

Комитет по образованию  
администрации Ханты-Мансийского района  
муниципальное автономное учреждение  
дополнительного образования Ханты-Мансийского района  
«Центр дополнительного образования»

Принята на заседании  
педагогического совета  
протокол № 3 от 24.03.2023 г.

Утверждаю:  
Директор МАУ ДО ХМР  
«Центр дополнительного образования»  
Н.И. Фуртунэ  
Приказ № 114-О от 05.04.2023 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Волейбол»**

возраст обучающихся: 6 - 18 лет  
срок реализации: 1 месяц

Автор-составитель:  
Палецких Татьяна Михайловна,  
педагог дополнительного образования

п.Сибирский, 2023 г.

## **Раздел 1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»**

### **1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана с учетом современных требований и основных законодательных и нормативных актов Российской Федерации:

Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы);

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 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»;

Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 19.03.2020 № ГД-39/40 «О направлении методических рекомендаций (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);

Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.01.2022 № ДГ-245/046 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);

Приказ Департамента образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 04.08.2016 № 1224 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре»;

Приказ Департамента образования и науки Ханты-Мансийского автономного округа - Югры от 31.03.2023 №10-П-775 «О внесении изменений в приказ Департамента образования и молодежной политики Ханты-Мансийского

автономного округа – Югры от 4 августа 2016 года № 1224 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре»;

Региональный проект «Успех каждого ребенка» (Шифр проекта 045-П00 от 13 ноября 2018 г.);

Устав муниципального автономного учреждения дополнительного образования Ханты-Мансийского района «Центр дополнительного образования»;

Иные локальные нормативные акты муниципального автономного учреждения дополнительного образования Ханты-Мансийского района «Центр дополнительного образования».

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

**В программе** предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

**Адресат программы:** обучающиеся 6 - 18 лет.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Особенностью данной программы** является упор на изучение тактических действий и приёмов, современных методических приёмов, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Занятия по ней позволяют объединять мальчиков и девочек в одну группу. Использование ИКТ помогает более точно отслеживать текущую успеваемость и проводить отбор для перехода на следующий этап обучения.

**Форма обучения:** очная, очно-заочная, дистанционная с применением электронных образовательных ресурсов и дистанционных технологий обучения используя доступные формы информирования (мессенджеры, сайты образовательных организаций, социальные сети и т.д.).

**Занятия в рамках программы** проводятся, очно в форме тренировок, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, мониторинга, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий.

**Особенностью данной программы** является упор на изучение тактических действий и приёмов, современных методических приёмов, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Занятия по ней позволяют объединять мальчиков и девочек в одну группу. Использование ИКТ помогает более точно отслеживать текущую успеваемость и проводить отбор для перехода на следующий этап обучения. Применение метода психорегуляции в тренировках и на соревнованиях ориентирует учащихся на достижение наивысших результатов в освоении игры и стремлению к победам.

**Режим занятий.**

1, 2, 3 группы по 24 часа в каждой группе соответственно. 72 часа в период с 01.06.2023-30.06.2023

## **2. Цель и задачи программы**

**Цель:** Сформировать у учащихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Научить играть в волейбол на достойном уровне.

**Задачи:**

***обучающая***

- обучить техническим приёмам и правилам игры;
- обучить тактическим действиям;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- овладеть 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;

***оздоровительная***

- формирование здорового образа жизни;

### 3. Содержание программы

#### Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие Основы знаний	2		2	Опрос, мониторинг
2	Игры малой интенсивности	2		2	Игра
3	Эстафеты с бегом, прыжками, передачей мяча и другими предметами	2		2	Эстафета
4	Эстафеты с бегом, прыжками, передачей мяча и другими предметами	2		2	Эстафета
5	Игры без разделения на команды	2		2	Наблюдение, результаты игры
6	Игры разных народов	2		2	Наблюдение, результаты игры
7	Командные игры и соревнования	2		2	Наблюдение, результаты игры
8	Силовые игры	2		2	Наблюдение, результаты игры
9	Спортивные игры по упрощенным правилам	2		2	Игра
10	Спортивные игры с соблюдением всех правил	2		2	Наблюдение, результаты игры
11	Школа мяча	2	1	1	Опрос, мониторинг
12	Итоговое занятие	2	1	1	Мониторинг, контрольные испытания
	<b>Итого:</b>	<b>24</b>	<b>2</b>	<b>22</b>	

#### Содержание учебного плана

**1. Вводное занятие** (всего – 2 часа, практика – 2 ч.)

**Основы знаний.** Формирование группы, основы правил техники безопасности. Знания об основных правилах подвижных игр, навыки владения мячом

**2. Игры малой интенсивности** (всего – 2 часа, практика – 2 ч.)

**Практика:** Игры малой интенсивности «Великаны-гномы», «Море волнуется раз», «Кто дальше бросит», «Лягушки на болоте»

**3. Эстафеты с бегом, прыжками, передачей мяча и других предметов** (всего – 4 часа, практика – 4 ч.)

**Практика:** начальные навыки владения мячом, передачи и ловля. Начальные навыки прыжков с ноги на ногу, на двух ногах, на одной ноге, через вращающуюся скакалку. Умение ориентироваться в игровом пространстве. Эстафеты «Рыболовы», «Перебежки», «Челнок», эстафеты с лазанием по гимнастической скамейке, эстафеты с большим и малым мячом, эстафеты с различными предметами, эстафеты парами.

**4. Игры без деления на команды** (всего – 2 часа, практика – 2 ч.)

**Практика:** игры без деления на команды: «Заплетись плетень», «Жмурки», «Стрелок», «Мяч по кругу», «Чай-чай», «Угадай и догони», «Просо», «Гимнастическая стенка», «Хвостики», «Лишний заяц».

**5. Игры разных народов** (всего – 2 часа, практика – 2 ч.)

**Практика:** «Хлопки в ладоши» (Япония), «Один в круге» (Венгрия), «Охотничий мяч» (Франция), «Вытолкни из круга» (Казахстан), «Неразбериха» (Куба), «Лес, болото, озеро» (Белоруссия), «Галки» (Молдавия), «Хромая уточка» (Украина), «Огонь - вода» (Украина), «Чухур» (Азербайджан).

**6. Командные игры и соревнования** (всего – 2 часа, практика – 2 ч.)

**Практика:** «Успей взять кеглю», «Сбей мяч», «Бег за флажками», «Перетягивание по кругу», «Мяч среднему».

**7. Силовые игры** (всего – 2 часа, практика – 2 ч.)

**Практика:** Силовые игры: «Удержи круг», «Тесный круг», «Перетягивание палки», «На прорыв», «Бой петухов», «Похитители огня», эстафеты с бегом и прыжками, эстафеты с ведением мяча.

**8. Спортивные игры по упрощенным правилам** (всего – 2 часа, практика – 2 ч.)

**Практика:** пионербол, волейбол, мини-футбол, шарикобол.

**9. Спортивные игры с соблюдением всех правил** (всего – 2 часа, практика – 2 ч.)

**Практика:** правила ведения игр, основные приемы, тактика ведения, совершенствование техники ведения и координации. Пионербол, волейбол, мини-футбол.

**10. Школа мяча** (всего – 2 часа, теория – 1 ч., практика – 1 ч.)

**Теория.** Техника безопасности при выполнении упражнений с мячами разного диаметра.

**Практика.** Броски, ловля и передача мяча. Жонглирование. Комплексы упражнений с теннисными и резиновыми (волейбольными) мячами. Метание в вертикальную цель. Игры и эстафеты с мячами. Подводящие упражнения игры волейбол.

Подвижные игры: «Перестрелка», «Снайпер», «Не давай мяч водящему», «Мяч ловцу», «Гонка мячей», «Догони мяч», «Грузим арбузы», «Колдунчики», «Прокати мяч», игры с элементами волейбола «Запрещенное движение», «Угадай капитана», «Затейник», «Если весело живется», «Почта», баскетбола и футбола.

## **11. Итоговое занятие** (всего – 2 часа, теория – 1 ч., практика – 1 ч.)

Подведение итогов, просмотр фотографий, заключительная игра, сдача нормативов.

Каждое занятие начинается с разминки.

### **4. Планируемые результаты.**

**По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:**

#### **Знать**

- упрощенные правила спортивных игр (футбол, баскетбол, баскетбол, лапта) и подвижных игр.
- цели и задачи разминки, основной и заключительной частей занятий;
- основы техники безопасности во время занятий в пути следования на занятия и по дороге домой;
- гигиенические требования к питанию, к инвентарю и спортивной одежде;
- характерные спортивные травмы и их предупреждение;
- способы и приемы первой помощи.

#### **Уметь:**

- играть по упрощенным правилам в спортивные (футбол, баскетбол, лапта) и подвижные игры для развития выносливости, быстроты.
- организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

#### **Способы определения результативности**

1. Опрос учащихся по пройденному материалу.
2. Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр
3. Мониторинг результатов по каждому году обучения.
4. Тестирование общефизической, специальной физической, технической, тактической и психологической подготовок.
5. Тестирование по теоретическому материалу.
6. Контроль соблюдения техники безопасности.
7. Контрольные игры с заданиями.
8. Выполнение отдельных упражнений с заданиями.

## 9. Контроль выполнения установок во время тренировок

### Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий».

#### 1. Условия реализации программы.

##### Материально-техническое оснащение и дидактико-методическое обеспечение

Для реализации данной программы в школе имеется и может быть использовано:

1. Спортивный зал площадью 174 м<sup>2</sup>
2. Уличная волейбольная площадка.
3. Две волейбольные сетки (1 с металлическим тросом).
4. Стойки для волейбольных сеток. Настенные крепежи.
5. Волейбольные мячи 11 штук.
6. Набивные мячи 12 штук.
7. Баскетбольные и футбольные мячи, шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.
8. Школьный стадион.

##### Методическое обеспечение

Раздел	Форма занятия	Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса	Форма подведения итогов
Общефизическая подготовка.	Объяснение, практическое занятие.	Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, повторный, попеременный, игровой, дифференцированный методы.	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.
Специальная физическая подготовка.	Объяснение, практическое занятие.	Словесный метод, метод показа. Фронтальный, круговой, повторный, попеременный, дифференцированный, игровой методы.	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг.
Техническая подготовка.	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие, показ видео материала, посещение соревнований.	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы. Метод расчленённого разучивания. Метод целостного упражнения. Метод подводящих упражнений.	Контрольные тесты и упражнения, мониторинг, соревнования, товарищеские встречи, зачёты.



Тактическая подготовка.	Беседа, тренировка, показ видео материала, участие в соревнованиях.	Групповой, повторный, игровой, соревновательный, просмотр видео материала. Посещение и последующее обсуждение соревнований.	Контрольные тесты, игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях.
Теоретическая подготовка.	Беседа, посещение соревнований.	Рассказ, просмотр аудио и видео мат. Наблюдение за соревнованиями.	Опрос уч-ся, тестирование.
Психологическая подготовка.	Объяснение, практическое занятие.	Метод психорегуляции. Аутогенная тренировка.	Наблюдение за учащимися. Выполнение специальных заданий. Наблюдение за поведением на соревнованиях.
Контроль умений и навыков.	Соревнования (школьные, районные). Товарищеские встречи. Тестирование. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов по ОФП. Судейство и организация соревнований.	Индивидуальный. Участие в соревнованиях и товарищеских встречах. Метод опроса.	Обсуждение результатов соревнований. Обработка тестов.

### **Формы аттестации и контроля.**

**Формой подведения итогов** реализации краткосрочной образовательной программы являются:

- фото,
- отзыв детей и родителей,
- мониторинг.
- мониторинг на начало и на окончание месяца обучения;
- тестирование на знание теоретического материала;
- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы

### **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.
4. Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2007.

5. Абызов М.М., Маняхин А.В., Остяков О.В. Волейбол. Баскетбол. Футбол. Методическое пособие. 2003г.
6. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: Техника, тактика обучения. 2011 г.
7. Лях В.И. Двигательные способности: Основы теории и методики развития. 2011 г.
8. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. Волейбол в школе. «Физкультура и спорт» 2012 г.
9. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. «Физкультура и спорт» 1983г.
10. Спорт в школе. Методическая газета для учителей физической культуры. 2014/10,3
11. Спорт в школе. Методическая газета для учителей физической культуры. 2012/13,18
12. Спорт в школе. Методическая газета для учителей физической культуры. 2011/20,23
13. Спорт в школе. Методическая газета для учителей физической культуры. 2009/3, 20
14. Спорт в школе. Методическая газета для учителей физической культуры. 2010/4,5,6,8,15,19,23
15. Спорт в школе. Методическая газета для учителей физической культуры. 2011/2, 5,7,9
16. Приложение к журналу Спорт в школе № 1(13) 2007 г. Волейбол в школе.
17. Физическая культура в школе. Научно-методический журнал. 2014/3,4,8,10.
18. Физическая культура в школе. Научно-методический журнал. 2005/1,2.
19. Физическая культура в школе. Научно-методический журнал. 2007/6.
20. Физическая культура в школе. Научно-методический журнал. 2008/2.
21. Лях В.И. Физическая культура: Учебник для учащихся 10-11 кл. общеобр. учрежд. 2013 г.

***Для обучающихся:***

1. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2013.
2. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. Москва. «Физкультура и спорт» 2008.
3. Клещёв Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. Москва. «Физкультура и спорт» 2009.
4. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. «Физкультура и спорт» 2003г.
5. Приложение к журналу Спорт в школе № 1(13) 2014 г. Волейбол в школе.

**Календарный учебный график**

Группа 1, 2, 3 - 6 недельных часов, 24 часа в месяц.

Количество учебных недель: 4

Период обучения: с 1 июня 2023 по 30 июня 2023

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Форма занятия	Форма аттестации/контроля	Дата по плану	Дата по факту
1	Вводное занятие Основы знаний	2	групповая	опрос, мониторинг, результаты эстафеты, игра	01.06.- 04.06.	
2	Игры малой интенсивности	2	групповая	результаты игры, опрос, мониторинг	01.06.- 04.06.	
3	Эстафеты с бегом, прыжками, передачей мяча и другими предметами	2	групповая	игра, опрос, мониторинг, результаты эстафеты	01.06.- 04.06.	
4	Эстафеты с бегом, прыжками, передачей мяча и другими предметами	2	групповая	результаты игры, опрос, мониторинг	05.06.- 11.06.	
5	Эстафеты с бегом, прыжками, передачей мяча и другими предметами	2	групповая	игра, опрос, мониторинг, результаты эстафеты	05.06.- 11.06.	
6	Игры без разделения на команды	2	групповая	игра, опрос, мониторинг, результаты эстафеты	05.06.- 11.06.	
7	Игры разных народов	2	групповая	игра, опрос, мониторинг, результаты эстафеты	12.06.- 18.06.	
8	Командные игры и соревнования	2	групповая	результаты игры, опрос, мониторинг	12.06.- 18.06.	
9	Силовые игры	2	групповая	игра	12.06.- 18.06.	
10	Спортивные игры по упрощенным правилам	2	групповая	опрос, мониторинг	19.06.- 25.06.	
11	Спортивные игры с соблюдением всех правил	2	групповая	результаты игры	19.06.- 25.06.	
12	Школа мяча	2	групповая	опрос, мониторинг	19.06.- 25.06.	

## Оценочные материалы.

## Тестовый контроль

Контрольное упражнение	Возраст	Мальчики			Девочки		
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Бег 30 м	7	7,5	7,3	5,6	7,6	7,5	5,8
	8	7,1	7,0	5,4	7,3	7,2	5,6
	9	6,8	6,7	5,1	7,0	6,9	5,3
	10	6,6	6,5	5,0	6,6	6,5	5,2
Челночный бег 3*10м	7	11,2	10,8	9,9	11,7	11,3	10,2
	8	10,4	10,0	9,1	11,2	10,8	9,7
	9	10,2	9,9	8,8	10,8	10,3	9,3
	10	9,9	9,5	8,6	10,4		9,1
Прыжок в длину с места, см	7	100	115	155	90	110	150
	8	110	125	165	100	125	155
	9	120	130	175	110	135	160
	10	130	140	185	120	140	170
Наклон вперед из положения сидя	7	1	4	9	2	7	11
	8	1	4	7	2	7	12
	9	1	4	7	2	7	13
	10	2	5	8	3	9	14
Подтягивания на перекладине (мальчики – на высокой, девочки-на низкой)	7	1	2	4	2	5	12
	8	1	2	4	3	6	14
	9	1	3	5	3	7	16
	10	1	3	5	4	8	18
Бег 1000м/с	7	-	-	-	-	-	-
	8	-	-	-	-	-	-
	9	6,00	5,30	5,00	7,00	6,30	6,00
	10	5,30	5,00	4,30	6,30	5,40	

**Оценка выполнения основных двигательных действий в волейболе.****Стойки и перемещения.**

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

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

Техника перемещений оценивается в пределах границ площадки (9x9 м). От лицевой линии по направлению к сетке перемещаются приставными шагами, левая нога впереди (4.5 м). Вдоль сетки перемещаются приставными шагами левым боком вперед (лицом к сетке), к лицевой линии - правым боком вперед, вдоль лицевой линии – приставными шагами спиной вперед, 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. Норматив 4 передачи.

Передача мяча над собой непрерывно. Норматив 3-4 передачи.

Передача мяча над собой (не выходя за пределы зоны нападения). 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 (10 попыток). Норматив 6 попаданий.

Верхняя прямая подача. Оценивается подача в пределы площадки из-за лицевой линии (10 попыток). Норматив 8 попаданий.

### **Нападающий удар.**

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

### **Блокирование.**

Блокирование нападающего удара из зоны 4 по мячу, установленному над сеткой в держателе высота сетки 2 м 20 см (5 попыток). Норматив 3 задержания.

## **Пакет оценочных материалов.**

**Вопросы для определения теоретической подготовленности учащихся по правилам соревнований.**

### **Площадка и её разметка.**

Какую форму имеет волейбольная площадка?

Какие требования предъявляются к площадке?

Как называются линии, ограничивающие площадку?

Что такое средняя линия?

Что такое линии нападения?

Для чего нужна линия нападения?

Что такое площадь нападения?

Какова ширина линий разметки?

Входит ли ширина линий в размер площадки?

### **Сетка.**

Какой должна быть сетка и каковы её размеры?

На какой высоте укрепляется сетка?

Какова высота стоек?

Когда должна проверяться высота сетки?

Чем проверяется высота сетки?

### **Мяч.**

Каким должен быть мяч для игры?

Кто решает вопрос о пригодности мяча?

### **Правила и обязанности игроков.**

Что должны знать участники соревнований?

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

В чём заключается основное различие между предупреждением и персональным замечанием?

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

В каких случаях применяется удаление игрока?

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

### **Возраст игроков.**

На какие возрастные группы делятся участники соревнований?

### **Костюм игроков.**

Каким должен быть костюм игрока?

Разрешается ли игрокам выступать без обуви?

Разрешается ли игрокам выступать в головных уборах?

Какие предметы должны быть исключены из костюма игрока?

В какой форме должны выступать команды?

Разрешается ли игрокам выступать в тренировочных костюмах?

Должна ли спортивная форма одной команды отличаться по цвету от спортивной формы другой команды?

Разрешается ли игроку изменять свой личный номер во время соревнования?

В каком порядке присваиваются номера основным и запасным игрокам каждой команды?

Какой отличительный знак должен иметь капитан команды?

### **Состав команды и расстановка игроков.**

Каково число игроков в команде?

Какие игроки считаются основными и какие запасными?

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

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

Существует ли обязательная расстановка игроков?

Как называются игроки каждой линии?

Что такое взаимная расстановка игроков?

Какое положение по кругу занимают игроки?

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

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

Должна ли сохраняться взаимная расстановка в течение всего соревнования?

Разрешается ли изменять взаимную расстановку?

### **Счёт и результат игры.**

В каких случаях команда проигрывает очко?

Сколько очков должна набрать команда для выигрыша одной партии?

Из скольких партий состоит соревнование?

Когда соревнование считается законченным?

Как защитить встречу, если команда не явилась на соревнование?

### **Продолжительность игры и выбор сторон.**

Какой команде предоставляется право выбирать стороны и подачи?

Как возобновляется игра после окончания первой партии?

Как возобновляется соревнование перед решающей партией?

Чем отличается решающая партия от остальных партий?

Как должны расположиться игроки после смены сторон?

### **Подача и смена мест.**

Что такое подача?

Как производится подача?

Когда подача считается произведённой?

Ограничивается ли время на подачу?

Что служит сигналом на подачу?

Когда даётся свисток на подачу?

Разрешается ли игроку производить подачу с руки?

До коих пор должен подавать один и тот же игрок?

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

### **Приём и передача мяча.**

Каким способом можно ударить по мячу?

В каких случаях передача считается не правильной?

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

Разрешается ли одному игроку ударить по мячу два раза подряд?

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

### **Игра двоих.**

Разрешается ли двум игрокам одной команды ударить по мячу одновременно?

Можно ли поддерживать игрока во время нападающего удара или блокирования?

Как рассматривается случай, когда по мячу, находящемуся над сеткой, ударят одновременно 2 игрока разных команд?

Разрешается ли игроку, участвовавшему в одновременном касании мяча, вновь ударить по мячу?

### **Перенос рук над сеткой и блокирование.**

Является ли перенос рук над сеткой с касанием мяча на стороне противника ошибкой?

Является ли перенос рук над сеткой без касания мяча ошибкой?

Считается ли ошибкой, если игрок коснётся мяча на своей стороне, а после удара перенесёт руки через сетку?

Что такое блокирование?

Кто имеет право участвовать в блокировании?

Когда блокирование считается состоявшимся?

Что такое групповое блокирование?

Сколько всего касаний мяча может сделать команда при состоявшемся блокировании?

Можно ли блокировать подачу?

### **Игра от сетки.**

Считается ли ошибкой, если мяч коснётся сетки?

Как рассматривается касание мячом ограничительных лент на сетке?

Считается ли ошибкой, если игрок прикоснётся к сетке?

### **Переход средней линии.**

Какие ограничения существуют для игроков задней линии?

Разрешается ли игроку задней линии, находящемуся за линией нападения, произвести удар в прыжке и после удара приземлится в площадь нападения?

Можно ли игроку задней зоны наступать на линию нападения?

### **Выход мяча из игры.**

Когда мяч выходит из игры?

Какая команда считается проигравшей после приземления мяча?

### **Замены игроков.**

Разрешается ли замена игрока в процессе соревнования?

Когда может быть произведена замена игрока?

Даётся ли команде время на замену игрока? Какое место должен занять запасной игрок, входящий в игру?

### **Перерывы.**

Какие установлены перерывы между партиями?

Какой перерыв установлен перед решающей партией?

Даётся время на смену в решающей партии?



Когда команда может потребовать перерыв для отдыха?

## Методические материалы

Организация образовательной программы – очная.

Метод обучения – словесный, наглядный, практический, игровой и метод воспитания – убеждение, упражнение, мотивация.

Форма организации образовательной программы: индивидуально-групповая и групповая.

Формы организации учебного процесса – беседа, игра, практическое занятие, соревнование, турнир, эстафета.

Педагогические технологии – технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология игровой деятельности, здоровье сберегающая технология.

Занятие начинается с разминки, выполнения ОРУ, индивидуальной работы с мячом, работа с мячом в парах, работа с мячом на сетку (отработка верхней и нижней передачи, пас на нападающий удар, нападающий удар, блок). Учебная игра.