанционных форм обучения.

**Сроки и объем:**

Программа рассчитана на 5 лет обучения (2 раза в неделю, общее количество учебных часов в год – 70). Режим тренировочных занятий:

Количество часов в неделю	Периодичность	Общее количество часов в год	Минимальный количественный состав группы	Оптимальный количественный состав группы
2ч.	2 занятия в неделю по 2ч.	70 ч.	12 чел.	15 чел.

**Особенности организации учебного процесса:** занятия проводятся в групповой форме, состав группы постоянный, в группе не более 15 человек разного возраста.

### **Цель и задачи программы**

Цель программы: подготовка физически крепких и развитых духовно юных спортсменов, готовых к социально-значимым видам деятельности, популяризация и развитие волейбола.

Задачи программы:

### **Образовательные**

- сформировать представления обучающихся о волейболе, как о командном виде спорта,
- обучить тактико – техническим приемам игры в волейбол.

### **Развивающие**

- содействовать формированию двигательных качеств и эстетических обучающихся;
- развивать основные физические качества школьников и с учетом специфики волейбола.

### **Воспитательные**

- воспитывать интерес детей к спорту;
- содействовать воспитанию волевых качеств личности, самоорганизованности, дисциплины.

## **Учебный план**

№ п/п	Название разделов и тем	Общее количество часов	Из них:		Формы аттестации, контроля
			Теория	Практика	
<b>1 год обучения</b>					
1.	Теоретическая подготовка	2	2	-	Текущий контроль: опрос
2.	Техническая и тактическая подготовка	26	10	16	Текущий контроль: наблюдение, опрос

3.	Физическая подготовка	16	5	11	Текущий контроль: наблюдение, опрос
4.	Игровая подготовка	24	-	24	Текущий контроль: наблюдение
5.	Оценка и контроль достижений	2	1	1	Итоговый контроль: тест, методика Клещёва Ю.Н.
	<b>итого</b>	<b>70</b>	<b>18</b>	<b>52</b>	
<b>2 год обучения</b>					
1.	Теоретическая подготовка	2	1	1	Текущий контроль: опрос
2.	Техническая и тактическая подготовка	28	5	23	Текущий контроль: наблюдение, опрос
3.	Физическая подготовка	16	5	11	Текущий контроль: наблюдение, опрос
4.	Игровая подготовка	22	-	22	Текущий контроль: наблюдение
5.	Оценка и контроль достижений	2	1	1	Итоговый контроль: тест, методика Клещёва Ю.Н.
	<b>итого</b>	<b>70</b>	<b>12</b>	<b>58</b>	
<b>3 год обучения</b>					
1.	Теоретическая подготовка	2	2	-	Текущий контроль: опрос
2.	Техническая и тактическая подготовка	20	5	15	Текущий контроль: наблюдение, опрос
3.	Физическая подготовка	16	5	11	Текущий контроль: наблюдение, опрос
4.	Игровая подготовка	30	-	30	Текущий контроль: наблюдение
5.	Оценка и контроль достижений	2	1	1	Итоговый контроль: тест, методика Клещёва Ю.Н.
	<b>итого</b>	<b>70</b>	<b>13</b>	<b>57</b>	
<b>4 год обучения</b>					
1.	Теоретическая подготовка	2	2	-	Текущий контроль: опрос
2.	Техническая и тактическая	16	4	12	Текущий контроль: наблюдение, опрос

	подготовка				
3.	Физическая подготовка	10	-	10	Текущий контроль: наблюдение, опрос
4.	Соревновательная деятельность	40	-	40	Текущий контроль: наблюдение
5.	Оценка и контроль достижений	2	1	1	Итоговый контроль: тест, методика Клещёва Ю.Н.
	<b>итого</b>	<b>70</b>	<b>7</b>	<b>63</b>	
<b>5 год обучения</b>					
1.	Теоретическая подготовка	2	2	-	Текущий контроль: опрос
2.	Техническая и тактическая подготовка	16	5	11	Текущий контроль: наблюдение, опрос
3.	Физическая подготовка	10	-	10	Текущий контроль: наблюдение, опрос
4.	Соревновательная деятельность	38	-	38	Текущий контроль: наблюдение
5.	Оценка и контроль достижений	4	1	3	Итоговый контроль: тест, методика Клещёва Ю.Н.
	<b>итого</b>	<b>70</b>	<b>8</b>	<b>62</b>	
	<b>всего</b>	<b>350</b>	<b>58</b>	<b>292</b>	

## Содержание программы

### 1 год обучения

#### **1. Теоретическая подготовка.**

-Техника безопасности на занятиях по волейболу.

Беседа с занимающимися о предупреждении травматизма.

-История развития волейбола.

Рассказ о возникновении и развития волейбола. Изменения правил после 2000 года.

-Терминология в волейболе. Объяснение понятий: разновидности нападающего удара, стопорящий шаг, технические элементы, система розыгрышей.

- Правила игры в волейбол. /Изменения правил до 2005 года/

- Самоконтроль на занятиях по волейболу.

## **2.Техническая и тактическая подготовка.**

### **2.1. Передача мяча.**

- Верхняя передача двумя руками сверху. /Передвигаясь друг к другу; над собой; в парах; в тройках по кругу; в группах; через сетку; в стену и т.д./
- Верхняя передача в прыжке. / Передвигаясь друг к другу; над собой; в парах; в тройках по кругу; в группах; через сетку; в стену и т.д./
- Нижняя передача. / Передвигаясь друг к другу; над собой; в парах; в тройках по кругу; в группах; через сетку; в стену и т.д./
- Нижняя передача с перекатом на спину или в падении на грудь.  
/Чередование перекатов на спину с падением на грудь, выполнение передач на точность доводки мяча до партнёра/

### **2.2. Подачи мяча.**

- Нижняя прямая. Имитация подач.
- Нижняя боковая. Объяснение, показ разновидностей
- Верхняя прямая подач; устранение ошибок во время
- Верхняя боковая. выполнения подач.

### **2.3. Нападающий удар.**

- Имитация нападающего удара. / Проанализировать фазы нападающего удара; имитация нападающего удара на месте, с разбега в прыжке (с одного, двух и трёх шагов), устранение возникающих ошибок; имитация нападающего удара с грыжами от мячей./
- Нападающий удар, с держанием партнёром мяча над сеткой./ В зоне 2,4 партнёр придерживает мяч на уровне верхнего края сетки/
- Нападающий удар с набрасыванием мяча./ Удар по мячу у сетки с набрасыванием мяча партнёром, самостоятельно./
- Нападающий удар по зонам (по диагонали, по линии) с набрасыванием мяча партнёром.
- «Метр». Выполняется нападающий удар с третьей зоны, партнёр набрасывает мяч на уровне 1 метра над сеткой.
- «Взлёт». Выполняется нападающий удар с третьей зоны, партнёр набрасывает мяч на уровне 10 см. над сеткой.
- Скидка по зонам - 1, 2, 4, 5, 6. Объяснение, показ, исправление ошибок.

### **2.4. Блокирование**

- Одиночное (зонное; подвижное). Одиночный блок зонный (неподвижный) - блокирующий закрывает определённую зону (линию или диагональ); Одиночный блок подвижный. Блокирующий следит за нападающим и в момент удара закрывает направление полёту мяча.
- Групповое (зонное; подвижное). Выполнение зонного и подвижного блока в парах, в тройках.



## 2.5. Тактика игры

- Индивидуальные действия
- Групповые действия командные действия в защите
- Командные действия нападения.

## 3. Физическая подготовка.

- Упражнения на развитие быстроты движений. Перемещения: бег, спиной вперёд, приставными шагами, скрестными шагами, прыжками на правой и левой ноге, прыжками в приседе; челночный бег; ускорения по сигналу с изменением направления движения; перемещения в сочетании с бросками и ловлей мячей; быстрые рывки с места с имитацией игровых действий.
- Упражнения на развитие мышц рук и нижней части туловища. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Подъём туловища из положения лёжа на спине, животе.
- Упражнения на развитие ловкости. Жонглирование мячом (индивидуальное, в парах, в тройках с выполнением технических элементов).
- Упражнения на развитие выносливости. Бег с набивными мячами, выполняемый повторно или с интервалами сериями; двухсторонняя игра.
- Упражнения на развитие гибкости. Пружинистые приседания в выпаде; «круги» и «восьмёрки» в локтевом, плечевом и лучезапястном суставах.

## 4. Оценка и контроль достижений.

- Теоретическая. Опрос по теории волейбола.
- Практическая. Определение эффективности выполнения технических элементов по методике Клещёва Ю.Н.

2 год обучения

## 1. Теоретическая подготовка.

- Техника безопасности на занятиях по волейболу.
- Беседа с занимающимися о предупреждении травматизма.
- Терминология в волейболе. Объяснение понятий: разновидности нападающего удара, технические элементы, система розыгрышей, жестикуляции судей и т.д.
- Правила игры в волейбол. /Изменения правил до 2006 года/
- Самоконтроль на занятиях по волейболу.
- Предупреждение травматизма. Объяснение занимающимся о необходимости проведения интенсивной разминки, о поведении занимающихся на занятии.

## 2. Техническая и тактическая подготовка.

### 2.1. Передача мяча.

- Верхняя передача двумя руками сверху. /Передвигаясь друг к другу; над собой; в парах; в тройках по кругу; в группах; через сетку; в стену и т.д./
- Верхняя передача в прыжке. / Передвигаясь друг к другу; над собой; в парах; в тройках по кругу; в группах; через сетку; в стену и т.д./
- Нижняя передача. / Передвигаясь друг к другу; над собой; в парах; в тройках по кругу; в группах; через сетку; в стену и т.д./
- Нижняя передача с перекатом на спину или в падении на грудь. /Чередование перекатов на спину с падением на грудь, выполнение передач на точность доводки мяча до партнёра/
- Различные передачи мяча с выполнением технических элементов и физических упражнений.

## 2.2. Подачи мяча.

- Нижняя прямая. Имитация подач.
- Нижняя боковая. Объяснение, показ разновидностей
- Верхняя прямая подач; устранение ошибок во время
- Верхняя боковая. выполнения подач.

## 2.3. Нападающий удар.

- Нападающий удар с набрасыванием мяча./ Удар по мячу у сетки с набрасыванием мяча партнёром, самостоятельно.
- Нападающий удар по зонам (по диагонали, по линии) с набрасыванием мяча партнёром.
- Нападающий удар со второй линии.
- «Метр». Выполняется нападающий удар с третьей зоны, партнёр набрасывает мяч на уровне 1 метра над сеткой.
- «Взлёт». Выполняется нападающий удар с третьей зоны, партнёр набрасывает мяч на уровне 10 см. над сеткой.
- «Крест»/ «Эшелон»/ «Волна»/ «Прострел»
- Скидка по зонам - 1, 2, 4, 5, 6. Объяснение, показ, исправление ошибок.

## 2.4. Блокирование

- Одиночное (зонное; подвижное). Одиночный блок зонный (неподвижный) - блокирующий закрывает определённую зону (линию или диагональ); Одиночный блок подвижный. Блокирующий следит за нападающим и в момент удара закрывает направление полёту мяча.
- Групповое (зонное; подвижное). Выполнение зонного и подвижного блока в парах, в тройках.

## 2.5. Тактика игры

- Индивидуальные, групповые и командные действия в защите и нападении.

### **3.Физическая подготовка.**

- Упражнения на развитие быстроты движений. Перемещения: бег, спиной вперед, приставными шагами, скрестными шагами, прыжками на правой и левой ноге, прыжками в приседе; челночный бег; ускорения по сигналу с изменением направления движения; перемещения в сочетании с бросками и ловлей мячей; быстрые рывки с места с имитацией игровых действий.
- Упражнения на развитие мышц рук и нижней части туловища. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Подъём туловища из положения лёжа на спине, животе.
- Упражнения на развитие ловкости. Жонглирование мячом (индивидуальное, в парах, в тройках с выполнением технических элементов).
- Упражнения на развитие выносливости. Бег с набивными мячами, выполняемый повторно или с интервалами сериями; двухсторонняя игра.
- Упражнения на развитие гибкости. Пружинистые приседания в выпаде; «круги» и «восьмёрки» в локтевом, плечевом и лучезапястном суставах.

### **4. Оценка и контроль достижений.**

- Теоретическая. Опрос по теории волейбола.
- Практическая. Определение эффективности выполнения технических элементов по методике Клещёва Ю.Н.

3 год обучения

### **1.Теоретическая подготовка.**

- Техника безопасности на занятиях по волейболу.
- Беседа с занимающимися о предупреждении травматизма.
- Терминология в волейболе. Объяснение понятий: разновидности нападающего удара, технические элементы, система розыгрышей.
- Правила игры в волейбол. /Изменения правил до 2007 года/
- Самоконтроль на занятиях по волейболу.
- Предупреждение травматизма. Объяснение занимающимся о необходимости проведения интенсивной разминки, о поведении занимающихся на занятии.

### **2.Техническая и тактическая подготовка.**

#### **2.1. Передача мяча.**

- Верхняя передача двумя руками сверху. /Передвигаясь друг к другу; над собой; в парах; в тройках по кругу; в группах; через сетку; в стену и т.д./
- Верхняя передача в прыжке. / Передвигаясь друг к другу; над собой; в парах; в тройках по кругу; в группах; через сетку; в стену и т.д./, с физическими упражнениями.
- Нижняя передача, с перекатами / Передвигаясь друг к другу; над собой; в парах; в тройках по кругу; в группах; через сетку; в стену и т.д./

- Нижняя передача с перекатом на спину или в падении на грудь. /Чередование перекатов на спину с падением на грудь, выполнение передач на точность доводки мяча до партнёра/. «Рыбка»

- Различные передачи мяча с выполнением технических элементов и физических упражнений.

## 2.2. Подачи мяча.

- Верхняя силовая подача.
- Верхняя силовая подача в прыжке.

## 2.3. Нападающий удар.

- Нападающий удар с набрасыванием мяча./ Удар по мячу у сетки с набрасыванием мяча партнёром, самостоятельно.

- Нападающий удар по зонам, скидки (по диагонали, по линии).

- Нападающий удар со второй линии.

- «Метр». Выполняется нападающий удар с третьей зоны, партнёр набрасывает мяч на уровне 1 метра над сеткой.

- «Взлёт». Выполняется нападающий удар с третьей зоны, партнёр набрасывает мяч на уровне 10 см. над сеткой.

- «Крест»/ «Эшелон»/ «Волна»/ «Прострел»

- Нападающий удар со второй линии по зонам.

## 2.4. Блокирование

- Одиночное (зонное; подвижное). Одиночный блок зонный (неподвижный) - блокирующий закрывает определённую зону (линию или диагональ);

Одиночный блок подвижный. Блокирующий следит за нападающим и в момент удара закрывает направление полёту мяча.

- Групповое (зонное; подвижное). Выполнение зонного и подвижного блока в парах, в тройках.

## 2.5. Тактика игры

- Индивидуальные действия
- Групповые действия
- Командные действия

## 3.Физическая подготовка.

- Упражнения на развитие силы мышц ног.
- Упражнения на развитие ловкости.
- Упражнения на развитие выносливости.
- Упражнения на развитие гибкости.
- Специальная физическая подготовка

## 4. Оценка и контроль достижений.

- Теоретическая. Опрос по теории волейбола.

-Практическая. Определение эффективности выполнения технических элементов по методике Клещёва Ю.Н.

4 год обучения

### **1.Теоретическая подготовка.**

- Техника безопасности на занятиях по волейболу.

Беседа с занимающимися о предупреждении травматизма.

-Терминология в волейболе. Объяснение понятий: разновидности нападающего удара, технические элементы, система розыгрышей.

- Правила игры в волейбол. /Изменения правил до 2007 года/

- Самоконтроль на занятиях по волейболу.

-Предупреждение травматизма. Объяснение занимающимся о необходимости проведения интенсивной разминки, о поведении занимающихся на занятии.

### **2.Техническая и тактическая подготовка.**

#### **2.1. Передача мяча.**

- Верхняя передача двумя руками сверху. /Передвигаясь друг к другу; над собой; в парах; в тройках по кругу; в группах; через сетку; в стену и т.д./

- Верхняя передача в прыжке. / Передвигаясь друг к другу; над собой; в парах; в тройках по кругу; в группах; через сетку; в стену и т.д./, с физическими упражнениями.

- Нижняя передача, с перекатами / Передвигаясь друг к другу; над собой; в парах; в тройках по кругу; в группах; через сетку; в стену и т.д./

- Нижняя передача с перекатом на спину или в падении на грудь.

/Чередование перекатов на спину с падением на грудь, выполнение передач на точность доводки мяча до партнёра/. «Рыбка»

-Различные передачи мяча с выполнением технических элементов и физических упражнений.

#### **2.2. Подачи мяча.**

- Верхняя силовая подача.

- Верхняя силовая подача в прыжке.

#### **2.3. Нападающий удар.**

- Нападающий удар с набрасыванием мяча./ Удар по мячу у сетки с набрасыванием мяча партнёром, самостоятельно.

- Нападающий удар по зонам, скидки (по диагонали, по линии).

- Нападающий удар со второй линии.

-«Метр». Выполняется нападающий удар с третьей зоны, партнёр набрасывает мяч на уровне 1 метра над сеткой.

- «Взлёт». Выполняется нападающий удар с третьей зоны, партнёр набрасывает мяч на уровне 10 см. над сеткой.

- «Крест»/ «Эшелон»/ «Волна»/ «Прострел»
- Нападающий удар со второй линии по зонам.

#### 2.4. Блокирование

- Одиночное (зонное; подвижное). Одиночный блок зонный (неподвижный) - блокирующий закрывает определённую зону (линию или диагональ); Одиночный блок подвижный. Блокирующий следит за нападающим и в момент удара закрывает направление полёту мяча.
- Групповое (зонное; подвижное). Выполнение зонного и подвижного блока в парах, в тройках

#### 2.5. Тактика игры

- Индивидуальные действия
- Групповые действия
- Командные действия

### **3. Физическая подготовка.**

- Упражнения на развитие силы мышц ног.
- Упражнения на развитие ловкости.
- Упражнения на развитие выносливости.
- Упражнения на развитие гибкости.
- Специальная физическая подготовка

### **4. Соревновательная деятельность**

### **5. Оценка и контроль достижений.**

- Теоретическая. Опрос по теории волейбола.
- Практическая. Определение эффективности выполнения технических элементов по методике Клещёва Ю.Н.

5 год обучения

### **1. Теоретическая подготовка.**

- Техника безопасности на занятиях по волейболу.
- Беседа с занимающимися о предупреждении травматизма.
- Терминология в волейболе. Объяснение понятий: разновидности нападающего удара, технические элементы, система розыгрышей.
- Правила игры в волейбол. /Изменения правил до 2007 года/
- Самоконтроль на занятиях по волейболу.
- Предупреждение травматизма. Объяснение занимающимся о необходимости проведения интенсивной разминки, о поведении занимающихся на занятии.

### **2. Техническая и тактическая подготовка.**

#### 2.1. Передача мяча.

- Верхняя передача двумя руками сверху. /Передвигаясь друг к другу; над собой; в парах; в тройках по кругу; в группах; через сетку; в стену и т.д./

- Верхняя передача в прыжке. / Передвигаясь друг к другу; над собой; в парах; в тройках по кругу; в группах; через сетку; в стену и т.д./, с физическими упражнениями.

- Нижняя передача, с перекатами / Передвигаясь друг к другу; над собой; в парах; в тройках по кругу; в группах; через сетку; в стену и т.д./

- Нижняя передача с перекатом на спину или в падении на грудь.

/Чередование перекатов на спину с падением на грудь, выполнение передач на точность доводки мяча до партнёра/. «Рыбка»

- Различные передачи мяча с выполнением технических элементов и физических упражнений.

## 2.2. Подачи мяча.

- Верхняя силовая подача.

- Верхняя силовая подача в прыжке.

## 2.3. Нападающий удар.

- Нападающий удар с набрасыванием мяча./ Удар по мячу у сетки с набрасыванием мяча партнёром, самостоятельно.

- Нападающий удар по зонам, скидки (по диагонали, по линии).

- Нападающий удар со второй линии.

- «Метр». Выполняется нападающий удар с третьей зоны, партнёр набрасывает мяч на уровне 1 метра над сеткой.

- «Взлёт». Выполняется нападающий удар с третьей зоны, партнёр набрасывает мяч на уровне 10 см. над сеткой.

- «Крест»/ «Эшелон»/ «Волна»/ «Прострел»

- Нападающий удар со второй линии по зонам.

## 2.4. Блокирование

- Одиночное (зонное; подвижное). Одиночный блок зонный (неподвижный) - блокирующий закрывает определённую зону (линию или диагональ);

Одиночный блок подвижный. Блокирующий следит за нападающим и в момент удара закрывает направление полёту мяча.

- Групповое (зонное; подвижное). Выполнение зонного и подвижного блока в парах, в тройках

## 2.5. Тактика игры

- Индивидуальные действия

- Групповые действия

- Командные действия

## 3.Физическая подготовка.

- Упражнения на развитие силы мышц ног.

- Упражнения на развитие ловкости.

- Упражнения на развитие выносливости.

- Упражнения на развитие гибкости.

- Специальная физическая подготовка

#### **4. Соревновательная деятельность.**

#### **5. Оценка и контроль достижений.**

- Теоретическая. Опрос по теории волейбола.

- Практическая. Определение эффективности выполнения технических элементов по методике Клещёва Ю.Н.

### **Планируемые результаты**

#### ***Предметные***

Воспитанник научится:

- Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- Определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.
- Использовать игру и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- Подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- Самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- Тестировать показатели физического развития, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- Взаимодействовать со сверстниками в условиях тренировочной деятельности освоении новых двигательных действий, развитии



физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности

- Выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- Выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

### ***Метапредметные***

- овладеет широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- овладеет способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в тренировочной деятельности.

### ***Личностные***

- овладеет навыками выполнения разнообразных физических упражнений, а также будет применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- научится максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической подготовке;
- научится работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
- научится действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;
- научится доводить дело до конца и добиваться поставленной цели.

## **Виды и формы аттестации**

Основной показатель работы секции по волейболу - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно - качественных показателях технической, тактической, физической, теоретической подготовленности. Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

### **Условия реализации программы**

1. Помещение, отводимое для занятий, должно отвечать санитарно-гигиеническим требованиям: быть сухим, светлым, тёплым, с естественным доступом воздуха, хорошей вентиляцией, с площадью, достаточной для проведения занятий группы в 12-15 человек. Для проветривания помещений

должны быть предусмотрены форточки. Проветривание помещений происходит в перерыве между занятиями.

2. Общее освещение кабинета лучше обеспечивать люминесцентными лампами в период, когда невозможно естественное освещение.

3. Специальное оборудование:

- сетка волейбольная — 2 штуки
- гимнастические скамейки — 3 штуки
- гимнастические маты — 5 штук
- скакалки — 15 штук
- мячи набивные (масса 1 кг) — 2 штуки
- мячи волейбольные — 15 штук
- свисток судейский - 2 штуки
- мячи теннисные - 8 штук

## Методическое обеспечение программы

### Список литературы для учителя:

1. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры. Под редакцией Беляева А. В., Савина М.В., -- М.: «Физкультура, образование, наука», 2000 г.
2. Железняк Ю. Д. Ивойлов А.В. Учебник для институтов физической культуры «Волейбол» М.,ФК и спорт.1991 г.
3. Железняк Ю. Д. «Юный волейболист». Учебное пособие для тренеров. - М.: «Физкультура и спорт», 1988 г.
4. Железняк Ю.Д. «Подготовка юных волейболистов», М., Просвещение. 1989г.
5. Загорский Б. И., Залетаев И. П., Пузырь Ю. П. и др. «Физическая культура». Высшая школа. 1989 г.
6. Клещев Ю. Н., Айриянц А. Г., Волейбол: Учебник для институтов физической культуры, 3-изд., испр. и доп. – М.: Фис – 270с.
7. Ковалев В.Д. Спортивные игры; М., 1988 г.
8. Коробейников Н. К., Михеев А. А., Николаенко Н. Г. «Физическое воспитание». Учебное пособие для средних специальных учебных заведений. Высшая школа 1984 г.
9. Лившиц О. Д. Боленко С.Н. Региональная учебная программа по ФК для общеобразовательных школ. 1994г.
- 10.Фурманов А.Г. Игра в мини-волейбол. М.
- 11.Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта.-М.,2001г.
12. Чашин С. В. Методическое пособие по волейболу. М.: Фис 2005г.

### Список литературы для учащихся:

1. Виленский М.Я. Физическая культура учебник 5-6-7 классы. М.,2002.
2. Горячев Л.В. « С мячом навсегда».М., 2001.
3. Лях В.И. Физическая культура учебник 8-9 класс. М., 2005г.
4. Лях В.И. Физическая культура учебник 10 - 11 класс. М., 2005г.

**Календарный учебный график  
дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программы  
«Волейбол»**

**Начало обучения:** - 01.09.2023

**Окончание обучения:** - 31.05.2028

Год обучения	Дата начала и окончания года	Число учебных недель в году	Число учебных часов
Первый год	01.09.2023-31.05.2024	35	70
Второй год	02.09.2024-31.05.2025	35	70
Третий год	01.09.2025-31.05.2026	35	70
Четвертый год	01.09.2026-31.05.2027	35	70
Пятый год	01.09.2027-31.05.2028	35	70
		175 недель	350 часов

**Календарно-тематическое планирование  
дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программы  
«Волейбол»**

1 год обучения

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения
1.	История развития волейбола. Терминология в волейболе. Правила игры в волейбол.	1	
2.	Техника безопасности на занятиях по волейболу. Самоконтроль на занятиях по волейболу.	1	
3.	Передача мяча.	6	
4.	Подачи мяча.	5	
5.	Нападающий удар.	5	
6.	Блокирование.	5	
7.	Тактика игры.	5	
8.	Упражнения на развитие быстроты движений.	8	
9.	Упражнения на развитие мышц рук и нижней части туловища.	2	
10.	Упражнения на развитие ловкости.	2	
11.	Упражнения на развитие выносливости.	2	
12.	Упражнения на развитие гибкости.	2	
13.	Игровая подготовка.	24	
14.	Оценка и контроль достижений.	2	

2 год обучения

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения
1.	Техника безопасности на занятиях по волейболу. Самоконтроль на занятиях по волейболу. Предупреждение травматизма.	1	
2.	Терминология в волейболе. Правила игры в волейбол. Определение и устранение типичных ошибок при выполнении упражнений.	1	
3.	Передача мяча.	8	
4.	Подачи мяча.	5	

5.	Нападающий удар.	5	
6.	Блокирование.	5	
7.	Тактика игры.	5	
8.	Упражнения на развитие быстроты движений.	6	
9.	Упражнения на развитие ловкости.	4	
10.	Упражнения на развитие выносливости.	4	
11.	Упражнения на развитие силы мышц ног.	4	
12.	Упражнения на развитие гибкости.	4	
13.	Игровая подготовка.	22	
14.	Оценка и контроль достижений.	2	

### 3 год обучения

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения
1.	Техника безопасности на занятиях по волейболу. Самоконтроль на занятиях по волейболу. Предупреждение травматизма.	1	
2.	Терминология в волейболе. Правила игры в волейбол.	1	
3.	Передача мяча.	4	
4.	Подачи мяча.	4	
5.	Нападающий удар.	4	
6.	Блокирование.	4	
7.	Тактика игры.	4	
8.	Упражнения на развитие силы мышц ног.	4	
9.	Упражнения на развитие ловкости.	3	
10.	Упражнения на развитие выносливости.	3	
11.	Упражнения на развитие гибкости.	3	
12.	Специальная физическая подготовка.	3	
13.	Игровая подготовка.	30	
14.	Оценка и контроль достижений.	2	

#### 4 год обучения

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения
1.	Техника безопасности на занятиях по волейболу. Самоконтроль на занятиях по волейболу. Предупреждение травматизма.	1	
2.	Терминология в волейболе. Правила игры в волейбол.	1	
3.	Передача мяча.	4	
4.	Подачи мяча.	3	
5.	Нападающий удар.	3	
6.	Блокирование.	3	
7.	Тактика игры.	3	
8.	Упражнения на развитие силы мышц ног.	2	
9.	Упражнения на развитие ловкости.	2	
10.	Упражнения на развитие выносливости.	4	
11.	Упражнения на развитие гибкости.	2	
12.	Специальная физическая подготовка.	2	
13.	Соревновательная деятельность.	40	
14.	Оценка и контроль достижений.	2	

#### 5 год обучения

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения
15.	Техника безопасности на занятиях по волейболу. Самоконтроль на занятиях по волейболу. Предупреждение травматизма.	1	
16.	Терминология в волейболе. Правила игры в волейбол.	1	
17.	Передача мяча.	4	
18.	Подачи мяча.	3	
19.	Нападающий удар.	3	
20.	Блокирование.	3	
21.	Тактика игры.	3	
22.	Упражнения на развитие силы мышц ног.	2	
23.	Упражнения на развитие ловкости.	2	
24.	Упражнения на развитие выносливости.	2	

25.	Упражнения на развитие гибкости.	2	
26.	Специальная физическая подготовка.	2	
27.	Соревновательная деятельность.	38	
28.	Оценка и контроль достижений.	4	



## Оценочные материалы

### Тест. 1 год обучения.

**1. Основным способом приема и передачи мяча в волейболе является**

- а) нижняя передача мяча двумя руками;
- б) нижняя передача одной рукой;
- в) верхняя передача двумя руками.

**2. Верхняя передача мяча выполняется приемом мяча**

- а) на все пальцы обеих рук;
- в) на ладони;
- б) на три пальца и ладони рук; г) на большой и указательный пальцы обеих рук.

**3. При приеме мяча двумя руками снизу не рекомендуется принимать мяч**

- а) на сомкнутые предплечья;
- б) на раскрытые ладони;
- в) на сомкнутые кулаки.

**4. Обязательным условием правильного выполнения верхней передачи мяча является**

- а) прием игроком стойки волейболиста;
- б) своевременный выход игрока под мяч и выбор исходного положения;
- в) своевременное сгибание и разгибание ног.

**5. При верхней передаче мяча на большое расстояние передача заканчивается**

- а) коротким движением рук и полным выпрямлением ног;
- б) полусогнутыми руками;
- в) полным выпрямлением рук и ног.

**6. При приеме мяча сверху соприкосновение пальцев с мячом должно происходить на**

- а) уровне верхней части лица в 15-20 см от него;
- б) расстоянии 30-40 см выше головы;
- в) уровне груди;

**7. Что не является ошибкой при приеме мяча сверху?**

- а) Прием на выставленные вперед большие пальцы рук.
- б) Прием на кисти рук, поставленные параллельно друг другу.
- в) Прием на все пальцы рук.

**8. Какой способ приема мяча следует применить, если подача сильная и мяч немного не долетает до игрока?**

- а) Сверху двумя руками.
- б) Снизу двумя руками.
- в) Одной рукой снизу.

**9. Часто при неправильном приеме мяча сверху происходит растяжение мышц (связок) большого пальца руки. Что нельзя делать при оказании первой доврачебной помощи?**

- а) Охлаждать поврежденный сустав.
- б) Согреть поврежденный сустав.
- в) Обратиться к врачу.

**10. Размер волейбольной площадки и названия линий.**

- а) 18 x 9 м, лицевая, боковая, средняя, нападения;
- б) 24 x 14 м, лицевая, боковая, средняя, нападения, трёхочковая;
- в) 18 x 9 м, средняя, боковая, штрафная, линия защиты;
- г) 18 x 15 м, лицевая, боковая, средняя, трёхочковая, штрафная.

#### Правильные ответы.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
в	а	б	б	в	а	в	б	б	а

#### Критерии оценивания работы

Максимальный 10 б. – высокий уровень
Программный 8-9 б. – средний
Необходимый предметный 5-7 б. – удовлетворительный
Недостаточный менее 5 баллов – низкий

#### Тест. 2 год обучения.

**1. Основным способом приема и передачи мяча в волейболе является**

- а) нижняя передача мяча двумя руками;
- б) нижняя передача одной рукой;
- в) верхняя передача двумя руками.

**2. Верхняя передача мяча выполняется приемом мяча**

- а) на все пальцы обеих рук;

в) на ладони;

б) на три пальца и ладони рук; г) на большой и указательный пальцы обеих рук.

**3. При приеме мяча двумя руками снизу не рекомендуется принимать мяч**

а) на сомкнутые предплечья;

б) на раскрытые ладони;

в) на сомкнутые кулаки.

**4. Обязательным условием правильного выполнения верхней передачи мяча является**

а) прием игроком стойки волейболиста;

б) своевременный выход игрока под мяч и выбор исходного положения;

в) своевременное сгибание и разгибание ног.

**5. При верхней передаче мяча на большое расстояние передача заканчивается**

а) коротким движением рук и полным выпрямлением ног;

б) полусогнутыми руками;

в) полным выпрямлением рук и ног.

**6. При приеме мяча сверху соприкосновение пальцев с мячом должно происходить на**

а) уровне верхней части лица в 15-20 см от него;

б) расстоянии 30-40 см выше головы;

в) уровне груди;

**7. Что не является ошибкой при приеме мяча сверху?**

а) Прием на выставленные вперед большие пальцы рук.

б) Прием на кисти рук, поставленные параллельно друг другу.

в) Прием на все пальцы рук.

**8. Какой способ приема мяча следует применить, если подача сильная и мяч немного не долетает до игрока?**

а) Сверху двумя руками.

б) Снизу двумя руками.

в) Одной рукой снизу.

**9. Часто при неправильном приеме мяча сверху происходит растяжение мышц (связок) большого пальца руки. Что нельзя делать при оказании первой доврачебной помощи?**

а) Охлаждать поврежденный сустав.

б) Согреть поврежденный сустав.

в) Обратиться к врачу.

**10. Размер волейбольной площадки и названия линий.**

- а) 18 x 9 м, лицевая, боковая, средняя, нападения;
- б) 24 x 14 м, лицевая, боковая, средняя, нападения, трёхочковая;
- в) 18 x 9 м, средняя, боковая, штрафная, линия защиты;
- г) 18 x 15 м, лицевая, боковая, средняя, трёхочковая, штрафная;

**11. Какой подачи не существует?**

- а) Одной рукой снизу. в) Верхней прямой.
- б) Двумя руками снизу. г) Верхней боковой.

**12. Выпрыгивание на блок выполняется толчком вверх**

- а) одной ногой;
- б) обеими ногами.

**13. На сколько зон условно разделена площадка при игре в волейбол?**

- А) 6
- В) 5
- Б) 8
- Г) 9

**14. Напишите, какие действия или термины относятся к волейболу:**

1) очко, 2) гол, 3) зона, 4) пенальти, 5) подсечка, 6) переход, 7) блок, 8) вне игры, 9) партия, 10) штрафной удар

- а) 1, 3, 7, 9;
- б) 1, 2, 5, 7, 10;
- в) 2, 4, 5, 6, 8.

**15. Какова высота сетки для мужчин?**

- А) 2 м 43 см
- В) 2 м 64 см
- С) 2 м 46 см

**Правильные ответы.**

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
в	а	б	б	в	а	в	б	б	а
<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>					
б	б	а	а	а					

**Критерии оценивания работы**

Максимальный	15-14 б.	–	высокий уровень
Программный	13-11 б.	–	средний
Необходимый предметный	10-8 б.	–	удовлетворительный
Недостаточный	менее 8 баллов	–	низкий

## Тест. 3 год обучения.

### **1. Основным способом приема и передачи мяча в волейболе является**

- а) нижняя передача мяча двумя руками;
- б) нижняя передача одной рукой;
- в) верхняя передача двумя руками.

### **2. Верхняя передача мяча выполняется приемом мяча**

- а) на все пальцы обеих рук;
- в) на ладони;
- б) на три пальца и ладони рук; г) на большой и указательный пальцы обеих рук.

### **3. При приеме мяча двумя руками снизу не рекомендуется принимать мяч**

- а) на сомкнутые предплечья;
- б) на раскрытые ладони;
- в) на сомкнутые кулаки.

### **4. Обязательным условием правильного выполнения верхней передачи мяча является**

- а) прием игроком стойки волейболиста;
- б) своевременный выход игрока под мяч и выбор исходного положения;
- в) своевременное сгибание и разгибание ног.

### **5. При верхней передаче мяча на большое расстояние передача заканчивается**

- а) коротким движением рук и полным выпрямлением ног;
- б) полусогнутыми руками;
- в) полным выпрямлением рук и ног.

### **6. При приеме мяча сверху соприкосновение пальцев с мячом должно происходить на**

- а) уровне верхней части лица в 15-20 см от него;
- б) расстоянии 30-40 см выше головы;
- в) уровне груди;

### **7. Что не является ошибкой при приеме мяча сверху?**

- а) Прием на выставленные вперед большие пальцы рук.
- б) Прием на кисти рук, поставленные параллельно друг другу.
- в) Прием на все пальцы рук.

### **8. Какой способ приема мяча следует применить, если подача сильная и мяч немного не долетает до игрока?**

- а) Сверху двумя руками.
- б) Снизу двумя руками.

в) Одной рукой снизу.

**9. Часто при неправильном приеме мяча сверху происходит растяжение мышц (связок) большого пальца руки. Что нельзя делать при оказании первой доврачебной помощи?**

а) Охлаждать поврежденный сустав.

б) Согреть поврежденный сустав.

в) Обратиться к врачу.

**10. Размер волейбольной площадки и названия линий.**

а) 18 x 9 м, лицевая, боковая, средняя, нападения;

б) 24 x 14 м, лицевая, боковая, средняя, нападения, трёхочковая;

в) 18 x 9 м, средняя, боковая, штрафная, линия защиты;

г) 18 x 15 м, лицевая, боковая, средняя, трёхочковая, штрафная;

**11. Какой подачи не существует?**

а) Одной рукой снизу. в) Верхней прямой.

б) Двумя руками снизу. г) Верхней боковой.

**12. Выпрыгивание на блок выполняется толчком вверх**

а) одной ногой;

б) обеими ногами.

**13. На сколько зон условно разделена площадка при игре в волейбол?**

А) 6

В) 5

Б) 8

Г) 9

**14. Напишите, какие действия или термины относятся к волейболу:**

1) очко, 2) гол, 3) зона, 4) пенальти, 5) подсечка, 6) переход, 7) блок, 8) вне игры, 9) партия, 10) штрафной удар

а) 1, 3, 7, 9;

б) 1, 2, 5, 7, 10;

в) 2, 4, 5, 6, 8.

**15. Какова высота сетки для мужчин?**

А) 2 м 43 см

В) 2 м 64 см

С) 2 м 46 см

**16. Чтобы правильно воздействовать на мяч при передаче снизу партнеру надо:**

А) ударить по мячу прямыми руками

В) подойти под мяч и воздействовать на мяч ногами и прямыми руками, учитывая силу полета мяча

С) подойти под мяч и сыграть за счет ног

**17. На крупных соревнованиях по волейболу игра проводится из**

- а) двух партий;
- б) трех партий;
- в) пяти партий.

**18. До скольких очков ведется счет в решающей (3-й или 5-й) партии?**

- а) До 15 очков.
- б) До 20 очков.
- в) До 25 очков.

**19. Допускается ли команда волейболистов до участия в соревнованиях, если в ее составе 5 человек?**

- а) Допускается.
- б) Не допускается.
- в) Допускается с согласия команды соперника.

**20. Сколько еще касаний мяча может сделать принимающая подачу команда, если прием мяча с подачи считать первым касанием?**

- а) Одно.
- б) Два.
- в) Три.

#### **Правильные ответы.**

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
в	а	б	б	в	а	в	б	б	а
<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
б	б	а	а	а	в	в	а	б	б

#### **Критерии оценивания работы**

Максимальный 20-19 б. – высокий уровень
Программный 18-16 б. – средний
Необходимый предметный 15-12 б. – удовлетворительный
Недостаточный менее 12 баллов – низкий

## Тест. 4 год обучения.

### **1. Основным способом приема и передачи мяча в волейболе является**

- а) нижняя передача мяча двумя руками;
- б) нижняя передача одной рукой;
- в) верхняя передача двумя руками.

### **2. Верхняя передача мяча выполняется приемом мяча**

- а) на все пальцы обеих рук;
- в) на ладони;
- б) на три пальца и ладони рук; г) на большой и указательный пальцы обеих рук.

### **3. При приеме мяча двумя руками снизу не рекомендуется принимать мяч**

- а) на сомкнутые предплечья;
- б) на раскрытые ладони;
- в) на сомкнутые кулаки.

### **4. Обязательным условием правильного выполнения верхней передачи мяча является**

- а) прием игроком стойки волейболиста;
- б) своевременный выход игрока под мяч и выбор исходного положения;
- в) своевременное сгибание и разгибание ног.

### **5. При верхней передаче мяча на большое расстояние передача заканчивается**

- а) коротким движением рук и полным выпрямлением ног;
- б) полусогнутыми руками;
- в) полным выпрямлением рук и ног.

### **6. При приеме мяча сверху соприкосновение пальцев с мячом должно происходить на**

- а) уровне верхней части лица в 15-20 см от него;
- б) расстоянии 30-40 см выше головы;
- в) уровне груди;

### **7. Что не является ошибкой при приеме мяча сверху?**

- а) Прием на выставленные вперед большие пальцы рук.
- б) Прием на кисти рук, поставленные параллельно друг другу.
- в) Прием на все пальцы рук.

### **8. Какой способ приема мяча следует применить, если подача сильная и мяч немного не долетает до игрока?**

- а) Сверху двумя руками.
- б) Снизу двумя руками.



в) Одной рукой снизу.

**9. Часто при неправильном приеме мяча сверху происходит растяжение мышц (связок) большого пальца руки. Что нельзя делать при оказании первой доврачебной помощи?**

а) Охлаждать поврежденный сустав.

б) Согреть поврежденный сустав.

в) Обратиться к врачу.

**10. Размер волейбольной площадки и названия линий.**

а) 18 x 9 м, лицевая, боковая, средняя, нападения;

б) 24 x 14 м, лицевая, боковая, средняя, нападения, трёхочковая;

в) 18 x 9 м, средняя, боковая, штрафная, линия защиты;

г) 18 x 15 м, лицевая, боковая, средняя, трёхочковая, штрафная;

**11. Какой подачи не существует?**

а) Одной рукой снизу. в) Верхней прямой.

б) Двумя руками снизу. г) Верхней боковой.

**12. Выпрыгивание на блок выполняется толчком вверх**

а) одной ногой;

б) обеими ногами.

**13. На сколько зон условно разделена площадка при игре в волейбол?**

А) 6

В) 5

Б) 8

Г) 9

**14. Напишите, какие действия или термины относятся к волейболу:**

1) очко, 2) гол, 3) зона, 4) пенальти, 5) подсечка, 6) переход, 7) блок, 8) вне игры, 9) партия, 10) штрафной удар

а) 1, 3, 7, 9;

б) 1, 2, 5, 7, 10;

в) 2, 4, 5, 6, 8.

**15. Какова высота сетки для мужчин?**

А) 2 м 43 см

В) 2 м 64 см

С) 2 м 46 см

**16. Чтобы правильно воздействовать на мяч при передаче снизу партнеру надо:**

А) ударить по мячу прямыми руками

В) подойти под мяч и воздействовать на мяч ногами и прямыми руками, учитывая силу полета мяча

С) подойти под мяч и сыграть за счет ног

**17. На крупных соревнованиях по волейболу игра проводится из**

- а) двух партий;
- б) трех партий;
- в) пяти партий.

**18. До скольких очков ведется счет в решающей (3-й или 5-й) партии?**

- а) До 15 очков.
- б) До 20 очков.
- в) До 25 очков.

**19. Допускается ли команда волейболистов до участия в соревнованиях, если в ее составе 5 человек?**

- а) Допускается.
- б) Не допускается.
- в) Допускается с согласия команды соперника.

**20. Сколько еще касаний мяча может сделать принимающая подачу команда, если прием мяча с подачи считать первым касанием?**

- а) Одно.
- б) Два.
- в) Три.

**21. Если после разрешения судьи на подачу, подающий игрок подбросил мяч и не произвел по нему удар, то**

- а) подача считается проигранной;
- б) подача повторяется этим же игроком;
- в) подача повторяется другим игроком этой же команды.

**22. Если при подаче мяч коснулся сетки и перелетел на сторону соперника, то**

- а) подача повторяется;
- б) игра продолжается;
- в) подача считается проигранной.

**23. Если при подаче мяча подающий игрок наступает на разметку задней линии площадки или переходит ее, то**

- а) подача повторяется;
- б) подача считается проигранной;
- в) игра продолжается.

**24. Сколько игроков-волейболистов могут одновременно находиться на волейбольной площадке во время проведения соревнований?**

- а) Шесть.
- б) Десять.
- в) Двенадцать.

**25. Либеро – это...**

а) судья в) игрок б) секретарь г) тренер

### Правильные ответы.

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
в	а	б	б	в	а	в	б	б	а
<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
б	б	а	а	а	в	в	а	б	б
<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>					
а	б	б	в	в					

### Критерии оценивания работы

Максимальный 25-24 б. – высокий уровень
Программный 23-21 б. – средний
Необходимый предметный 20-17б. – удовлетворительный
Недостаточный менее 17 баллов – низкий

### Тест. 5 год обучения.

**1. Основным способом приема и передачи мяча в волейболе является**

- а) нижняя передача мяча двумя руками;
- б) нижняя передача одной рукой;
- в) верхняя передача двумя руками.

**2. Верхняя передача мяча выполняется приемом мяча**

- а) на все пальцы обеих рук;
- в) на ладони;
- б) на три пальца и ладони рук; г) на большой и указательные пальцы обеих рук.

**3. При приеме мяча двумя руками снизу не рекомендуется принимать мяч**

- а) на сомкнутые предплечья;
- б) на раскрытые ладони;
- в) на сомкнутые кулаки.

**4. Обязательным условием правильного выполнения верхней передачи мяча является**

- а) прием игроком стойки волейболиста;
- б) своевременный выход игрока под мяч и выбор исходного положения;
- в) своевременное сгибание и разгибание ног.

**5. При верхней передаче мяча на большое расстояние передача заканчивается**

- а) коротким движением рук и полным выпрямлением ног;
- б) полусогнутыми руками;
- в) полным выпрямлением рук и ног.

**6. При приеме мяча сверху соприкосновение пальцев с мячом должно происходить на**

- а) уровне верхней части лица в 15-20 см от него;
- б) расстоянии 30-40 см выше головы;
- в) уровне груди;

**7. Что не является ошибкой при приеме мяча сверху?**

- а) Прием на выставленные вперед большие пальцы рук.
- б) Прием на кисти рук, поставленные параллельно друг другу.
- в) Прием на все пальцы рук.

**8. Какой способ приема мяча следует применить, если подача сильная и мяч немного не долетает до игрока?**

- а) Сверху двумя руками.
- б) Снизу двумя руками.
- в) Одной рукой снизу.

**9. Часто при неправильном приеме мяча сверху происходит растяжение мышц (связок) большого пальца руки. Что нельзя делать при оказании первой доврачебной помощи?**

- а) Охлаждать поврежденный сустав.
- б) Согревать поврежденный сустав.
- в) Обратиться к врачу.

**10. Размер волейбольной площадки и названия линий.**

- а) 18 х 9 м, лицевая, боковая, средняя, нападения;
- б) 24 х 14 м, лицевая, боковая, средняя, нападения, трёхочковая;
- в) 18 х 9 м, средняя, боковая, штрафная, линия защиты;
- г) 18 х 15 м, лицевая, боковая, средняя, трёхочковая, штрафная;

**11. Какой подачи не существует?**

- а) Одной рукой снизу. в) Верхней прямой.
- б) Двумя руками снизу. г) Верхней боковой.

**12. Выпрыгивание на блок выполняется толчком вверх**

- а) одной ногой;
- б) обеими ногами.

**13. На сколько зон условно разделена площадка при игре в волейбол?**

- А) 6
- В) 5
- Б) 8
- Г) 9

**14. Напишите, какие действия или термины относятся к волейболу:**

1) очко, 2) гол, 3) зона, 4) пенальти, 5) подсечка, 6) переход, 7) блок, 8) вне игры, 9) партия, 10) штрафной удар

- а) 1, 3, 7, 9;
- б) 1, 2, 5, 7, 10;
- в) 2, 4, 5, 6, 8.

**15. Какова высота сетки для мужчин?**

- А) 2 м 43 см
- В) 2 м 64 см
- С) 2 м 46 см

**16. Чтобы правильно воздействовать на мяч при передаче снизу партнеру надо:**

- А) ударить по мячу прямыми руками
- В) подойти под мяч и воздействовать на мяч ногами и прямыми руками, учитывая силу полета мяча
- С) подойти под мяч и сыграть за счет ног

**17. На крупных соревнованиях по волейболу игра проводится из**

- а) двух партий;
- б) трех партий;
- в) пяти партий.

**18. До скольких очков ведется счет в решающей (3-й или 5-й) партии?**

- а) До 15 очков.
- б) До 20 очков.
- в) До 25 очков.

**19. Допускается ли команда волейболистов до участия в соревнованиях, если в ее составе 5 человек?**

- а) Допускается.
- б) Не допускается.
- в) Допускается с согласия команды соперника.

**20. Сколько еще касаний мяча может сделать принимающая подачу команда, если прием мяча с подачи считать первым касанием?**

- а) Одно.
- б) Два.
- в) Три.

**21. Если после разрешения судьи на подачу, подающий игрок подбросил мяч и не произвел по нему удар, то**

- а) подача считается проигранной;
- б) подача повторяется этим же игроком;
- в) подача повторяется другим игроком этой же команды.

**22. Если при подаче мяч коснулся сетки и перелетел на сторону соперника, то**

- а) подача повторяется;
- б) игра продолжается;
- в) подача считается проигранной.

**23. Если при подаче мяча подающий игрок наступает на разметку задней линии площадки или переходит ее, то**

- а) подача повторяется;
- б) подача считается проигранной;
- в) игра продолжается.

**24. Сколько игроков-волейболистов могут одновременно находиться на волейбольной площадке во время проведения соревнований?**

- а) Шесть.
- б) Десять.
- в) Двенадцать.

**25. Либеро – это...**

- а) судья в) игрок б) секретарь г) тренер

**26. Специальная разминка волейболиста включает в себя ...**

- а) беговые упражнения;
- б) упражнения с мячом;
- в) силовые упражнения.

**27. При каком счете может закончиться игра в первой партии?**

- а) 15:13;
- б) 25:26;
- в) 27:29.

**28. Стойка волейболиста помогает игроку ...**

- а) быстро переместиться «под мяч»;
- б) следить за полетом мяча;
- в) выполнить нападающий удар.

**29. Какие действия являются нарушением правил при подаче мяча?**

- А) игрок ударил несколько раз мячом об пол

- Б) заступил ногой пространство площадки  
 В) выполнил прыжок перед подачей  
 Г) подачу подавал за 2 метра от площадки

**30.Высота волейбольной сетки для женских команд:**

- а) 2м 44см  
 в) 2м 25см  
 б) 2м 43см  
 г) 2м 24см

**Правильные ответы.**

<b>1.</b>	в	<b>11.</b>	б	<b>21.</b>	а
<b>2.</b>	а	<b>12.</b>	б	<b>22.</b>	б
<b>3.</b>	б	<b>13.</b>	а	<b>23.</b>	б
<b>4.</b>	б	<b>14.</b>	а	<b>24.</b>	в
<b>5.</b>	в	<b>15.</b>	а	<b>25.</b>	в
<b>6.</b>	а	<b>16.</b>	в	<b>26.</b>	б
<b>7.</b>	в	<b>17.</b>	в	<b>27.</b>	в
<b>8.</b>	б	<b>18.</b>	а	<b>28.</b>	а
<b>9.</b>	б	<b>19.</b>	б	<b>29.</b>	б
<b>10.</b>	а	<b>20.</b>	б	<b>30.</b>	г

**Критерии оценивания работы**

Максимальный 30 б. – высокий уровень
Программный 29-27 б. – средний
Необходимый предметный 26-24 б. – удовлетворительный
Недостаточный менее 24 баллов – низкий

**Методика определения результативности действий игроков и команд (по Клещёву Ю.Н.)**

Коэффициенты действий игроков и команды – это условные понятия, которые определяются суммой действий игроков с учетом влияния на них различных обстоятельств (действий противника, простые или сложные были условия выполнения того или иного технического приема или тактической комбинации; каково было качество доводки мяча при приеме, передачи мяча для нападающего удара и т. п., даже линия судейства). Это делается для более объективной оценки эффективности действий каждого игрока.

Все коэффициенты высчитывают из общего количества действий игрока, т.е. выигрыша, проигрыша и мячей, которые оставались в игре.

### ***Определение понятий.***

КД - коэффициент действия игрока, команды. В соревнованиях или на тренировках он определяется результатом выигрыша или проигрыша очков и переходов или только очков, количеством оставшихся мячей в игре, качеством доводки при приеме мяча точностью второй передачи эффективностью блокирования и т. п.

КПД – коэффициент положительных действий. Положительный результат (+) – сколько, например, очков или переходов подачи игроки выиграли сами.

КОД – коэффициент отрицательных действий. Отрицательный результат (-) – сколько, например, очков или переходов игроки проиграли сами.

ОКД – относительный коэффициент действий или эффективность, т. е. отношение или разница выигрышей (КПД) и проигрышей (КОД) каждого игрока своей команды.

Например: КД в нападении выполнено всего 90 нападающих ударов.

Выигрыш (+) 50 ударов; проигрыш (-) 10 ударов; осталось в игре 30 мячей после нападающего удара.

Результативность нападения в процентах:

$$(+)\sim\text{КПД}(+)=X=90\ 100*50=55,5\%;$$

$$(-)\sim\text{КОД}(-)=X=90\ 100*10=11,1\%;$$

$$(0)\sim\text{ОКД}(0)=X=90\ 100*30=33,3\%$$

Таким образом, ОКД, или эффективность, равняется:  $\text{ОКД} = \text{КПД} - \text{КОД} = \text{эффективность}$ .

Эффективность = (+) – (-) = разница. % = 50,5% - 11,1% = 39,4%  
Эффективность нападающих ударов всей команды составляет 39,4%  
Аналогично можно найти эффективность любого технического элемента, как отдельного игрока, так и команды в целом. Все данные выводятся в виде графиков.