



Муниципальное автономное общеобразовательное  
учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 35  
с углубленным изучением отдельных предметов»  
(МАОУ «СОШ № 35»)  
«Откымын предмет пидисянь велодан 35 №-а  
шөр школа» муниципальной асьюралана велодан учреждение  
(«35 – а ШШ МАВУ»)

ПРИНЯТА  
Педагогическим советом  
МАОУ «СОШ № 35»  
Протокол  
№ 1 от 30.08.2021

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ «СОШ № 35»  
\_\_\_\_\_ Павлова Е.А.  
«01» сентября 2021

**Дополнительная общеобразовательная программа -  
дополнительная общеразвивающая программа**

**«Волейбол»**

Направленность – физкультурно-спортивная  
Возраст учащихся – 12-17 лет  
Срок реализации – 1 год

Составитель:  
педагог дополнительного образования  
Королев П.В.

Сыктывкар  
2021

## Оглавление

№ п/п	Наименование	Страница
1. Комплекс основных характеристик программы		
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цель и задачи	4
1.3	Содержание программы	5
1.4	Планируемые результаты	7
2. Комплекс организационно-педагогических условий		
2.1	Условия реализации программы.	8
2.2	Методы и технологии обучения и воспитания.	9
2.3	Формы контроля, промежуточной аттестации	10
2.4	Список литературы	15
	Приложения	17

## **Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

#### **Актуальность программы**

В настоящее время одной из важнейших проблем является сохранение здорового образа жизни нации. Правительство РФ ставит приоритетом массовое развитие спорта, особенно детского и юношеского. Отсюда вытекает актуальность данной дополнительной образовательной программы «Волейбол», которая заключается в создании условий для физического воспитания детей, приобщения детей к спорту и здоровому образу жизни.

**Новизной программы** является ее воспитательное и профилактическое взаимодействие с каждым учащимся. Проводятся индивидуальные занятия, беседы, мероприятия для достижения результата. Учитываются индивидуальные физические особенности каждого ребенка. Программа предусматривает изучение учащимися истории волейбола, участие в соревнованиях, организационно – судейскую практику.

**Отличительные особенности:** обучение по программе проходит в два этапа. 1 этап: привлечение максимально возможного количества детей к систематическим занятиям физической культурой и формирование стойкого интереса к волейболу; 2 этап включает темы, направленные на всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.

#### **Педагогическая целесообразность программы**

Целесообразность 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.

**Межпредметные связи:** полученные при освоении программы знания и навыки пригодятся на уроках физической культуры.

Программа создана на основе некоторых разделов программ по волейболу. Воронин Ю.А. Общая физическая подготовка // Спортивные кружки и секции: программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. – М.: Просвещение, 2006. Долинская А.В. Волейбол // Спортивные кружки и секции: программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. – М.: Просвещение, 1986.

Данная программа углубляет знания и умения учащихся по физическому воспитанию и позволяет выпускникам продолжить обучение в учебных заведениях физкультурной направленности.

#### **Характеристика программы**

Тип: дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа.

Направленность: физкультурно-спортивная.

Вид: модифицированная.

### **Организационно-педагогические основы обучения.**

Программа рассчитана на последовательное изучение и освоение материала по теоретической, технической, тактической подготовки в соответствии с этапами и годами обучения, что позволяет соблюсти принципы комплексности, преемственности и целостности требований, Набор детей в группы осуществляется на основании медицинского заключения о состоянии физического здоровья, заявления родителей (законных представителей) и личного желания ребенка.

Возраст учащихся на начало освоения программы (этап начальной подготовки) 12-17 лет.

Режим занятий: 2 часа в неделю, всего 64 часа в год.

Группа формируются без учета начальной физической подготовки. Определение уровня физической подготовленности учащихся проводится в начале цикла обучения. Низкие показатели уровня физической подготовленности детей не могут быть препятствием для зачисления в учебную группу. Показатели нужны педагогу для выстраивания учебно-воспитательного процесса с учетом индивидуальных показателей.

## **1.2. Цели и задачи программы**

**Цель:** Формирование устойчивой потребности в занятиях спортом, развитие личностных и физических качеств учащихся 12-17 лет, посредством занятий волейболом.

Для достижения данной цели программа решает ряд задач:

### **Воспитательные:**

1. формирование потребности к ведению здорового образа жизни, к занятиям спортивно-оздоровительной деятельностью; в физическом самосовершенствовании, неприятие вредных привычек, курение, употребления алкоголя, наркотиков;
2. выработка позитивного отношения к служению Отечеству, его защите;
- 3 формирование устойчивого интереса к занятиям данным видом спорта.
3. формирование навыков сотрудничества со сверстниками в игре в волейбол;
4. развитие личностных качеств (ответственности, дисциплинированности, готовности к взаимопомощи);

### **Обучающие:**

1. приобретение знаний о правилах игры в волейбол;
2. формирование представлений о тактических действиях в ходе игры; получение первичного опыта выполнения тактических действий без мяча, с мячом;
3. формирование технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;

4. получение знаний о правилах соревнований и судейской терминологии;
5. приобретение знаний о технике нападения с мячом (передачи мяча сверху двумя руками: над собой - на месте и после перемещения, в парах, в треугольнике), (эшелон, крест, волна);
6. совершенствование навыков техники игры в волейбол;
7. приобретение навыков контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях, навыков регулирования психического состояния.

#### **Развивающие:**

1. развитие познавательного интереса к игре в волейбол;
2. развитие физических качеств: гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей и специальной тренировочной выносливости, быстроты реакции
3. развитие умения оценки складывающейся ситуации и внесения коррективов в ходе игры;
4. формирование коммуникативных умений быстро и слаженно работать в команде, строить продуктивное взаимодействие.

### **1.3. Содержание программы**

#### **Учебно-тематический план 1 год обучения**

№ п/п	Наименование разделов, тем	Кол-во часов			Форма контроля/аттестации
		Всего часов	Из них		
			теория	практика	
<b>1.</b>	<b>Общefизическая подготовка</b>	<b>12</b>	<b>1</b>	<b>11</b>	Тестирование
1.1	Вводное занятие	1		1	
1.2	Общеразвивающие упражнения	3		3	
1.3	Упражнения на снарядах и тренажерах	3	1	2	
1.4	Спортивные и подвижные игры	5		5	
<b>2.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>18</b>	<b>3</b>	<b>15</b>	Приём нормативов
2.1	Упражнения, направленные на развитие силы	4	1	3	
2.2	Упражнения, направленные на развитие быстроты сокращения мышц	4		4	
2.3	Упражнения, направленные на развитие прыгучести	3		3	
2.4	Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости	3	1	2	
2.5	Упражнения, направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	4	1	3	
<b>3.</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>15</b>	<b>2</b>	<b>13</b>	Приём нормативов
3.1	Приемы и передачи мяча	7	1	6	
3.2	Подачи мяча	4	1	3	
3.3	Стойки	1		1	
3.4	Нападающие удары	2		2	
3.5	Блоки	1		1	
<b>4.</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>15</b>	<b>1</b>	<b>14</b>	Приём нормативов
4.1	Тактика подач	5		5	

4.2	Тактика приемов и передач	10	1	9	
5.	Правила игры	3	1	2	Тестирование
6.	Воспитательные и досуговые мероприятия	1		1	Участие в соревнованиях
	<b>Итого:</b>	<b>64</b>	<b>8</b>	<b>56</b>	

## Содержание

### ***Общефизическая подготовка (12 часов).***

**Теория:** Значение, основы и способы ОФП для спортсменов. Значение спорта для здоровья человека.

**Практика:** Общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех физических качеств. Упражнения на снарядах, подвижные игры.

### ***Специальная физическая подготовка (18 часов).***

**Теория:** Значение, основы и способы СФП в подготовке волейболистов.

**Практика:** Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры.

### ***Техническая подготовка (15 часов).***

**Теория:** Значение и способы технической подготовки в волейболе.

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

### ***Тактическая подготовка (15 часов).***

**Теория:** правила игры в волейбол. Значение и способы тактической подготовки в волейболе.

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

### ***Правила игры (3 часа).***

**Теория:** состав команды в волейболе, сколько человек во время игры на площадке.

**Практика:** замены в волейболе. Количество партий в волейболе. Смена сторон, перерывы, подсчет очков в волейболе.

### ***Воспитательные и досуговые мероприятия (1 час)***

Данный раздел предусматривает участие учащихся в спортивных мероприятиях учрежденческого и городского уровня, в профилактических и досуговых мероприятиях.

## **1.4. Планируемые результаты**

### **Результаты освоения программы:**

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

#### **Воспитательные:**

- 1 выработано умение сотрудничества со сверстниками в игре;
- 2 воспитаны личностные качества (ответственность, трудолюбие дисциплинированность, готовность к взаимопомощи);
- 3 сформировано правильное отношения к служению Отечеству, его защите;
- 4 учащиеся положительно относятся к ведению здорового образа жизни, имеются положительные изменения в поведении учащихся, состоящих на профилактических учетах;
- 5 сформированы потребности в физическом самосовершенствовании, систематических занятиях спортом, неприятие вредных привычек, курение, употребления алкоголя, наркотиков;

#### **Обучающие:**

Учащиеся получили знания:

- 1 о технических приёмах и правилах игры в волейбол, правилах соревнований;
- 2 о тактических действиях в ходе игры;
- 3 о приёмах и методах контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- 4 о навыках саморегулирования психологического состояния.
- 5 о технике нападения с мячом и без мяча;

#### **Развивающие:**

у учащихся развиты:

- 1 техническая и тактическая навыки и умения в данном виде спорта;
- 2 физические качества, расширение функциональных возможностей Организма.

## **2.Комплекс организационно-педагогических условий**

### **2.1. Условия реализации программы.**

#### **Материально-техническое обеспечение.**

Реализация теоретической части программы через:

- 10-15 минутные беседы, которые проводятся во время тренировочного процесса.
- Лекции.
- Походы.

Практическая часть:

1. Спортивный зал.
2. Оборудование и инвентарь:
  - Мячи набивные /1 кг/-10-15 шт.
  - Сетка волейбольная - 1 шт.
  - Стойка волейбольная универсальная - 1 шт.
  - Гимнастические скамейки - 3-4 шт.
  - Гимнастические маты - 3-4 шт.
  - Гимнастические стенки - 4-8 пролетов
  - Скакалки - 12-15 шт.
  - Волейбольные мячи - 10-15 шт.

Все оборудование и инвентарь должно соответствовать требованиям по технике безопасности.

**Кадровое обеспечение.** Педагог, работающий по данной программе, должен иметь высшее или среднее профессиональное педагогическое образование в сфере физической культуры, обладать достаточным практическим опытом, знаниями, умениями и навыками в сфере физической культуры.

#### **Информационно-методическое обеспечение**

материалы для обучающихся;

методические рекомендации для учителя;

материалы для родителей;

учебная программа.



## 2.2 Методы и технологии обучения и воспитания

Реализация дополнительной общеобразовательной – дополнительной общеразвивающей программы «Волейбол» предполагает организацию деятельности учащихся через участие в игре «Волейбол», участие в спортивных соревнованиях, поэтому основной технологией является системно-деятельностный подход и игровая технология.

Программа «Волейбол» опирается на следующие принципы:

1. Принцип гуманизации отношений: построение всех отношений на основе уважения и доверия к человеку, на стремлении привести его к успеху.

2. Принцип соответствия типа сотрудничества психологическим возрастным особенностям учащихся и типу ведущей деятельности

3. Принцип демократичности: участие всех детей в программе развития творческих способностей.

4. Принцип дифференциации воспитания: дифференциация в рамках летнего оздоровительного лагеря предполагает:

- отбор содержания, форм и методов воспитания в соотношении с индивидуально-психологическими особенностями детей;

- создание возможности переключения с одного вида деятельности на другой в рамках дня;

- взаимосвязь всех мероприятий в рамках тематики дня;

- активное участие детей во всех видах деятельности.

5. Принцип творческой индивидуальности: творческая индивидуальность – это характеристика личности, которая в самой полной мере реализует, развивает свой творческий потенциал.

Основными методами и формами организации деятельности являются: метод игры, метод состязательности, метод коллективной творческой деятельности (КТД), беседа, наблюдение, просмотр тематического фильма, викторины, игры, спортивные состязания, конкурсы.

Для поддержания познавательного интереса обучающихся проводятся игры, викторины, мастер-классы, встречи с интересными людьми.

### **Методика проведения занятий:**

- постановка целей и задач, оценка значимости
- общая физическая подготовка
- формирование навыков технической и тактической подготовки

Методы организации учебно - познавательной деятельности:

- словесные, наглядные, практические.
- лекции, беседы, тренировки, показ видео материала, экскурсии, участие в соревнованиях;
- посещение соревнований .

### 2.3. Формы контроля, промежуточной аттестации

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: текущий контроль, промежуточная аттестация.

#### Виды педагогического контроля:

- входящий контроль в начале учебного года с целью диагностики имеющихся знаний по технике безопасности и умений играть в волейбол проводится в форме опроса и практического задания. Критерии оценивания 5 уровней оценки.
- промежуточный контроль проводится в середине года, с целью выявления уровня знаний приемов тактических с мячом и без мяча, умение самостоятельно решать задачи в различных игровых ситуациях. Критерии оценивания 5 уровней оценки.
- Итоговый контроль по окончании года с целью определить уровень полученных знаний путем самостоятельного применения приемов во время игры в волейбол. Критерии оценивания - 5 уровней оценки.
- Промежуточная аттестация в конце учебного года с целью выявления уровня выполнения спортивных нормативов, контроль знаний тактических приемов с мячом и без мяча. Прыжки в длину, бег, полоса препятствий, отжимание. Критерии оценивания - зачет, незачет.

### Этапы педагогического контроля

Таблица №1

#### Этапы педагогического контроля

Вид контроля, сроки	Цель	Содержание	Форма контроля	Критерии оценивания
Входящий Сентябрь	Выявление имеющегося уровня знаний по технике безопасности и умений играть в волейбол	Проверка правил техники безопасности	Опрос, Практическое задание	Количество баллов Зачет (1,2,3,4,5-й уровни), незачет
Промежуточный январь	Выявление уровня знаний приемов тактических с	Самостоятельное решение задач, в различных игровых	игра	Количество баллов Зачет (1,2,3,4,5-й уровни),

	мячом и без мяча	ситуациях		незачет
Итоговый май	Определить уровень полученных знаний путем самостоятельного применения приемов во время игры в волейбол	Самостоятельное решение, в различных игровых ситуациях	Соревнования между собой	Количество баллов Зачет (1,2,3,4,5-й уровни), незачет
Промежуточная аттестация	Выявления уровня выполнения спортивных нормативов	Контроль знаний тактических приемов с мячом и без мяча. Прыжки в длину, бег, полоса препятствий, отжимание.	Выполнение спортивных нормативов	Зачет, незачет

**Критерии педагогического контроля  
«Определение уровня знаний и умений учащихся по волейболу»**

Тема, раздел	форма	5 уровень	4 уровень	3 уровень	2 уровень	1 уровень
Входящий контроль	Опрос по ТБ, Игра (Приложение №1)	1. Осознание и понимание правил по ТБ, умение самостоятельно их сформулировать; 2. Знание правил игры, умение без затруднений, самостоятельно играть в волейбол	1. Знание правил по ТБ, умение самостоятельно их сформулировать с помощью наводящих вопросов; 2. знание правил игры, умение самостоятельно, с незначительными неточностями играть в волейбол	1. Умение вспомнить и сформулировать правила по ТБ с помощью извне; неполный ответ; 2. знание правил игры, но не умеет практически применять в ходе игры	1. Слабое знание правил по ТБ, неумение их сформулировать (требуется индивидуально повторить правила по ТБ); 2. Знание некоторых правил игры в волейбол, но неумение практически применять в ходе игры	1. Незнание правил по ТБ, неумение их сформулировать (требуется индивидуально повторить правила по ТБ); 2. Незнание правил игры, неумение практически применять в ходе игры
Промежуточный контроль	Игра с соперником (приложение №2)	9-10 баллов умение самостоятельно применять тактические и технические приемы во время	7-8 баллов Умение самостоятельно применять технические и тактические приемы во время, но с небольшой подсказкой тренера	5-6 баллов Умение применять технические и тактические приемы во время игры, но	3-4 баллов Применение технических и тактических приемов во время игры только при	0-2 баллов Ошибки при выполнении технических тактических приемов во время игры

		игры в волейбол		с неточностями	помощи педагога	
Итоговый контроль	Самостоятельное применение технических и тактических приемов во время игры	Умение самостоятельно применять технические и тактические приемы во время игры в волейбол	Умение самостоятельно применять технические и тактические приемы, но с небольшой подсказкой тренера	Умение самостоятельно применять технические и тактические приемы во время игры, но с неточностями	Выполнение технических и тактических приемов во время игры, только при помощи педагога	Ошибки при выполнении технических тактических приемов во время игры
Промежуточная аттестация	Выявление уровня спортивных нормативов	Зачет – учащийся выполнил все спортивные нормативы, соответствующие году обучения (приложение №3). Незачет – учащийся не выполнил норму, соответствующую году обучения (приложение №3).				Зачет, незачет.

## **Критерии оценки достижения планируемых результатов освоения программы:**

### **Критерии оценки личностных и метапредметных результатов освоения программы:**

1. Уровень развития личностных качеств: ответственность, трудолюбие. Наличие познавательного интереса к ведению здорового образа жизни и интереса к игре в волейбол.

*Высокий уровень:*

- учащийся заинтересованно ходит на все занятия, проявляет интерес к игре в волейбол, выполняет все поставленные задачи педагога, занимается дополнительно.
- проявляет положительное эмоциональное отношение к ведению здорового образа жизни, не замечена склонность к вредным привычкам

*Средний уровень:*

- учащийся не регулярно ходит на занятия, выполняет поставленные задачи педагога, дополнительно не занимается
- проявляет положительное отношение к ведению здорового образа жизни, не замечена склонность к вредным привычкам

*Низкий уровень:*

- учащийся пропускает занятия, не выполняет поставленные задачи педагога, не проявляет интерес к волейболу
- не проявляет положительного отношения к ведению здорового образа жизни, имеются вредные привычки

2. Уровень развития физических качеств (гибкость, сила ног, рук), формирования потребностей к спортивно - оздоровительной деятельности.

*Высокий уровень:*

- учащийся без затруднений выполняет все заданные спортивные упражнения в заданном объеме, стремится к выполнению поставленных задач
- проявляет инициативу в ведении спортивно- оздоровительной деятельности

*Средний уровень:*

- учащийся выполнил все заданные спортивные упражнения, но с небольшими ошибками, в неполном объеме
- не проявляет инициативу к ведению спортивной деятельности, однако принимает предложения педагога

*Низкий уровень:*

- учащийся не выполняет заданные спортивные упражнения
- учащийся не проявляет инициативу в ведении спортивно - оздоровительной деятельности, не принимает предложения педагога

## 2.4. Список литературы

### Основная литература

1. Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол в школе. - М.: Советский спорт, 2006 г. - 224 с.
2. Арзуманов С.Г. Физическое воспитание в школе учащихся 5-9 классов. - Ростов н/Д: Феникс, 2008 г. - 660 с.
3. Бирюков А.А. Самомассаж - источник бодрости, сил и здоровья. - М.: Физкультура и спорт, 1982 г. - 64 с.
4. Бутин И.М., Бутина И.А. Физическая культура в начальных классах. - М.: изд. центр «Владос», 2001 г. - 176 с.
5. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Конспекты уроков для учителя физкультуры - М.: изд. центр «Владос», 2006 г. - 318 с.
6. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Конспекты уроков для учителя физкультуры - М.: изд. центр «Владос», 2004 г. - 252 с.
7. Гуревич И.А. 300 соревновательных игровых заданий по физическому воспитанию: практ. пособие. - 2-е изд., стереотип. - Мн.: Выш. шк.; 1994 г. - 319 с.
8. Клусов Н.П. Ручной мяч в школе. Пособие для учителей - М.: Просвещение, 1978 г. - 176 с.
9. Коданев М.Н. Интересная гимнастика. - Сыктывкар: Республиканская типография, 1993 г. - 175 с.
10. Кочеткова И.Н. Парадоксальная гимнастика Стрельниковой - М.: Советский спорт, 1989 г. - 32 с.
11. Левина С.А., Тукачева С.И. Физкультминутки. - Волгоград: Учитель, 2005 г. - 68 с.
12. Матвеев А.П. Физическая культура 6-7 классы: учебник для образовательных учреждений - М.: Просвещение, 2009 г. - 192 с.
13. Справочник учителя физической культуры / авт. сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева - Волгоград: Учитель, 2010 г. - 239 с.
14. Строитель. Сыктывкар / сост. В.Н. Шерстнев, Л.А. Тарасевич - Сыктывкар: Республиканская типография, 1980 г. - 18 с.
15. Физкультура. 5-11 классы: календарно-тематическое планирование по трехчасовой программе/ авт. сост. В.И. Виниенко - Волгоград: Учитель, 2012 г. - 254 с.

### Дополнительная литература

1. Юный волейболист. Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов. Москва: ФиС 1979г.
2. Юный волейболист. Ю.Д. Железняк. Москва: ФиС 1988 г.
3. Волейбол. Справочник, Москва: ФиС 1980 г.
4. Организация и судейство соревнований по волейболу. Москва: ФиС 1988
5. Волейбол. Очерки по биомеханике и методике тренировки. А.В. Ивайлов. Москва: ФиС 1981 г.
6. Волейбол. Ю.Н. Клещев. Москва: ФИС 1983 г.
7. Играй в мини-волейбол, АГ, Фурманов. Москва: Советский спорт 1989г.
8. Программа для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ.

Спортивные кружки и секции. Издание третье, переработанное и дополненное.  
Москва: Просвещение 1986 г.

9. Волейбол. Программа для ДЮСШ/комплексных и специализированных/.  
Москва: Комитет по физической культуре и спорту 1971 г.

10.120 уроков по волейболу. Ю.Д. Железняк. Москва: ФиС 1970 г. 1 1 .К  
мастерству в волейболе, Ю.Д. Железняк. Москва: ФиС 1978г.



**Протокол результатов освоения образовательной программы «Волейбол» (входящий контроль) Приложение №1**

Дата проведения \_\_\_\_\_

№ п\п	Ф.И. учащегося	Знание правил техники безопасности	Уровень умения без ошибок играть в волейбол	Умение самостоятельного применения приемов во время игры в волейбол	Итого (уровень)
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					

В протоколе отражается уровень по каждому заданию, подводится общий итог

ИТОГО: уровень освоения темы в группе:

5-й уровень \_\_\_\_ чел.      3-й уровень \_\_\_\_ чел.

4-й уровень \_\_\_\_ чел.      2-й уровень \_\_\_\_ чел.

1-й уровень \_\_\_\_ чел.

Подпись педагога \_\_\_\_\_

Приложение №2

Протокол результатов освоения образовательной программы «Волейбол» (промежуточный контроль)

Дата проведения

№ п\п	Ф.И. учащегося	Знание судейских жестов	Точность передачи мяча	Быстрота передачи мяча	Правильность подачи мяча	Кол-во выполненных командных действий	Итого (уровень)
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							

В протоколе по каждому пункту проставляется 0-2 балла, подводится общий итог

Подпись педагога \_\_\_\_\_

Приложение №3

**Выполнение спортивных нормативов  
(промежуточная аттестация)**

Общефизическая и специальная физическая подготовка.

№ п\п	Тест	Мальчики	Девочки
1	Бег 30 м, с	6,1-5,5	6,3 – 5,7
2	Челночный бег 3x10 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 вперед из положения сидя, см	6 - 8	8 - 10
6	Подтягивание на высокой перекладине из вися (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из вися лежа (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

Технико - тактическая подготовка

№ п\п	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 мяча над собой верхней передачей (кол-во раз)	8 - 10	5 - 7
3	Жонглирование мяча над собой нижней передачей (кол-во раз)	5 - 7	4 - 6
4	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером 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

## **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 защищать 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 те 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?

**Оценка выполнения основных двигательных действий в волейболе.**

**Стойки и перемещения.**

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

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

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

**Передачи.**

Верхняя передача мяча двумя руками в стену (расстояние до стены 1 м). Учитывается количество правильно выполненных передач подряд (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



