

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 20»**

426028, УР, г. Ижевск, ул. Леваневского, д. 2а тел. 50-65-00, факс 49-25-04  
e-mail: [mou-20@vandex.ru](mailto:mou-20@vandex.ru)

Рассмотрена на заседании  
методического объединения  
Протокол № 1  
От «25» 08.2023

Утверждена  
Директор МБОУ «СОШ №20»  
Кудрявцев А.С.  
Приказ №150 от 29.08.2023



Принята на заседании  
педагогического Совета  
Протокол № 15  
От «28» 08.2023

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«ВОЛЕЙБОЛ»**

**14-17 лет**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

- Законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. №273-ФЗ;
- приказом Минобрнауки России от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- постановлением №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4. 3172 - 14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» от 04.07.2014 г.;
- Распоряжением Правительства РФ №1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей» от 04.09.2014 г.;
- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к условиям и организации обучения в ОУ. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10, утвержденные Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010г. №189.

Программа по волейболу разработана на основе пособия А.И.Каинова «Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации» Волгоград: Учитель - 2013

Направленность. Программа имеет физкультурно-спортивную направленность и призвана дать обучающимся основы знаний, навыки и умения игры в волейбол.

Актуальность программы для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

Отличительные особенности. По своему воздействию спортивные игры в том числе волейбол являются наиболее комплексным и универсальным средством развития психомоторики человека. Специально подобранные упражнения, выполняемые индивидуально, в двойках, тройках, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных способностей.

Интегрированность и взаимосвязь с другими типами образовательных программ.

Данная программа направлена не только на физическое развитие и совершенствование специальных умений и навыков игры в волейбол, но и способствует общему развитию воспитанников: обучает работе с литературой, формирует умение оформлять выступления и презентации к ним, т.е. развивает информационно – коммуникативную компетентность у воспитанников, что поможет их дальнейшей социализации в современном обществе.

Новизна и оригинальность программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься

этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться волейболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «волейбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Волейбол — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

Игровая обстановка в волейболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают волейболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти *особенности* волейбола создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучаемых поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Теоретическая подготовка юных волейболистов должна включать в себя и вопросы основ знаний, таких как:

- гигиена занимающихся, их одежда,
- профилактика травматизма,

- правила игры,
- сведения об истории волейбола,
- сведения о современных передовых волейболистах, командах.

Теоретические сведения должны сообщаться ученикам в ходе практических занятий в разных частях занятия, в паузах между упражнениями, в перерывах между играми.

Педагогическая целесообразность позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

**Уровень сложности** – базовый.

**Адресат программы.**

В секцию волейбола принимаются все желающие в возрасте 14 - 17 лет, обучающиеся 8-11 классов, не имеющие противопоказаний врача для данного вида деятельности. Общее состояние здоровья должно быть подтверждено медицинской справкой. Количество занимающихся составляет не более 25 чел.

**Срок реализации дополнительной образовательной программы 1 год.**

Объём программы: 102 часа. (3 часа в неделю)

**Форма обучения** – очная.

**Форма организации** образовательного процесса – групповая.

**Язык обучения** – русский.

**Цель:**

Создание условий для развития физических, личностных качеств, овладение способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий волейболом.

**Задачи программы:**

**1. Личностные:**

- развить координацию движений и основные физические качества.
- способствовать повышению работоспособности учащихся,
- развивать двигательные способности,

- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

### 2. Метапредметные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

### 3. Образовательные:

- обучить учащихся техническим приемам волейбола;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол);
- обучить учащихся техническим и тактическим приёмам волейбола;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

### Учебный план

№ п/п	Темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	История развития волейбола	1	1	0	Опрос
2	Правила игры и методика судейства	1	1	0	Опрос
3	Техническая подготовка волейболиста	1	0	1	Практикум
4	Техника игры в волейбол	3	2	1	Опрос, практикум
5	Физическая подготовка	2	0	2	Практикум, тестирование
6	Методика тренировки волейболистов	2	2	0	Опрос
7	Стартовые стойки	2	0	2	Практикум
8	Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в нападении	2	1	1	Опрос, практикум
9	Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в защите	2	1	1	Опрос, практикум
10	Обучение технике нижней прямой подачи	3	1	2	Опрос, практикум
11	Обучение технике нижней боковой подачи	3	1	2	Опрос, практикум

12	Обучение технике верхней прямой подачи	3	1	2	Опрос, практикум
13	Обучение технике верхней боковой подаче	3	1	2	Опрос, практикум
14	Обучение укороченной подачи	2	1	1	Опрос, практикум
15	Обучения технике верхних передач	3	1	2	Опрос, практикум
16	Обучения технике передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки).	3	1	2	Опрос, практикум
17	Обучение технике передач снизу	3	1	2	Опрос, практикум
18	Обучение технике нападающих ударов	4	1	3	Опрос, практикум
19	Обучение технике приема подач	2	1	1	Опрос, практикум
20	Обучение технике приема мяча с падением	3	1	2	Опрос, практикум
21	Обучение технике блокирования (подвижное, неподвижное)	3	1	2	Опрос, практикум
22	Обучение и совершенствование индивидуальных действий	4	1	3	Опрос, практикум
23	Обучение индивидуальным тактическим действиям	2	1	1	Опрос, практикум
24	Обучение и совершенствование индивидуальных действий	2	1	1	Опрос, практикум
25	Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар	3	1	2	Опрос, практикум
26	Обучения тактике нападающих ударов	3	1	2	Опрос, практикум
27	Обучение индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока	2	1	1	Опрос, практикум
28	Обучение отвлекающим действиям при нападающем ударе	5	1	4	Опрос, практикум
29	Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями	4	1	3	Опрос, практикум
30	Применение элементов гимнастики и акробатики в тренировке волейболистов	4	1	3	Учебная игра
31	Применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке волейболистов	4	1	3	Учебная игра
32	Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме подач	5	1	4	Учебная игра, тестирование
33	Обучения взаимодействиям нападающего и пасующего	3	1	2	Учебная игра, тестирование

<b>34</b>	Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии	4	1	3	Учебная игра, тестирование
<b>35</b>	Обучения взаимодействиям в команде	6	1	5	Учебная игра, соревнование
<b>Итого</b>		102	34	68	

### Содержание учебного плана

<b>№ занятия</b>	<b>Темы</b>	<b>Содержание материала</b>
<b>№1</b>	История развития волейбола	Теория. Становление волейбола как вида спорта Последовательность и этапы обучения волейболистов. Общие
<b>№2</b>	Правила игры и методика судейства	Теория. Правила игры и методика судейства соревнований. Эволюция правил игры по волейболу. Упрощенные правила игры. Действующие правила игры.
<b>№3</b>	Техническая подготовка волейболиста	Практика. Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства. Основные задачи технической подготовки. Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике. Всесторонняя физическая подготовка - необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения.  Определения и исправления ошибок. Задачи тренировочного процесса. Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость)
<b>№4-6</b>	Техника игры в волейбол	Теория. Взаимосвязь техники нападения и защиты в обучении и тренировке. Ознакомление с техникой игры. Последовательность, методы, методические приемы при обучении и совершенствовании техники игры. Роль соревнований для проверки технической подготовки игроков. Нормативные требования и испытания по технической подготовке. "Техника игры, ее характеристика. Особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития. Терминология. П р а к т и к а . Техника нападения,
<b>№7-8</b>	Физическая подготовка	Теория. Характеристика средств и методов, применяемых при проведении общеразвивающих, подготовительных, подводящих и специальных упражнений. Подбор упражнений при составлении и проведении комплексов по физической подготовке. Индивидуальный подход к занимающимся при решении задач физической подготовки. Практика. Виды контрольных тестов по физической

<b>№9-10</b>	Методика тренировки волейболистов	Теория. Подбор и применение упражнений для исправления ошибок в технике игры. Подбора и проведение упражнений для развития физических качеств. Анализ средств и методов при обучении основным техническим приемам. Практика. Виды упражнений и методы, применяемые при обучении. Применение технических средств при обучении
<b>№11-12</b>	Стартовые стойки	Теория. Практика. Устойчивая, основная; статическая стартовая стойка; динамическая стартовая стойка.
<b>№13-14</b>	Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в нападении	Теория. Практика. Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места).
<b>№15-16</b>	Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в защите	Теория. Практика. Техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Выпады: вперед, в сторону.
<b>№17-19</b>	Обучение технике нижней прямой подачи	Теория. Практика. Подводящие упражнения для обучения нижней прямой подаче; специальные упражнения для обучения нижней прямой подаче;
<b>№20-22</b>	Обучение технике нижней боковой подачи	Теория. Практика. Подводящие упражнения для обучения нижней боковой подаче; специальные упражнения для обучения нижней боковой подаче;
<b>№23-25</b>	Обучение технике верхней прямой подачи	Теория. Практика. Подводящие упражнения для обучения верхней прямой подаче; специальные упражнения для обучения верхней прямой подаче;
<b>№26-28</b>	Обучение технике верхней боковой подачи	Теория. Практика. Подводящие упражнения для обучения верхней боковой подаче; специальные упражнения для обучения верхней боковой подаче;
<b>№29-30</b>	Обучение укороченной подачи	Теория. Практика. Специальные упражнения для обучения укороченной подаче, подача на точность;
<b>№31-33</b>	Обучения технике верхних передач	Теория. Практика. Техника передачи двумя сверху. Техника передачи в прыжке над собой, назад
<b>№34-36</b>	Обучения технике передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки).	Теория. Практика. Подводящие упражнения для обучения: с набивными мячами, с баскетбольными мячами; специальные упражнения в парах на месте; специальные упражнения в парах с перемещением;
<b>№37-39</b>	Обучение технике передач снизу	Теория. Практика. Подводящие упражнения с набивными мячами; имитационные упражнения с волейбольными мячами; специальные упражнения индивидуально у стены; специальные упражнения в группах через сетку; упражнения для обучения
<b>№40-43</b>	Обучение технике нападающих ударов	Теория. Практика. Подводящие упражнения с набивным мячом; упражнения для обучения напрыгиванию; упражнения с теннисным мячом; упражнения для обучения замаху и удару по мячу; специальные упражнения у стены в опорном
<b>№44-45</b>	Обучение технике приема подач	Теория. Практика. Упражнения для обучения перемещению игрока; имитационные упражнения с баскетбольными мячами по технике приема подачи (на месте, после перемещения);



<b>№46-48</b>	Обучение технике приема мяча с падением	Теория. Практика - на спину, бедро-спину, набок, на голени, кувырок, на руки - грудь
<b>№49-51</b>	Обучение технике блокирования (подвижное, неподвижное)	Теория. Практика. Упражнения для обучения перемещению блокирующих игроков; имитационные упражнения по технике блокирования (на месте, после перемещения); имитационные упражнения по технике блокирования с баскетбольными мячами (в паре); специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре); упражнения по технике группового блока (имитационные, специальные)
<b>№52-55</b>	Обучение и совершенствование индивидуальных действий	Теория. Практика Групповые взаимодействия. Характеристика командных действий в нападении. Условные названия тактических действий в нападении. Функции игроков. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями. Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом(короткие, средние, длинные), двумя с поворотом, без поворота одной рукой.
<b>№56-57</b>	Обучение индивидуальным тактическим действиям	Теория. Практика. При выполнении вторых передач, подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений
<b>№58-59</b>	Обучение и совершенствование индивидуальных действий	Теория. Практика. Групповые взаимодействия. Характеристика командных действий. Взаимодействие игроков. Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом.
<b>№60-62</b>	Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар	Теория. Практика. Обучение технике передаче в прыжке: откидке, отвлекающие действия при вторых передачах. Подбора упражнений для воспитания быстроты ответных действий. 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. Подбор
<b>№63-65</b>	Обучения тактике нападающих ударов	Теория. Практика. Нападающий удар задней линии. СФП. Подбор упражнений для развития специальной силы.
<b>№66-67</b>	Обучение индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока	Теория. Практика. Упражнения для развития прыгучести. Нападающий удар толчком одной ноги. Учебная игра.
<b>№68-72</b>	Обучение отвлекающим действиям при нападающем ударе	Теория. Практика. Упражнения для развития гибкости. Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут). Упражнения для развития силы (гантели, эспандер). Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Упражнения для

№73-76	Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями	Теория. Практика. Подбор упражнений для воспитания прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста. Учебная игра.
№77-80	Применение элементов гимнастики и акробатики в тренировке волейболистов	Теория. Практика. Техничко-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны Учебная игра.
№81-84	Применение элементов баскетбола в занятиях и	Теория. Практика. Техничко-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока. Учебная игра.
	тренировке волейболистов	
№85-89	Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме подач	Теория. Практика. Обучение приему мяча от сетки. Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме нападающих ударов Развитие координации. Учебная игра.
№90-92	Обучения взаимодействиям нападающего и пасующего	Теория. Практика. Передача мяча одной рукой в прыжке Учебная игра.
№93-96	Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии	Теория. Практика. Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары). Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии. Подбор упражнений для развития взрывной силы. Учебная игра.
№97-102	Обучения взаимодействиям в команде	Теория. Практика. Обучение групповым действиям в нападении. Изучение слабых нападающих ударов. Действия при нападающих ударах. Учебные игры.

### Планируемые результаты

В результате освоения программы, обучающиеся **1 года обучения** должны

Знать:

- характеристику современных форм построения занятий по волейболу;
- правила и технику игры в волейбол;
- приемы правильной регуляции своей физической нагрузки;
- приемы оздоровления организма и улучшение самочувствия;
- нормативные требования и испытания по технической подготовке.

Уметь:

- координировать движения во время игры в волейбол;
- применять правила и технику игры в волейбол;
- работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива для достижения общей цели;
- принимать правильные решения и быстро выполнять его в различных игровых ситуациях.

Владеть:

- техническими приемами игры в волейбол: перемещения, подачи, передачи, нападающие удары, блокирование.

### **Материально-техническое обеспечение занятий**

1. Сетка волейбольная - 1 шт.
2. Стойки волейбольные - 2 шт.
3. Гимнастические стенки - 6 шт.
4. Гимнастические скамейки - 3-4 шт.
5. Гимнастические маты - 3 шт.
6. Скакалки - 20 шт.
7. Мячи набивные (масса 1 кг) - 15 шт.
8. Мячи волейбольные (для мини-волейбола) - 15 шт.
9. Рулетка-2 штуки.
10. Компьютер с доступом к сети Интернет.
11. Фотокамера.

### **Информационное обеспечение программы:**

- Сайт школы;
- Социальные сети ВК, Инстаграмм;

### **Кадровое обеспечение:**

Реализацию дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» осуществляет Дулесов Игорь Васильевич, учитель физкультуры первой квалификационной категории. Образование: высшее-педагогическое.

### **Формы аттестации:**

Процесс обучения предусматривает следующие виды контроля:

- *вводный*, который проводится перед началом работы и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным темам;
- *текущий*, проводимый в ходе учебного занятия и закрепляющий знания по данной теме;

- *рубежный*, который проводится после завершения изучения каждого раздела;
- *итоговый*, проводимый после завершения всей дополнительной образовательной программы.

### **Оценочные материалы:**

Контроль осуществляется в следующих формах:

- контрольные испытания;
- тестирование физических качеств;
- контрольные соревнования. Критерии оценивания

#### *Уровень «отлично»*

- занимающийся владеет техникой классических упражнений;
- занимающийся знает и применяет на практике теоретические сведения;
- занимающийся выполняет контрольные тесты по общей и специальной подготовке;
- занимающийся применяет на практике ЗУН.

#### *Уровень «хорошо»*

- занимающийся владеет техникой классических упражнений;
- занимающийся выполняет контрольные тесты по общей и специальной подготовке;

#### *Уровень «удовлетворительно»*

- занимающийся владеет техникой классических упражнений.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- контрольные испытания сентябрь, май учебного года;
  - контрольные соревнования декабрь, апрель учебного года;
  - тестирование физических качеств каждый месяц;
- участие в школьных и районных, краевых соревнованиях согласно календарного плана.

Ожидаемые результаты и способы проверки их результатов

- Владение всеми знаниями и умениями в соответствии с программным материалом.
- Успешную сдачу контрольных нормативов по ОФП.
- Высокий уровень физической подготовки учащихся как будущих защитников Отечества.
- Высокий уровень морально-волевых качеств и определенную систему ценностных ориентаций.
- Готовность дальнейшего совершенствования спортивного мастерства в других учебных заведениях по данному виду спорта.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: контрольные испытания, тестирование, контрольные соревнования.

## **Методическое обеспечение программы**

### **Методы и формы обучения**

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 3 часа в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально



**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 переподача.

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

а) мяч засчитан; б) мяч не засчитан; в) переподача; г) спорный мяч.

**18.** К технике нападения в волейболе относятся:

а) блок; б) подача;

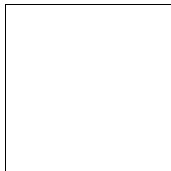
в) прием мяча одной рукой снизу; г) передача мяча двумя руками сверху.

**19.** Чем отличаются подвижные игры от спортивных?

а) отсутствием жестких правил; б) названиями;

в) требованиями; г) временем игры.

**20.** Обозначьте зоны расстановки игроков при игре в волейбол



**21.** Выход запасного игрока на площадку вместо игрока основного состава в волейболе обозначается как..

**22.** Правила техники безопасности при игре в волейбол

**Бланк ответов по разделу «Волейбол»**

№ вопроса	Вариант ответа				№ вопроса	Вариант ответа			
	а	б	в	г		а	б	в	г
Вопрос №1	а	б	в	г	Вопрос №12	а	б	в	г
Вопрос №2	а	б	в	г	Вопрос №13	а	б	в	г
Вопрос №3	а	б	в	г	Вопрос №14	а	б	в	г
Вопрос №4	а	б	в	г	Вопрос №15	а	б	в	г
Вопрос №5	а	б	в	г	Вопрос №16	а	б	в	г
Вопрос №6	а	б	в	г	Вопрос №17	а	б	в	г
Вопрос №7	а	б	в	г	Вопрос №18	а	б	в	г
Вопрос №8	а	б	в	г	Вопрос №19	а	б	в	г
Вопрос №9	а	б	в	г					
Вопрос №10	а	б	в	г					
Вопрос №11	а	б	в	г					
Вопрос №20									
Вопрос №21									
Вопрос №22									



**Ключ к контрольно-измерительному материалу по разделу «Волейбол»**

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

## Календарный учебный график (1 год реализации)

Месяц	Сентябрь				Сентябрь-	Октябрь				Ноябрь			Ноябрь-декабрь	Декабрь					01-10 праздничные дни	Январь			Февраль			
	1	2	3	4		5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	16		17	18	19	20	21	22	23
№ недели																										
1 год обучения	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
Вид деятельности	к/у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	

Месяц	Март			Март-апрель	Апрель					1-10 мая праздничные дни	Май	
	25	26	27		28	29	30	31	32		33	34
№ недели												
1 год обучения	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
Вид деятельности	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	аи	

К-комплектование групп  
У-учебные занятия  
АИ-аттестация итоговая

### Список литературы.

#### Для педагога:

1. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2010.
2. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2013.
3. Голомазов В. А., Ковалёв В. Д., Мельников А. Г.. Волейбол в школе.
4. Ивойлов А. В. Волейбол (техника, обучение, тренировка). Минск. «Беларусь» 1999.
5. Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2011.

#### Для детей:

1. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2013.
2. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2009.