

муниципальное учреждение
дополнительного образования
Нагорьевский центр детского творчества

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
Протокол № 3
от «16» мая 2023г.



Утверждаю
Директор МУ ДО
Нагорьевский ЦДТ
М.А. Воробьева
от «16» мая 2023г.

Дополнительная общеразвивающая программа
в области физической культуры и спорта
физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»

Возраст обучающихся: 8-17 лет
Срок реализации – 1 год

Составитель: педагог
дополнительного
образования Чуханов
Анатолий Олегович

Городской округ город Переславль-Залесский
село Нагорье, 2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Волейбóл ([англ.](#) *volleyball* от *volley* — «удар с лёту» и *ball* — «мяч») — вид спорта, командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника (*добить до пола*), либо чтобы игрок защищающейся команды допустил ошибку. При этом для организации атаки игрокам одной команды разрешается не более трёх касаний мяча подряд (в дополнение к касанию на блоке).

Игра в волейбол привлекает миллионы людей различных возрастов и профессий своей простотой и эмоциональностью, возможностью всестороннего развития физических и психологических качеств, проявления индивидуальности и коллективизма. В качестве одного из средств физического воспитания волейбол включен в учебные программы общеобразовательных школ, профессионально-технических и средних специальных учебных заведений, вузов.

Сегодня, воспитание здорового поколения — это одна из приоритетных задач государства.

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Волейбол» (далее — программа) представляет собой модель организации образовательного процесса, ориентированного на физическое развитие обучающихся с учетом их индивидуальных особенностей в процессе занятий данным видом спорта.

Направленность программы: Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Волейбол» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность программы подтверждается

- объективной заинтересованностью со стороны обучающихся и их родителей, являющихся заказчиками дополнительных образовательных услуг;
- результатами формирования позитивного психологического общения и коллективного взаимодействия.

Вид программы: модифицированная.

Отличительная особенность программы. Объединение «Волейбол» позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Предлагаемая дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Волейбол» реализуется в учреждении дополнительного образования, и обеспечивает необходимые условия для физического развития и укрепления здоровья (способствует совершенствованию всех функций организма,

укреплению нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата, повышают сопротивляемость организма человека неблагоприятным условиям внешней среды);

- способствует формированию нравственно-волевых качеств, таких как: дисциплина, терпение, настойчивость, упорство, выносливость, решительность, целеустремлённость, инициативность, самостоятельность;
- содействует повышению общего культурного уровня обучающихся;
- решает проблему повышения занятости детей в свободное время, организации их полноценного досуга и адаптации к жизни в обществе.

Возрастная категория обучающихся 8-17 лет: младший (8-9 лет), средний (10-12 лет), подростковый (13-15 лет), и юношеский (16-17 лет) школьный возраст.

Цель программы: формирование гармонично развитой, физически здоровой личности обучающегося через обучение основам техники и тактики игры в волейбол.

Задачи программы:

Образовательные:

- познакомить с основами волейбола (терминологией, техниками, тактиками, нормативами, особенностями проведения тренировок/соревнований);
- формировать навыки владения техниками.

Развивающие:

- развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества обучающегося, обеспечивающие высокую выносливость;
- формировать навыки здорового образа жизни.

Воспитательные:

- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка.

В основе программы лежат следующие **принципы:**

- *добровольности*, который обеспечивает обучающимся возможность смены вида спорта или вида деятельности;
- *гуманизма*, который проявляется в искренней заинтересованности педагога к успехам и проблемам воспитанников, в признании индивидуальности каждого и в предъявлении разумной требовательности в образовательном процессе;
- *доступности и последовательности*, который отражается в построении образовательного процесса по принципу «от простого к сложному» и осуществляется с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей;
- *природосообразности и культуросообразности*, обязывающий

педагога учитывать природные задатки обучающихся и способствовать формированию общечеловеческих ценностей.

География реализации программы: муниципальное общеобразовательное учреждение Купанская средняя школа (сокр. – МОУ Купанская СШ), Ярославская область, Переславский район, село Купанское, ул. Советская, д. 1.

Срок реализации программы: 9 месяцев

Режим реализации программы: 144 часа

Особенности комплектования групп:

- наполняемость группы 12-25 человек.

- условия приёма: принимаются спортивно одаренные, а так же все желающие дети, прошедшие медицинский осмотр и имеющие допуск (медицинскую справку) к спортивно-физкультурным занятиям.

Занятия строятся по определённом алгоритму, состоят из 3-х взаимосвязанных частей: вступительной, основной и завершающей. В подготовительную часть каждого занятия включаются упражнения общеразвивающего характера из гимнастики, акробатики, легкой атлетики, баскетбола, а также подвижные игры. Специальные (подготовительные) упражнения, направленные на овладение техникой игры в волейбол и формирование тактических умений, включаются как в подготовительную, так и в основную часть занятия перед выполнением упражнений по технике и тактике. Используется такая последовательность выполнения подготовительных упражнений на занятии: упражнения на быстроту реакции, наблюдательность, координацию, быстроту ответных действий, быстроту перемещений, для развития силы и скоростносиловых качеств, игры и эстафеты с препятствиями и переноской груза. Подготовительные упражнения подбираются так, чтобы одни из них были связаны с техническими приемами, разучиваемыми на данном занятии, а другие - готовили к изучению новых технических приемов на последующих занятиях.

В основной части занятия решаются задачи овладения и совершенствования техникой и тактикой игры, создание предпосылок для освоения новых технических приемов на последующих занятиях средствами подготовительных и подводящих упражнений. На каждом занятии в форме кратких бесед сообщаются теоретические сведения по основам техники и тактики, правила соревнований, правила техники безопасности.

Обучение волейболу подчиняется общим педагогическим принципам и осуществляется на основе трех взаимосвязанных компонентов: сообщение знаний, освоения техники и тактики игры и развития специальных двигательных качеств. В соответствии с этапом обучения применяются следующие методы обучения: объяснение и показ, разучивание (целостное и расчлененное), исправление ошибок, закрепление технического примера в двухсторонней игре. Процесс обучения отдельным техническим приемам осуществляется в

определенной методической последовательности: ознакомление с общей структурой технического приема, разучивание приемов в облегченных условиях, выполнение приема в условиях, близким к игровым, закрепление технического приема в двухсторонней игре.

В годичном цикле учебно-тренировочных занятий уменьшается объём общей физической подготовки и увеличивается объём тактической подготовки. Два раза в год (декабрь, май) в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей, специальной физической и технической подготовке.

Ожидаемые результаты программы:

Обучающиеся будут знать

- терминологию;
- технику;
- тактику;
- нормативы;
- особенности проведения тренировок/соревнований по волейболу.

Обучающиеся будут уметь

- владеть техникой игры в волейбол;
- применять на практике правила соревнований;
- применять на практике навыки судейства;
- владеть своими эмоциями;
- общаться в процессе занятий.

Аттестация: контрольные игры.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
Учебно-тематический план

№ п/ п	Название темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	-
1	Общие основы волейбола ПП и правила игры	9	9	-
2	Общесфизическая подготовка	20	5	15
3	Специальная подготовка	22	6	16
4	Техническая подготовка	28	8	20
5	Тактическая подготовка	28	8	20
6	Игровая подготовка	22	6	16
7	Контрольные и календарные игры	14	4	10
	ИТОГО:	144	47	97

Календарный учебный график

Дата начала	Дата окончания	Кол-во учебных недель	Кол-во часов в год	Место проведения	Режим занятий
1 сентября	31 мая	36	144	МОУ Купанская СШ	2 раза в неделю 2 часа с перерывом.

СОДЕРЖАНИЕ

Вводное занятие. Цели из задачи дополнительного образования. История Волейбола. Основные требования к обучающимся на занятиях, правила поведения в спортивном зале, на улице, на соревнованиях и в других возможных ситуациях, которые могут возникнуть в процессе занятий спортом.

Инструктаж по технике безопасности. Общие требования безопасности на занятиях. Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий. Требования безопасности во время проведения соревнований.

Тема 1. Общие основы волейбола III и правила игры

Общие основы волейбола. Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в волейбол. Правила разминки. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом. Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале. Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом. Правила игры в волейбол. Оборудование места занятий, инвентарь для игры волейбол.

Тема 2. Общефизическая подготовка – (развитие двигательных качеств). Подвижные игры. ОРУ. Бег. Прыжки. Метания. Акробатические упражнения. Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения.

Тема 3. Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития прыгучести. Упражнения для развития координации движений. Упражнения для развития специальной выносливости. Упражнения силовой подготовки. Упражнения для развития гибкости.

Тема 4. Техническая подготовка

Значение технической подготовки для повышения спортивного

мастерства. Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике.

Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения.

Определение и исправление ошибок.

Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость).

Техника выполнения нижнего приема.

Обучение передвижению в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Обучение технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема. Поведение игрока при выполнении приема. Правила безопасного выполнения.

Техника выполнения верхнего приема.

Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передачи мяча. Положение ног и туловища спортсмена при выполнении верхнего приема. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема. Правила безопасного выполнения приема.

Техника выполнения нижней прямой подачи.

Правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении нижней прямой подачи. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи. Правила безопасного выполнения нижней прямой подачи.

Техника выполнения верхней прямой подачи.

Выполнение набрасывания мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу во время верхней прямой подачи. Упражнение на движения ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения.

Техника выполнения нижней боковой подачи.

Правильное положение руки с мячом перед нанесением удара во время нижней боковой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Упражнения на движение рук, ног и туловища при выполнении нижней боковой подачи.

Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару.

Понятие выход на прием мяча. Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами во время навесной передачи. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения.

Тема 5. Тактическая подготовка

Обучение индивидуальным действиям:

- Обучения тактике нападающих ударов;
- Нападающий удар задней линии,
- Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-

- аут),
- Нападающий удар толчком одной ноги,
 - При выполнении вторых передач;

Обучение групповым взаимодействиям:

- Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе;
- Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот);
- Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии.
- Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары).

Обучение индивидуальным действиям:

Обучение технике передачи в прыжке:

- откидка, отвлекающие действия при вторых передачах.
- Упражнения на расслабления и растяжения.
- Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке.
- Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока.
- Обучения тактике подач, подач в прыжке СФП.
- Обучения индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока;
- Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар.

Тема 6. Игровая подготовка

Основы взаимодействия игроков во время игры. Понятие развития игровой комбинации. Понятие: оборонительная, наступательная игра. Правила безопасного ведения двусторонней игры. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике во время командной игры в волейбол. Техника игры в нападении. Техника игры в защите.

Тема 7. Контрольные и календарные игры

- Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам волейбола.
- Товарищеские игры с командами соседних школ.
- Итоговые контрольные игры.

ОБЕСПЕЧЕНИЕ Материально-техническое обеспечение

Сетка волейбольная - 1 штука.

Мячи набивные - 6 штук.

Стойки волейбольные - 2 штуки. Мячи волейбольные - 6 штук.

Гимнастическая стенка - 2 пролёта.

Рулетка - 1 штука

Гимнастические скамейки - 4 штуки

Гимнастические маты - 6 штук.

Скакалки - 12 штук.

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Методическое обеспечение

№ п/п	Тема	Всего, часы	Форма занятия	Методы	Форма подведения итогов
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	Индивидуальная	Словесный	Опрос
2.	Правила игры, методика судейства.	2	Фронтальная Индивидуальная	Словесный	Опрос
3.	Техника выполнения нижнего приема. Передвижение в стойке волейболиста.	2	Фронтальная Индивидуальная Парная	Наглядный Словесный Практический	Самоанализ
4.	Правила игры в волейбол. Техника передачи мяча в парах на местах.	2	Фронтальная Индивидуальная Парная	Наглядный Словесный Практический	Опрос
5.	Поведение игрока при проведении нижнего приема. Правила безопасности.	2	Фронтальная Индивидуальная	Наглядный Словесный Практический	Самоанализ
6.	Подвижные игры. Правильное положение тела при выполнении нижнего приема.	2	Групповая Фронтальная	Наглядный Словесный Практический	Самоанализ
7.	Техника выполнения верхнего приёма. СПУ. Исправление ошибок.	2	Фронтальная Индивидуальная	Наглядный Словесный Практический	Самоанализ
8.	Развитие специальной выносливости. Техника выполнения верхнего приёма. СПУ.	2	Индивидуальная	Наглядный Практический	Самоанализ
9.	Строение организма человека. Правильное положение тела при выполнении верхнего приёма.	2	Фронтальная Индивидуальная	Наглядный Словесный Практический	Опрос
10.	Основные задачи технической подготовки, отработка	2	Индивидуальная	Практический	Опрос

	выполнения верхнего приёма.		Парная		Самоанализ
11.	Кросс. Развитие специальной выносливости. Техника выполнения нижней подачи.	2	Фронтальная Индивидуальная	Практический	Самоанализ
12.	Бег с препятствиями. Техника выполнения нижней прямой подачи.	2	Индивидуальная	Практический	Самоанализ
13.	Прыжки в высоту с разбега. Правильное положение тела при выполнении нижней подачи.	2	Индивидуальная	Практический	Самоанализ
14.	ОРУ для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для нижней прямой подачи.	2	Индивидуальная	Практический	Самоанализ
15.	Быстрота перемещений при защите и нападении. Техника нижней боковой подачи.	2	Индивидуальная	Наглядный Словесный Практический	Самоанализ
16.	Упражнения для силовой подготовки. Правильное положение тела при нижней боковой подаче.	2	Индивидуальная	Наглядный Практический	Самоанализ
17.	Упражнения для быстроты перемещения. Выполнение нижней боковой подачи.	2	Индивидуальная	Практический	Самоанализ
18.	Упражнения для развития координации движений. Выполнение нижней боковой подачи.	2	Индивидуальная	Практический	Самоанализ
19.	Техника выполнения верхней прямой подачи.	2	Индивидуальная	Наглядный Словесный Практический	Самоанализ
20.	Упражнения для развития взрывной силы. Набрасывание мяча на удар.	2	Индивидуальная Парная	Практический	Самоанализ
21.	Упражнения для развития прыгучести. Техника верхней прямой подачи.	2	Индивидуальная	Наглядный Словесный Практический	Самоанализ
22.	Метание гранаты. Правильное положение кисти при ударе по мячу во время подачи.	2	Индивидуальная	Практический	Самоанализ
23.	Тактика игры, тактическая подготовка. Подвижные игры.	2	Фронтальная Индивидуальная Групповая	Практический	Опрос

24.	Группировки, перекаты из различных положений. Техника верхней прямой подачи.	2	Индивидуальная	Практический	Самоанализ
25.	Воспитание быстроты ответных действий. Движение «рабочей» рукой при подаче.	2	Индивидуальная	Практический	Самоанализ
26.	Развитие координации движений. Навесная передача к нападающему удару.	2	Индивидуальная Парная	Практический	Самоанализ
27.	Развитие быстроты перемещений. Выход на приём. Учебная игра в волейбол.	2	Индивидуальная Групповая	Практический	Соревнование
28.	Кувырки, стойка на голове / руках. Учебная игра в волейбол.	2	Индивидуальная Групповая	Практический	Соревнование
29.	Выполнение навесной передачи к нападающему удару. Учебная игра в волейбол.	2	Индивидуальная Парная Групповая	Практический	Соревнование
30.	Подвижные игры. Коррекция передачи. Учебная игра в волейбол.	2	Парная Групповая	Практический	Соревнование
31.	Техника выполнения навесной передачи СПУ. Учебная игра в волейбол.	2	Парная Групповая	Практический	Соревнование
32.	Толкание ядра 3 кг. Развитие специальной выносливости. Учебная игра в волейбол.	2	Индивидуальная Групповая	Практический	Соревнование
33.	Упражнения силовой подготовки. Учебная игра в волейбол.	2	Индивидуальная Групповая	Практический	Соревнование
34.	Упражнения на расслабление и растяжение. Учебная игра в волейбол.	2	Индивидуальная Групповая	Практический	Соревнование
35.	Техника передачи мяча в прыжке: «откидка». Учебная игра в волейбол.	2	Парная Групповая	Наглядный Словесный Практический	Соревнование
36.	Силовая подготовка. Быстрота перемещений. Учебная игра в волейбол.	2	Индивидуальная	Практический	Соревнование

			Групповая		
37.	Отвлекающие действия при вторых передачах. Учебная игра в волейбол.	2	Парная Групповая	Практический	Соревнование
38.	Воспитание быстроты ответных действий. Учебная игра в волейбол.	2	Индивидуальная Групповая	Практический	Соревнование
39.	Технико-тактические действия игрока: блок-аут. Учебная игра в волейбол.	2	Индивидуальная Групповая	Наглядный Словесный Практический	Соревнование
40.	Нападающий удар толчком одной ноги. Учебная игра в волейбол.	2	Индивидуальная Групповая	Наглядный Словесный Практический	Соревнование
41.	Упражнения для воспитания быстроты ответных действий. Учебная игра в волейбол.	2	Индивидуальная Групповая	Практический	Соревнование
42.	Развитие взрывной силы. Тактика нападающих ударов. Учебная игра в волейбол.	2	Индивидуальная Групповая	Практический	Соревнование
43.	Нападающий удар задней линии. Учебная игра в волейбол.	2	Индивидуальная Групповая	Наглядный Словесный Практический	Соревнование
44.	Отвлекающие действия при нападающем ударе. Учебная игра в волейбол.	2	Индивидуальная Групповая	Практический	Соревнование
45.	Воспитание быстроты ответных действий. Учебная игра в волейбол.	2	Индивидуальная Групповая	Практический	Соревнование
46.	Отвлекающие действия при нападающем ударе. Учебная игра в волейбол.	2	Индивидуальная Групповая	Практический	Соревнование
47.	Переход от действий защиты к действиям в атаке. Учебная игра в волейбол.	2	Индивидуальная Групповая	Практический	Соревнование
48.	Выполнение вторых передач. ОРУ. Игра в волейбол.	2	Индивидуальная Групповая	Практический	Соревнование
49.	Технико-тактические действия игрока: блок-аут. Учебная игра в волейбол.	2	Индивидуальная Групповая	Практический	Соревнование

50.	Выход на приём мяча. Отвлекающие действия. Учебная игра в волейбол.	2	Индивидуальная Групповая	Практический	Соревнование
51.	Нападающий удар толчком одной ноги. Учебная игра в волейбол.	2	Индивидуальная Групповая	Практический	Соревнование
52.	Выполнение вторых передач. Учебная игра в волейбол.	2	Индивидуальная Групповая	Практический	Соревнование
53.	Переход от действий защиты к атаке и наоборот. Учебная игра в волейбол.	2	Индивидуальная Групповая	Практический	Соревнование
54.	Выход на позицию перед ударом. Игра в волейбол (или товарищеская встреча).	2	Индивидуальная Групповая	Практический	Соревнование
55.	Переход от действий защиты к атаке и наоборот. Учебная игра в волейбол.	2	Индивидуальная Групповая	Практический	Соревнование
56.	Техника слабых нападающих ударов с имитацией сильных. Учебная игра в волейбол.	2	Индивидуальная Групповая	Практический	Соревнование
57.	Выполнение бокового нападающего удара. Учебная игра в волейбол.	2	Индивидуальная Групповая	Наглядный Словесный Практический	Соревнование
58.	Обучение тактике подач. Учебная игра в волейбол.	2	Индивидуальная Групповая	Наглядный Словесный Практический	Соревнование
59.	Техника слабых нападающих ударов с имитацией сильных. Учебная игра в волейбол.	2	Индивидуальная Групповая	Наглядный Словесный Практический	Соревнование
60.	Обучение тактике подач в прыжке. Учебная игра в волейбол.	2	Индивидуальная Групповая	Наглядный Словесный Практический	Соревнование
61.	Основы взаимодействия игроков во время игры. Обучение тактике подач. Учебная игра в волейбол.	2	Фронтальная Индивидуальная Групповая	Практический	Тест
62.	Техника выполнения бокового нападающего удара. Учебная игра в волейбол.	2	Индивидуальная Групповая	Практический	Соревнование

63.	Оборонительная и наступательная игра. Учебная игра в волейбол (или товарищеская встреча).	2	Фронтальная Индивидуальная Групповая	Практический	Соревнование
64.	Безопасное ведение двусторонней игры. Учебная игра в волейбол.	2	Фронтальная Индивидуальная Групповая	Практический	Соревнование
65.	Техника слабых нападающих ударов с имитацией сильных. Учебная игра в волейбол.	2	Индивидуальная Групповая	Практический	Соревнование
66.	Групповые действия в нападении через игрока задней линии. Учебная игра в волейбол.	2	Фронтальная Групповая	Практический	Соревнование
67.	Групповые действия в нападении через игрока задней линии. Учебная игра в волейбол.	2	Фронтальная Групповая	Практический	Соревнование
68.	Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока. Учебная игра в волейбол.	2	Индивидуальная Групповая	Практический	Соревнование
69.	Основы взаимодействия игроков во время игры. Учебная игра в волейбол.	2	Фронтальная Групповая	Практический	Соревнование
70.	Понятие «развитие игровой комбинации». Учебная игра в волейбол.	2	Фронтальная Групповая	Практический	Соревнование
71.	Тактика игры в нападении и защите. Итоговая контрольная игра.	2	Фронтальная Групповая	Практический	Соревнование
72.	Взаимодействие игроков во время игры. Итоговая контрольная игра.	2	Фронтальная Групповая	Практический	Соревнование

КОНТРОЛЬНО - ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Тест «Волейбол»

1. В какой стране впервые появилась игра в волейбол и кто был ее создателем?

- а) США, Д. Нейсмин; б) Россия, П. Ф. Лесгафт;
в) США, В. Морган; г) Дания, Х. Нильсен.

2. В каком году волейбол был включен в программу Олимпийских игр?

- а) 1956; б) 1968; в) 1964; г) 1952.

3. Размеры волейбольной площадки:

- а) 10 м x 20 м; б) 9 м x 18 м; в) 12 м x 24 м; г) 24 м x 24 м.

4. Количество игроков одной команды на площадке во время игры в волейбол:

- а) 6; б) 8; в) 5; г) 7.

5. Расстояние от пола до верхнего края сетки при игре в волейбол (мужской):

- а) 2,24 метра; б) 2,43 метра; в) 2,38 метра; г) 3 метра

6. Расстояние от пола до верхнего края сетки при игре в волейбол (женской):

- а) 2,24 метра; б) 2,43 метра; в) 2,38 метра; г) 3 метра

7. Победа в волейболе присуждается команде, выигравшей в ... партиях.

- а) 2; б) 3; в) 4; г) 5.

8. Счет в начальных партиях волейбола длится:

- а) до 25 очков; б) до 20 очков; в) до 15 очков; г) до 12 очков.

9. Счет в заключительной партии волейбола длится:

- а) до 25 очков; б) до 20 очков; в) до 15 очков; г) до 12 очков.

10. Играть в волейбол можно:

- а) только руками; б) руками и головой;
в) руками и ногами; г) любой частью тела.

11. Если во время игры в волейбол игрок отбивает мяч ногой:

- а) игра останавливается; б) игра продолжается;
в) игрок удаляется; г) по решению судьи.

12. При игре в волейбол игрок выполняет подачу:

- а) ударом по мячу рукой; б) ударом по мячу ногой;

в) броском мяча;

г) любым способом.

13. Волейболист, производящий подачу, имеет право коснуться мяча:

а) 2 раза; б) 1 раз; в) 3 раза; г) неограниченное количество

14. Подающий в волейболе должен нанести удар по мячу после свистка в течение:

а) 5 секунд б) 8 секунд; в) 12 секунд; г) по мере готовности

15. Сколько передач могут сделать игроки одной команды:

а) 2; б) 3; в) 4; г) 5.

16. Если во время игры в волейбол игрок после постановки блока касается мяча второй раз подряд:

а) игра останавливается, мяч отдается сопернику;
б) игра продолжается;
в) игра останавливается и назначается спорный мяч;
г) назначается пере подача.

17. Во время игры в волейбол мяч попадает в линию:

а) мяч засчитан; б) мяч не засчитан;
в) пере подача; г) спорный мяч.

18. К технике нападения в волейболе относятся:

а) блок; б) подача;
в) прием мяча одной рукой снизу; г) передача мяча двумя руками сверху.

19. Чем отличаются подвижные игры от спортивных?

а) отсутствием жестких правил; б) названиями;
в) требованиями; г) временем игры.

Ключ к контрольно-измерительному материалу

№ вопроса	Вариант ответа				№ вопроса	Вариант ответа			
Вопрос №1			в		Вопрос №12	а			
Вопрос №2			в		Вопрос №13		б		
Вопрос №3		б			Вопрос №14		б		
Вопрос №4	а				Вопрос №15		б		
Вопрос №5		б			Вопрос №16	а			
Вопрос №6	а				Вопрос №17	а			
Вопрос №7		б			Вопрос №18		б		
Вопрос №8	а				Вопрос №19	а			
Вопрос №9			в						
Вопрос №10			в						
Вопрос №11		б							

Мониторинг образовательных результатов

Критерии	Знания							Умения						Уровень
	Знание техники безопасности	Знание основных терминов	Знание технических приемов выполнения упражнений	Знание разминочных и успокаивающих упражнений	Знание правил соревнований по волейболу	Правила судейства	Техника верхней прямой подачи мяча	Умение технически правильно выполнять технику верхней прямой подачи мяча	Умение технически правильно выполнять технику нападающего удара	Умение технически правильно выполнять технику блокировке в защите	Умение технически правильно выполнять индивидуальные тактические действия в защите и нападении	Умение применять на практике правила соревнований	Умение применять на практике навыки судейства	
Ф.И. обучающихся														

Показатели: **В** – высокий уровень **С** – средний уровень **Н** – низкий уровень

СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Волейбол. Пляжный волейбол: Правила соревнований [Текст]/пер. с англ. – М.: Терра-Спорт, 2001. (Правила соревнований).
2. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований – Омск: СибГАФК, 2002.
3. Волейбол: Правила соревнований. – М.: Физ.культура и спорт, 1986.
4. Губенко, Л.Я. Организация и судейство соревнований по волейболу. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
5. Железняк, Ю.Д., Скупский Л.Н. Волейбол в школе. - М.: «Просвещение», 1989.
6. Железняк, Ю.Д. Волейбол: Учебная программа для ДЮСШ и ДЮСШОР [Текст] / Ю.Д. Железняк, В.М. Шулятьев, Я.С. Вайнбаум. – Омск: ОмГТУ, 1994.
7. Мармор, В.К. Специальные упражнения волейболиста. – Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 1975.
8. Мерзляков, В.В., Гордышев, В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста. – Волгоград, 1977.
9. Физическая культура. 8 – 9 классы: учебник для общеобразовательных учреждений/ В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ.ред. В.И.Ляха. – 6-е изд. – М.: Просвещение, 2010. 16, стр. 75-80 «Волейбол».
10. Физическая культура. 6 – 7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений/ А.П. Матвеев; Рос.акад. наук, Рос. акад. образования, изд-во «Просвещение». – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2010. - С. 174-185 «Волейбол».
11. Физическая культура. 5 – 7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений/ М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова; под ред. М.Я. Виленского. – М.: Просвещение, 2012. § 9, стр. 116-121 «Волейбол».
12. Физическая культура. 5 класс: учебник для общеобразовательных учреждений/ А.П. Матвеев; Рос.акад. наук, Рос. акад. образования, изд-во «Просвещение». – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2010. - С. 84-89 «Волейбол».
13. Амалин, М.Е. Тактика волейбола. – М.: Физкультура и спорт, 1962.
14. Ахмеров, Э.К., Канзас Э.Г. Волейбол в школе. – Минск: Нарасвета,1981.
15. Железняк, Ю.Д. Волейбол: методика обучения школьников 11-14 лет. – М.- 1961.
16. Железняк, Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М.: Физкультура и спорт, 1978.
17. Железняк, Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
18. Железняк, Ю.Д. 120 уроков по волейболу: Учеб. пособие для начинающих. – М.: Физкультура и спорт, 1965.
19. Ивойлов, А.В. Волейбол: Техника, тактика, тренировка. – Минск: Высшая школа, 1972.

нормативно-правовые документы

1. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р). [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/403709682/> (информационно-правовой портал «Гарант»)
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам". [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202209270013> (официальный интернет-портал правовой информации)
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении Санитарных правил 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи". [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202012210122> (официальный интернет-портал правовой информации)
4. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 года № 996-р) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.consultant.ru/law/hotdocs/43281.html/> (справочная правовая система «Консультант-Плюс»)
5. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 года [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://base.garant.ru/70291362/> (информационно-правовой портал «Гарант»)