

**Муниципальное казенное учреждение
«Комитет Администрации Бийского района по образованию и делам молодежи»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Первомайская средняя общеобразовательная школа»**

СОГЛАСОВАНО:
Протокол заседания
методического совета
от 25.08.2023 г.
№1

СОГЛАСОВАНО:
Заместитель
директора по ВР
от 25.08.2023 г.
Н.Г. Биткова

ПРИНЯТО:
Протокол заседания
педагогического
совета
от 28.08.2023 г.
№ 14

Утверждаю:
Директор МБОУ
«Первомайская СОШ»
М.Ю. Беляева
Приказ № 133-П§1
от 28.08.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по программе дополнительного образования
«ВОЛЕЙБОЛ»
(физкультурно-спортивная направленность)**

2023-2024 учебный год

Составитель:
Меркулов Андрей Алексеевич,
учитель физической культуры

с. Первомайское, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа имеет **физкультурно-спортивную направленность** и предназначена для углубленного изучения раздела «Волейбол» образовательной программы средней школы (5-11 кл.).

Программа разработана на основе пособия для учителей и методистов «Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/ Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. -2-е изд.-М: Просвещение, 2012. **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 подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Новизна программы заключается в том, что в ней 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, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

Волейбол - спортивная командная игра, где каждый игрок действует с учетом действий своего партнера.

Каждая команда состоит из 6 игроков, которые действуют в своих зонах. Игроков, находящихся у сетки (зоны 2,3,4) называют игроками передней линии, остальных - игроками задней линии. Для игры характерны разнообразные чередования движений, быстрая смена ситуаций, изменение интенсивности и продолжительности деятельности каждого игрока. Условия игровой деятельности приучают занимающихся:

- подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
- действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;

- постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения.

В учебном процессе волейбол используется как важное средство общей физической подготовки учащихся. Широкое применение волейбола в системе физического воспитания объясняется несколькими причинами:

- доступностью игры для любого возраста;
- возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и в тоже время использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодёжи;
- простотой правил игры, высоким зрелищным эффектом игрового состязания.

Эти особенности способствуют воспитанию у учащихся:

- чувства коллективизма;
- настойчивости, решительности, целеустремлённости;
- внимания и быстроты мышления;
- способности управлять своими эмоциями;
- совершенствованию основных физических качеств.

Программа предусматривает проведение занятий в форме теоретических и практических занятий и соревновательной практики.

На теоретических занятиях учащимся сообщаются основные сведения по истории развития волейбола, современному состоянию и перспективах развития игры, основам техники, тактики, основам спортивной тренировки по волейболу.

На практических занятиях учащиеся овладевают техникой и тактикой игры, методикой судейства игр.

- овладение техникой основных приёмов нападения и защиты;
- формирование навыков деятельности игрока совместно с партнёрами на основе взаимопонимания и согласования;
- приобретения навыков организации и проведения самостоятельных занятий по волейболу;
- содействие общему физическому развитию и направленное совершенствование физических качеств, применительно к данному виду спорта.

Соревновательная практика проводится в целях формирования у учащихся навыков показа, объяснения упражнений, овладение навыками обучения приемам игры, овладения первоначальными навыками судейства. Проводится контроль и проверка усвоения знаний.

Программа предусматривает изучение избранного вида спорта по следующим разделам:

1. Общие основы волейбола.
2. Основы техники и тактики волейбола.
3. Методика обучения технике игры.
4. Методика обучения основам тактики игры.
5. Основы физической подготовки в волейболе.

Особенностью данной программы является упор на изучение новейших тактических действий и приёмов и 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.

Программа рассчитана на возраст 11 - 18 лет.

Программу предполагается реализовать в течение 1 года

Программа реализуется в три этапа. Первый год обучения - начальная подготовка; второй год обучения - углубленное обучение технике игры; третий год обучения - совершенствование технической и углубленное обучение тактической подготовки, психологическая подготовка; четвёртый год обучения - совершенствование технико- тактической, психологической и специальной физической подготовки.

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

По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:

- достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у 100 % учащихся, занимающихся по данной программе;
- победы на соревнованиях районного и областного уровня;
- повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта;
- устойчивое овладение умениями и навыками игры;

- развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы;

- укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма;

- умение контролировать психическое состояние.

Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы являются:

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего	Из них	
			теория	практика
1.	Введение	1	1	
1.	История развития волейбола	1	1	
2.	Общефизическая подготовка	8	3	5
2. 1.	Правила игры и методика судейства	1	1	
2. 2.	Техническая подготовка волейболиста	2	1	1
2.3.	Техника игры в волейбол	2	1	1
2.4.	Физическая подготовка	2		2
2. 5.	Методика тренировки волейболистов	1		1
3.	Техническая подготовка	34	12	22
3. 1.	Стартовые стойки	1		1
3.2.	Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в нападении	2	1	1
3.3.	Обучение технике нижней прямой подачи	2	1	1
3.4.	Обучение технике нижней боковой подачи	2	1	1
3.5.	Обучение технике верхней прямой подачи	3	1	2
3.6.	Обучение технике верхней боковой подачи	3	1	2
3.7.	Обучение укороченной подачи	1		1
3.8.	Обучение технике верхних передач	2	1	1
3.9.	Обучение технике передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки)	3	1	1
3.10.	Обучение технике передач внизу	2	1	1
3.11.	Обучение технике нападающих ударов	5	1	4
3.12.	Обучение технике приема подач	3	1	2
3.13.	Обучение технике приема мяча с падением	2	1	1
3.14.	Обучение технике блокирования (подвижное, неподвижное)	3	1	2
4.	Тактическая подготовка	27	7	20
4. 1.	Обучение и совершенствование индивидуальных действий	4	1	3

4.2.	Обучения индивидуальным тактическим действиям	1		1
4.3.	Обучение индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар	2	1	1
4.4.	Обучение тактике нападающих ударов	1		1
4.5.	Обучение индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока	1		1
4.6.	Обучение отвлекающим действиям при нападающем ударе	3	1	2
4.7.	Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями	1		1
4.8.	Применение элементов гимнастики и акробатики в тренировке волейболистов	2		2
4.9.	Обучение индивидуальным тактическим действиям при приеме подач	2	1	1
4.10.	Обучение взаимодействиям нападающего и пасующего	1		1
4.11.	Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии	3	1	2
4.12.	Обучение командным действиям в нападении	2	1	1
4.13.	Обучение командным действиям в защите	2	1	1
	ИТОГО	68	23	47

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Введение: История возникновения и развития волейбола. Современное состояние волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом.

Общая физическая подготовка.

Теория: Значение ОФП в подготовке волейболистов.

Практика: Общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех физических качеств.

Техническая подготовка.

Теория: Значение технической подготовки в волейболе.

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

Тактическая подготовка.

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

Практика: Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате освоения программы дополнительного образования учащиеся знают:

- историю развития волейбола и воздействие этого вида спорта на организм человека;
- значение здорового образа жизни;
- правила техники безопасности при занятиях данным виде спорта;
- правила игры;
- терминологию игры и жесты судьи;
- технику изученных приёмов и тактику, индивидуальных и коллективных действий;
- методику регулирования психического состояния. Уметь:
- технически правильно осуществлять двигательные действия, применяющиеся в

волейболе, использовать их в условиях соревновательной

деятельности и организации собственного досуга;

- применять в игре изученные тактические действия и приёмы;
- соблюдать правила игры;
- регулировать психическое состояние во время тренировок и соревнований;
- достигать оптимального боевого состояния;
- организовывать и судить соревнования;
- осуществлять соревновательную деятельность.

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. Идеомоторный метод. Метод расчленённого разучивания. Метод целостного упражнения. Метод подводящих упражнений.	Контрольные тесты и упражнения, мониторинг, соревнования, товарищеские встречи, зачёты.
Тактическая подготовка.	Лекция, беседа, тренировка, показ видео материала, экскурсии, 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.	Лекция, 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. Метод десенсибилизации.	Наблюдение за учащимися. Выполнение специальных заданий. Наблюдение за поведением на соревнованиях.

Раздел	Форма занятия	Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса	Форма подведения итогов
Контроль умений и навыков.	Соревнования (школьные, районные, областные), Товарищеские встречи. Тестирование. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов по ОФП. Судейство и организация соревнований.	Индивидуальный. Контрольная работа. Участие в соревнованиях и товарищеских встречах. Метод опроса.	Обсуждение результатов соревнований. Обработка тестов. Обработка контрольных результатов.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Дата по плану	Дата по факту	Тема занятия	Количество часов	Требования к уровню под- готовленности обучающихся	Вид контроля
1.			История развития волейбола	1	Знать историю волейбола	Текущий
2.			Правила игры и методика судейства	1	Знать правила соревнований	Текущий
3.			Техническая подготовка волейболиста	1	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий
4.			Техническая подготовка волейболиста	1	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий
5.			Техника игры в волейбол	1	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий
6.			Техника игры в волейбол	1	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий
7.			Физическая подготовка	1	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий
8.			Физическая подготовка	1	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий
9.			Методика тренировки волейболистов	1	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий
10.			Стартовые стойки	1	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий
11.			Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в нападении	1	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий
12.			Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в нападении	1	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий
13.			Обучение технике нижней прямой подачи	1	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий

14.			Обучение технике нижней прямой подачи	1	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий
15.			Обучение технике нижней боковой подачи	1	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий
16.			Обучение технике нижней боковой подачи	1	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий
17.			Обучение технике верхней прямой подачи	1	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий
18.			Обучение технике верхней прямой подачи	1	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий
19.			Обучение технике верхней прямой подачи	1	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий
20.			Обучение технике верхней боковой подачи	1	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий
21.			Обучение технике верхней боковой подачи	1	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий
22.			Обучение технике верхней боковой подачи	1	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий
23.			Обучение укороченной подачи	1	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий
24.			Обучение технике верхних передач	1	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий
25.			Обучение технике верхних передач	1	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий
26.			Обучение технике передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки)	1	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий
27.			Обучение технике передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки)	1	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий
28.			Обучение технике передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки)	1	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий
29.			Обучение технике передач внизу	1	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий

30.			Обучение технике передач внизу	1	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий
31.			Обучение технике нападающих ударов	1	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий
32.			Обучение технике нападающих ударов	1	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий
33.			Обучение технике нападающих ударов	1	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий
34.			Обучение технике нападающих ударов	1	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий
35.			Обучение технике нападающих ударов	1	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий
36.			Обучение технике приема подач	1	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий
37.			Обучение технике приема подач	1	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий
38.			Обучение технике приема подач	1	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий
39.			Обучение технике приема мяча с падением	1	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий
40.			Обучение технике приема мяча с падением	1	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий
41.			Обучение технике блокирования (подвижное, неподвижное)	1	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий
42.			Обучение технике блокирования (подвижное, неподвижное)	1	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий
43.			Обучение технике блокирования (подвижное, неподвижное)	1	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий
44.			Обучение и совершенствование индивидуальных действий	1	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий
45.			Обучение и совершенствование индивидуальных действий	1	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий

46.			Обучение и совершенствование индивидуальных действий	1	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий
47.			Обучения индивидуальным тактическим действиям	1	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий
48.			Обучение и совершенствование индивидуальных действий	1	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий
49.			Обучение индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар	1	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий
50.			Обучение индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар	1	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий
51.			Обучение тактике нападающих ударов	1	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий
52.			Обучение индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока	1	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий
53.			Обучение отвлекающим действиям при нападающем ударе	1	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий
54.			Обучение отвлекающим действиям при нападающем ударе	1	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий
55.			Обучение отвлекающим действиям при нападающем ударе	1	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий
56.			Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями	1	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий
57.			Применение элементов гимнастики и акробатики в тренировке волейболистов	1	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий
58.			Применение элементов гимнастики и акробатики в тренировке волейболистов	1	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий
59.			Обучение индивидуальным тактическим действиям при приеме подач	1	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий
60.			Обучение индивидуальным тактическим действиям при приеме подач	1	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий
61.			Обучение взаимодействиям нападающего и	1	Уметь выполнять	Текущий

			пасующего		технические приёмы	
62.			Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии	1	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий
63.			Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии	1	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий
64.			Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии	1	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий
65.			Обучение командным действиям в нападении	1	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий
66.			Обучение командным действиям в нападении	1	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий
67.			Обучение командным действиям в защите	1	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий
68.			Обучение командным действиям в защите	1	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ И ДИДАКТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

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

1. Спортивный зал площадью
2. Волейбольная сетка
3. Крепежи
4. Волейбольные мячи - 5 шт.
5. Баскетбольные и футбольные мячи.
6. Компьютер с выходом в Интернет, программное обеспечение, экраны, проекторы.

Кроме этого имеется дидактико-методическое оснащение:

учебники по физической культуре, методические пособия по волейболу, спортивным играм, методике занятий и тренировок, правила соревнований, инструкции по технике безопасности.

Занимаясь волейболом в школе, учащиеся получают сведения по истории развития волейбола, знакомятся с правилами игры, основами методики обучения и тренировки, методами и средствами физической, технической, тактической, психологической и другими видами подготовки. Они получают также знания по гигиене, режиму питания, профилактике травматизма. На занятиях по волейболу учащиеся укрепляют свое здоровье, развивают специальные физические качества, овладевают элементами техники и тактики игры, повышают спортивное мастерство.

Поскольку выполнение отдельных игровых приемов волейбола не связано с проявлением больших усилий, с резкими движениями и статической работой, то эти приемы можно использовать для занятий в специальных учебных подгруппах.

По мнению медиков, выполнение передач мяча, подач и блокирований является хорошим корректирующим средством. При условии правильной методики занятий волейболом у занимающихся становится реже сердечный ритм, снижаются артериальное давление и частота дыхания в состоянии покоя. Целесообразность занятий со спортивной направленностью подтверждена рядом экспериментальных педагогических и физиологических исследований. Поэтому, наряду с традиционными занятиями волейболом в группах ОФП, необходимо создавать специализированные группы по волейболу.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. «Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/ Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. -2-е изд.-М: Просвещение, 2012. (Работаем по новым стандартам)»
2. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.
3. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
4. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. - Омск: СибГАФК, 2002
5. Электронный журнал «Физкультура в школе» №7-12 2012.
6. Электронный журнал «Физкультура в школе» №1-8 2013.
7. Ивойлов А. В. Волейбол (техника, обучение, тренировка). Минск. «Беларусь»1991.
8. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-метод. пособие - Нижневартовск, 2001
9. Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 20013.
10. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.

КОНТРОЛЬ

Общефизическая и специальная физическая подготовка.

№	Тест	Мальчики	Девочки
1	Бег 30 м, с	6,1-5,5	6,3-5,7
2	Челночный бег 3х10 м, с	9,3 - 8,8	9,7 - 9,3
3	Прыжки в длину с места, см	160-180	150-175
4	6-минутный бег, м	1000-1100	850-1000
5	Наклон вперёд из положения сидя, см	6 - 8	8 - 10
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки).	4 - 5	10 - 14
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин).	100-110	110-120
8	Прыжки в высоту с разбега, см	90-100	80-90
9	Прыжки в высоту с места, см	40-45	35-40

Тактико-техническая подготовка

№	Тест	Мальчики	Девочки
1	Нижняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8

2	Жонглирование мячом насобой верхней передачей (кол-во раз)	8-10	5-7
3	Жонглирование мячом насобой нижней передачей (кол-во раз)	5-7	4-6
4	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром через сетку высотой 180 см (кол-во удачных попыток из 10).	7-9	6-8
5	Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)	По результатам выполнения	По результатам выполнения

ОЦЕНКА ВЫПОЛНЕНИЯ ОСНОВНЫХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ

Стойки и перемещения.

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

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

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

Передачи.

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

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

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

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

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

Подачи.

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

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

Нападающий удар.

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

Блокирование.

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

ВОПРОСЫ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ ПО ПРАВИЛАМ СОРЕВНОВАНИЙ

Площадка и её разметка.

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

Сетка.

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

Мяч.

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

Правила и обязанности игроков.

- Что должны знать участники соревнований?
- Имеет ли право игрок обращаться непосредственно к судье во время соревнований?
- В чём заключается основное различие между предупреждением и персональным замечанием?

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

В каких случаях применяется удаление игрока?

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

Возраст игроков.

На какие возрастные группы делятся участники соревнований?

Костюм игроков.

Каким должен быть костюм игрока?

Разрешается ли игрокам выступать без обуви?

Разрешается ли игрокам выступать в головных уборах?

Какие предметы должны быть исключены из костюма игрока?

В какой форме должны выступать команды?

Разрешается ли игрокам выступать в тренировочных костюмах?

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

Разрешается ли игроку изменять свой личный номер во время соревнования?

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

Какой отличительный знак должен иметь капитан команды?

Состав команды и расстановка игроков.

Каково число игроков в команде?

Какие игроки считаются основными и какие запасными?

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

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

Существует ли обязательная расстановка игроков?

Как называются игроки каждой линии?

Что такое взаимная расстановка игроков?

Какое положение по кругу занимают игроки?

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

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

Должна ли сохраняться взаимная расстановка в течение всего соревнования?

Разрешается ли изменять взаимную расстановку?

Счёт и результат игры.

В каких случаях команда проигрывает очко?

Сколько очков должна набрать команда для выигрыша одной партии?

Из скольких партий состоит соревнование?

Когда соревнование считается законченным?

Как зачитать встречу, если команда не явилась на соревнование?

Продолжительность игры и выбор сторон.

Какой команде предоставляется право выбирать стороны и подачи?

Как возобновляется игра после окончания первой партии?

Как возобновляется соревнование перед решающей партией?

Чем отличается решающая партия от остальных партий?

Как должны расположиться игроки после смены сторон?

Подача и смена мест.

Что такое подача?

Как производится подача?

Когда подача считается произведённой?

Ограничивается ли время на подачу?

Что служит сигналом на право подачи?

Когда даётся свисток на подачу?

Разрешается ли игроку производить подачу с руки?

До коих пор должен подавать один и тот же игрок?

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

Приём и передача мяча.

Каким способом можно ударять по мячу?

В каких случаях передача считается не правильной?

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

Разрешается ли одному игроку ударять по мячу два раза подряд?

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

Игра двоих.

Разрешается ли двум игрокам одной команды ударять по мячу одновременно?

Можно ли поддерживать игрока во время нападающего удара или блокирования?

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

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

Перенос рук над сеткой и блокирование.

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

Является ли перенос рук над сеткой без касания мяча ошибкой?

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

Что такое блокирование?

Кто имеет право участвовать в блокировании?

Когда блокирование считается состоявшимся?

Что такое групповое блокирование?

Сколько всего касаний мяча может сделать команда при состоявшемся блокировании?

Можно ли блокировать подачу?

Игра от сетки.

Считается ли ошибкой, если мяч коснётся сетки?

Как рассматривается касание мячом ограничительных лент на сетке?

Считается ли ошибкой, если игрок прикоснётся к сетке?

Переход средней линии.

Какие ограничения существуют для игроков задней линии?

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

Можно ли игроку задней зоны наступать на линию нападения?

Выход мяча из игры.

Когда мяч выходит из игры?

Какая команда считается проигравшей после приземления мяча?

Замены игроков.

Разрешается ли замена игрока в процессе соревнования?

Когда может быть произведена замена игрока?

Даётся ли команде время на замену игрока?

Какое место должен занять запасной игрок входящий в игру?

Перерывы.

Какие установлены перерывы между партиями?

Какой перерыв установлен перед решающей партией?

Даётся время на смену в решающей партии?

Когда команда может потребовать перерыв для отдыха?