

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ЛЕНИНСКОГО РАЙОНА
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"КРАСНОГОРСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА"
ЛЕНИНСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

«ОДОБРЕНО»

Методическим объединением МБОУ

Красногорская СОШ

Протокол № 4
от «21» марта 2024 г.

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор МБОУ Красногорская СОШ



Е.Н. Загуляева

Приказ № 41/06 от «21» марта 2024 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ВОЛЕЙБОЛ»

Направленность: физкультурно-спортивная

Срок реализации программы: 1 год

Вид программы: модифицированная

Уровень: стартовый

Возраст обучающихся: 11-17 лет

Составитель: Куртсеитова Эльвина Бахтияровна

Должность: педагог дополнительного
образования

Ленинский район
2024 г.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа «Волейбол» (далее - Программа) **модифицированная**, разработана на основе программ и методических разработок следующих авторов: Киселёв П.А., Киселёва С.Б.

В настоящее время основой разработки дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ является следующая нормативно-правовая база:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции);
- Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в действующей редакции);
- Указ Президента Российской Федерации от 24.12.2014 г. № 808 «Об утверждении Основ государственной культурной политики» (в действующей редакции);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р;
- Стратегия научно-технологического развития Российской Федерации, утверждённая Указом Президента Российской Федерации от 01.12.2016 г. № 642 (в действующей редакции);
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» - ПРИЛОЖЕНИЕ к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. № 3;
- Национальный проект «Образование» - ПАСПОРТ утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 г. № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей» (в действующей редакции);
- Приказ Минобрнауки России и Минпросвещения России от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной

деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (в действующей редакции);

– Федеральный закон Российской Федерации от 13.07.2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (в действующей редакции);

– Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

– Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (в действующей редакции);

– Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;

– Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года» (в действующей редакции);

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

– Об образовании в Республике Крым: закон Республики Крым от 06.07.2015 г. № 131-ЗРК/2015 (в действующей редакции);

– Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 03.09.2021 г. № 1394 «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей Республики Крым»;

– Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 09.12.2021 г. № 1948 «О методических рекомендациях «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;

– Распоряжение Совета министров Республики Крым от 11.08.2022 г. № 1179-р «О реализации Концепции дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Крым»;

– Постановление Совета министров Республики Крым от 20.07.2023 г. № 510 «Об организации оказания государственных услуг в социальной сфере при формировании государственного социального заказа на оказание

государственных услуг в социальной сфере на территории Республики Крым»;

– Постановление Совета министров Республики Крым от 17.08.2023 г. № 593 «Об утверждении Порядка формирования государственных социальных заказов на оказание государственных услуг в социальной сфере, отнесенных к полномочиям исполнительных органов Республики Крым, и Формы отчета об исполнении государственного социального заказа на оказание государственных услуг в социальной сфере, отнесенных к полномочиям исполнительных органов Республики Крым»;

– Постановление Совета министров Республики Крым от 31.08.2023 г. № 639 «О вопросах оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ» в соответствии с социальными сертификатами»;

– Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 31.07.2023 г. № 04-423 «О направлении методических рекомендаций для педагогических работников образовательных организаций общего образования, образовательных организаций среднего профессионального образования, образовательных организаций дополнительного образования по использованию российского программного обеспечения при взаимодействии с обучающимися и их родителями (законными представителями)»;

– Письмо Минпросвещения России от 01.06.2023 г. № АБ-2324/05 «О внедрении Единой модели профессиональной ориентации» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации профориентационного минимума для образовательных организаций Российской Федерации, реализующих образовательные программы основного общего и среднего общего образования», «Инструкцией по подготовке к реализации профориентационного минимума в образовательных организациях субъекта Российской Федерации»);

– Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 29.09.2023 г. № АБ-3935/06 «Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно технологического и культурного развития страны»;

– Уставом МБОУ Красногорская СОШ Ленинского района №31 от 22.12.2014г.

– Положение о порядке организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения

«Красногорская средняя общеобразовательная школа» Ленинского района Республики Крым (приказ №26-0 от 19.09.2023.)

Направленность программы: физкультурно-спортивная, так как программа способствует развитию компетенций учащихся в области физической культуры, а именно игры «Волейбол»

Актуальность программы «Волейбол» обусловлена потребностями современного общества и образовательным заказом государства в области физической культуры и спорта.

Новизна программы «Волейбол» заключается в комплексном решении задач оздоровления: физическое развитие детей организуется при одновременном развитии их интеллектуальных и креативных способностей, эмоциональной сферы, психических процессов.

Отличительные особенности программы является использование игровых заданий, что повышает мотивацию детей к занятиям, развивает их познавательную активность.

Педагогическая целесообразность программы заключается в возможности методами игровой деятельности помочь детям раскрыть их творческие способности, развить психические, физические и нравственные качества.

Адресат программы набор на программу производится по желанию учащихся и их родителей. Количество обучающихся в группе до 20 человек. Возрастная категория обучающихся по программе от 11 до 17 лет.

Подростковый возраст характеризуется значительным увеличением веса и роста учащихся. Во время периода полового созревания наблюдается стабилизация или даже замедление уровня развития физических качеств: выносливости к работе умеренной интенсивности, силовой выносливости мышц рук и туловища. Претерпевает заметные изменения и психика школьника. Вместе с тем происходит развитие внимания, волевых качеств, появляется умение анализировать движения и целостные действия, что очень важно при игре в волейбол.

Объем и срок освоения программы составляют 1 год. Общее количество часов в год - 72 часа.

Уровень программы – стартовый.

Форма обучения – очная. Программа реализуется с использованием ресурсов образовательной организации.

Особенности организации образовательного процесса - групповые – для всей группы при изучении общих практических и теоретических вопросов. Групповая форма работы предусматривает, при необходимости, разделение группы обучающихся на подгруппы для выполнения определенных одинаковых или различных заданий.

Режим занятий: 1 раз в неделю по 2 часа. Продолжительность обучения: 2 часа в неделю, 72 часа в год. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах по 45 минут.

1.2. Цель и задачи программы.

Цель – физическое развитие учащихся посредством знакомства и изучением игры волейбол.

Достижение цели обеспечивается решением следующих **задач**:

1) Образовательные:

приобретение учащимися умений использовать полученные знания о влиянии здоровьесберегающих методик, технологий и различных видов спорта для укрепления здоровья и поддержания оптимального уровня работоспособности, углубление знаний учащихся о культуре здоровья;

2) Развивающие:

Развитие нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности, развитие познавательного интереса к спортивным играм.

3) Воспитательные:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- формирование у учащихся осознанного отношения к своему здоровью;
- овладение навыками регуляции функционального состояния организма при выполнении физических упражнений;

1.3. Воспитательный потенциал программы.

Предполагается, что в результате проведения воспитательных мероприятий будет достигнут высокий уровень сплоченности коллектива, повышение интереса к творческим занятиям и уровня личностных достижений учащихся (победы в конкурсах), привлечение родителей к активному участию в работе объединения.

1.4. Содержание программы

1.4.1. Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка.	4	4	-	Собеседование
	Практическая подготовка:				
2	Общая физическая подготовка.	5	-	5	Сдача контрольных нормативов
3	Специальная физическая подготовка.	5	-	5	Сдача контрольных нормативов
4	Технико-тактическая подготовка.	54	-	54	Мониторинг индивидуальных достижений
5	Контрольные испытания.	4	-	4	
	ИТОГО:	72	4	68	

1.4.2. Содержание учебного плана

1. История развития волейбола. Общие основы волейбола (2 часа)

Теория.

Становление волейбола как вида спорта; последовательность и этапы обучения волейболистов; общие основы волейбола.

Практика -

2. Техника безопасности. Правила игры в волейбол и методика судейства (2 часа)

Теория.

Профилактика травматизма. Правила игры; эволюция правил игры «Волейбол»; упрощенные правила игры; действующие правила игры; методика судейства соревнований; терминология и жестикуляция.

Практика – игра в волейбол

3. Общая физическая подготовка (5 часов)

Теория -

Практика.

Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры.

4. Специальная физическая подготовка (5 часов)

Теория –

Практика.

Упражнения на скоростную выносливость. Упражнения на развитие прыгучести. Упражнения на развитие координации. Упражнения для развития быстроты.

Технико-тактическая подготовка (54 часа)

5. Стойки. Перемещения.

Теория –

Практика.

Техника стоек (устойчивая, основная): статическая стартовая стойка; динамическая стартовая стойка. Перемещения волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места).

6. Поддачи.

Теория-

Практика.

Подводящие упражнения для обучения нижней прямой подаче; специальные упражнения для обучения нижней прямой подаче.

Подводящие упражнения для обучения нижней боковой подаче;

специальные упражнения для обучения нижней боковой подаче.
Подводящие упражнения для обучения верхней прямой подаче;
специальные упражнения для обучения верхней прямой подаче.
Подводящие упражнения для обучения верхней боковой подаче;
специальные упражнения для обучения верхней боковой подаче.
Специальные упражнения для обучения укороченной подаче; подача на точность.

7. Передачи.

Теория-

Практика.

Техника передачи мяча двумя руками сверху. Техника передачи мяча в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные). Техника передачи двумя руками: с поворотом, без поворота одной рукой. Техника передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки); подводящие упражнения: с набивными мячами, с баскетбольными мячами; специальные упражнения в парах на месте; специальные упражнения в парах с перемещением; специальные упражнения в тройках; специальные упражнения у сетки. Техника передач снизу: подводящие упражнения с набивными мячами; имитационные упражнения с волейбольными мячами; специальные упражнения: индивидуально у стены, в группах через сетку; упражнения для обучения передаче одной рукой снизу.

8. Нападающие удары.

Теория –

Практика.

Подводящие упражнения с набивным мячом; Упражнения: для обучения напрыгиванию, с теннисным мячом, замаху и удару по мячу. Специальные упражнения у стены: в опорном положении, в прыжке (в парах), с мячом и резиновыми амортизаторами, на подкидном мостике, в парах через сетку. Упражнения для развития гибкости. Техничко-тактические действия 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 развития быстроты перемещений. Нападающий удар задней линии.

Техника защиты

9. Стойки.

Теория –

Практика.

Перемещения. Техника стоек, перемещений волейболиста в защите; ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег); выпады: вперед, в сторону; остановки: скачком, шагом, двумя сверху, вперед (короткие, средние, длинные) на месте.

10. **Приём мяча.**

Теория –

Практика.

Техника приема подач: упражнения для обучения перемещению игрока; имитационные упражнения с баскетбольными мячами (на месте, после перемещения); специальные упражнения: в парах без сетки, в тройках без сетки, в паре через сетку. Обучение технике приема мяча с падением: на спину, бедро-спину, набок, на голени, кувырок, на руки – грудь.

11. **Блок.**

Теория –

Практика.

Техника блокирования (подвижное, неподвижное): перемещение блокирующих игроков; Имитационные упражнения по технике блокирования: на месте, после перемещения; с баскетбольными мячами (в паре); Специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре); упражнения по технике группового блока (имитационные, специальные).

Тактика нападения

12. **Индивидуальные действия.**

Теория –

Практика.

Характеристика индивидуальных действий в нападении. Условные названия тактических действий в нападении. Функции игроков. Упражнения для развития прыгучести. Нападающий удар толчком одной ноги.

13. **Групповые действия.**

Теория –

Практика.

Выполнение вторых передач, подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений. Подбор упражнений для воспитания прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста.

14. **Командные действия.**

Теория –

Практика.

Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями. Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом.

Тактика защиты

15. Индивидуальные действия

Теория –

Практика.

Характеристика индивидуальных действий в защите. Подбор упражнений для воспитания быстроты ответных действий; на расслабления и растяжения. Техничко-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны. Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме подач: прием мяча от сетки, прием нападающих ударов, развитие координации.

16. Групповые действия.

Теория –

Практика.

Взаимодействие игроков. Техника передачи в прыжке: откидка, отвлекающие действия при вторых передачах. Техника бокового нападающего удара, подача в прыжке; передача мяча одной рукой в прыжке. Упражнения для совершенствования ориентировки игрока; развития ловкости, гибкости. Групповые действия в нападении: через игрока передней линии: изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары); через выходящего игрока задней линии. Подбор упражнений для развития взрывной силы.

1.5. Планируемые результаты:

В процессе обучения и воспитания, собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Дополнительная образовательная программа физического воспитания учащихся предусматривает достижение следующих результатов образования:

➤Личностными результатами программы является формирование следующих умений:

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

➤Метапредметными результатами программы является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью педагога, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному педагогом плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с педагогом и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы:

➤ осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

➤ социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы физического воспитания учащихся

В ходе реализации программы «Волейбол» обучающиеся должны:

Должны знать:

- должны хорошо владеть основными движениями (легкими, красивыми, уверенными);
- быстро ориентироваться в пространстве, проявлять выдержку, смелость, находчивость (изменение правил игры, придумывание новых игр), творчески решать двигательные задачи.
- правила и последовательность выполнения упражнений, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки;

должны уметь:

- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости);
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх; использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1.Календарный учебный график

Календарный учебный график - это составная часть образовательной программы, определяет количество учебных недель и количество учебных дней, даты начала и окончания учебных периодов/этапов; является обязательным приложением к дополнительной общеобразовательной программе и составляется для каждой группы.

Начало учебного года – **сентябрь**. Конец учебного года **май**.

Продолжительность учебного года 36 недель.

Учебные занятия проводятся согласно расписанию, утвержденному директором МБОУ Красногорская СОШ , включая каникулы.

В период школьных каникул, кружок работает в соответствии с приказом по учреждению о переходе на каникулярный режим работы. Реализуются краткосрочные программы. Занятия проводятся по утвержденному расписанию в форме учебных занятий, экскурсий, тематических мероприятий, соревнований, работы творческих групп и т.д. Допускается работы с группами переменного состава, уменьшение численного состава.

Календарный учебный график представлен в **Приложении 1**.

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

Занятие проводится в спортивном зале

Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество	Примечания
<i>Учебно-практическое оборудование</i>		
Базовый инвентарь:		
Сетки для волейбола	1	
Антенны для волейбола	1	
Мячи волейбольные	2	
Сетки для волейбольных мячей	1	
Шведские стенки	4	
Скакалка	15	
Дополнительный инвентарь		
Мячи набивные	П	
Утяжелители для ног.	К	
Конусы, мишени, обручи	п	

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

Д — демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на класс);

К — полный комплект (на каждого ученика класса);

Ф — комплект для фронтальной работы (не менее одного экземпляра на двух учеников);

П — комплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 5–6 человек)

Информационное обеспечение.

При реализации программы «Волейбол» используются следующие информационные ресурсы: пакет приложений Microsoft Office: Word, Excel, Power Point, Photo Draw.

Кадровое обеспечение разработки и реализации дополнительной общеобразовательной программы осуществляется педагогом дополнительного образования, что закрепляется профессиональным

стандартом «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

Реализация Программы осуществляется педагогическим работником, имеющим высшее педагогическое образование, владеющим основами образовательной деятельности по представленной программе в соответствии с указанным направлением, умеющий видеть индивидуальные возможности и способности воспитанников, направляя их к реализации этих возможностей.

Методическое обеспечение образовательной программы.

Программное содержание: разучивать упражнения для выработки правильной координации движений, постановки корпуса, головы, рук. С помощью упражнений разминки передавать гибкость суставам, улучшать кровообращение и дыхание, улучшать осанку. Добиваться синхронности, ритмичности и четкости при исполнении танцевальных композиций.

Для достижения цели и решения задач данной программы необходимо использовать различные образовательные технологии и педагогические средства.

- Личностно – ориентированная технология (технология сотрудничества).
- Информационно – коммуникативные технологии.
- Здоровьесберегающие технологии (подвижные игры).
- Приемы: разъяснение, показ.
- Методы: словесный (беседа, объяснение), практический (выполнение различных упражнений).

Формы проведения занятий:

- групповые тренировочные и теоретические занятия;
- практическая и самостоятельная работы под руководством педагога;
- круговая тренировка, эстафеты, подвижные игры;
- соревновательные выступления;
- игры;
- творческие задания;
- участие в соревнованиях разного уровня;
- участие в оздоровительных мероприятиях.

2.3. Формы контроля

Уровень усвоения полученных знаний и сформированности навыков театрального искусства контролируется в течение всего времени обучения.

-Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: материал анкетирования и тестирования, аналитическая справка

-Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: городские и областные мероприятия; конкурсы, соревнования.

-Формы контроля:

Входной контроль: анкетирование, аналитический материал по итогам проведения психологической диагностики

Текущий контроль: беседа, контрольная игра, соревнования, кроссворд, олимпиада, путешествие, сдача спортивных и туристских нормативов, соревнование, тестирование.

Промежуточный контроль: открытое мероприятие.

Итоговый контроль: итоговый зачет.

2.4.Список литературы.

Литература для обучающихся:

- В. И. Лях, А. А. Зданевич Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов . М.: Просвещение, 2012.
- Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов, В.П.Савин, А.В. Лексаков Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. М.: «Академия», 2004.
- Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: "Академия". - 2000. - 480 с.
- Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. - Р-н-Д.: "Феникс". - 2012. - 246 с.

Литература для родителей:

1. Атаев А.К. Родителям о физическом воспитании детей в семье. М.: МГУ, 2013. 320 с.
2. Бальсевич В.К. Физическое воспитание ребенка в семье. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2015. № 1. С. 50-51.
3. Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. Ростов н./Д.: Феникс, 2011. 256 с.
4. Бердыхова Я. Мама, папа, занимайтесь со мной. / Пер. с чешс. М.: ФИЗ, 2010. 104 с.
5. Богданов Г.П., Козлов В.И. Занимайтесь всей семьей. М.: ФИС, 2015. 32с.
6. Бондаревский Е.Я. Родителям о физическом воспитании детей. М.: Знание, 2014. 48 с.
7. Дубогай А.Д., Мовчан Л.М. Физкультура: мы и дети. К.: Здоровья, 2013. 144 с.
8. Жуков М.Н. Спортивные игры. М.: ЮНИТИ, 2010. 328с.
9. Коробейников Н.К. и др. Физическое воспитание. М.: Высш. шк., 2013. 384 с.
10. Настольная книга учителя физической культуры. / Под ред. Г.И. Погадаева. М.: ФИС, 2010. 496 с.
11. Перевощиков Ю.А. Домашние задания по физической культуре. Мн.: Полымя, 2014. 183 с.
12. Свирко В.П. Физическая культура: не только в школе, но и дома. // Начальная школа. 2014. №7. С. 79-81.
13. Семья спортивная. / Под ред. А.Н. Воробьева. М.: ФИС, 2013. 95 с.
14. Сермеев Б.В. и др. Физическое воспитание в семье. К.: Здоровья, 2012. 296 с.
15. Скрипалев В.С. Наш семейный стадион. М.: ФИС, 2013. 98 с.
16. Смирнов П.Г., Хромин В.Г. Организация физкультурно-досуговой деятельности по месту жительства населения. Т.: Вектор Бук, 2015. 128 с.
17. Спортивная физиология. / Под ред. Я.М. Коца. М.: ФИС, 2013. 240 с.
18. Старинин Ю.Л. и др. Твой спортивный уголок. М.: ФИС, 2014. 160 с.

- 19. Степанов Т.А. Воспитание интереса к физической культуре у детей с различным уровнем здоровья. Сургут: СурГПИ, 2014. 170 с.
- 20. Теленчи В.И. Гигиенические основы воспитания детей. М.: Просвещение, 2012. 252 с.
- 21. Усаков В.И. Социально-педагогическая эффективность оздоровительной физической культуры в семье, детском саду и школе. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2015. № 1-2. С. 7-11.
- 22. Физическая культура. / Под ред. Б.И. Загорского. М.: Высш. шк., 2010. 383с.
- 23. Физическая культура в семье. / Под ред. Н.В. Школьников. М.: ФИЗ, 2013. 398 с.
- 24. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.: Академия, 2013. 480 с.
- 25. Холодов Ж.К., Попов В.П. Папа, мама и я - физкультурная семья. Мн.: Полымя, 2012. 222 с.
- 26. Хромин В.Г. Интеграция основного и дополнительного физкультурного образования школьников. Тюмень: ТГУ, 2014. 174 с.

Литература для педагогов:

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Москва «Просвещение» 2019 год.
2. Справочник учителя физической культуры. Киселёв П.А., Киселёва С.Б. Издательство «Учитель».
3. Физическая культура 5-7 классы. Учебник для учащихся 8-9 классов общеобразовательных учреждений под общей редакцией В.И.Ляха Москва «Просвещение» 2019 год.
4. Физическая культура 8-9 классы. Учебник для учащихся 8-9 классов общеобразовательных учреждений под общей редакцией В.И.Ляха Москва «Просвещение» 2019 год.
5. Физическая культура 10-11 классы. Учебник для учащихся 8-9 классов общеобразовательных учреждений под общей редакцией В.И.Ляха Москва «Просвещение» 2019 год.
6. Методика преподавания гимнастики в школе. Петров П.К. Москва гуманитарный издательский центр. 2012 год.
7. Тесты в физическом воспитании школьников. Лях В.И. Издательство Москва 1998 год.
8. История физической культуры и спорта. Голощапов Б.Р. Москва 2017 год.
9. Теория и методика физического воспитания и спорта. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Москва 2011 год.

Интернет-ресурсы:

www.fizcult-ura.ru

Раздел 3. Приложения

3.1. Оценочные материалы

Оценка деятельности учащихся кружка «Волейбол» разделяется на два вида: оценка теоретических знаний и умений – профессиональные навыки; и оценка практических умений и навыков. Оценивание производится посредством методов наблюдения, бесед, тестирования, участия в соревнованиях. Для объективной оценки развития каждого обучающегося педагогом заполняется «Лист оценки достижений учащихся» или Лист диагностики уровня сформированности практических и теоретических навыков (или другое), где учитывается уровень теоретических знаний и практических навыков и умений, спортивные достижения. Оценочные материалы прилагаются (Приложение 2).

В лист оценки достижений вносятся следующие условные обозначения:
«» (высокий уровень) – усвоение программного материала в полном объеме; правильное и последовательное технологическое выполнение различных узлов обработки изделия, поставленных целей и выполнение заданий; овладение практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой, самостоятельная работа со специальным оборудованием, проведение объективного анализа результатов своей деятельности в спортивном зале, проявление самостоятельного подхода при выполнении заданий.*

«+» (средний уровень) – усвоение программного материала в полном объеме; правильное и последовательное выполнение различных задач.

«–» (достаточный уровень) – усвоение программного материала не в полной мере; выполнение различных задач с затруднением, исправлениями, замечаниями и небольшими недочетами.

Лист диагностики уровня сформированности практических и теоретических навыков

Учебный год _____
 _____ Творчес
 кое объединение « _____
 _____ »

Группа № _____

№ п/п	ФИ учащегося	Раздел/тема	Критерии								Аттестация
			Теория				Практика				Уровень усвоения программного материала
			№ вопросов тестирования (маx.8 бал)				Оценивание готового изделия				
			1	2	3	4	1	2	3	4	

1											
---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

3.2.Методические материалы

План занятия по волейболу

Дата проведения: _____

Преподаватель: Куртсеитова Эльвина Бахтияровна – учитель физической культуры.

Место проведения: спортзал.

Тема занятия: Верхняя передача.

Приём мяча после подачи.

Цель: Проверка умений и навыков приема мяча сверху.

Совершенствовать передачу мяча сверху.

Задачи: Образовательные:

Закрепить технику приема мяча.

Совершенствовать прием мяча двумя руками сверху.

Развивать двигательные качества - быстроты, координации движений.

Оздоровительные:

- содействовать гармоничному физическому развитию;

- формировать правильную осанку;

- укреплять дыхательную систему.

Овладевать навыками расслабления мышц.

Воспитательные:

- воспитывать интерес к занятиям спортом, урокам физической культуры;

- развивать умение коллективно выполнять упражнения;

Инвентарь: волейбольные мячи, скакалки, свисток.

№ п/п .	Содержание занятия	Дозировк а	Методические указания
I	Подготовительная часть	13 мин	Обратить внимание на внешний вид, выявить причину отсутствующих учеников
II	Построение (становится в одну шеренгу по росту), приветствие, перекличка	1 мин	
III	(расчет по порядку, из расчета выявляем количество отсутствующих учеников), ТБ.	10 “	Руки на пояс
		10 “	Руки за голову
		10 “	Руки на пояс
		10 “	Руки на колено
		10 “	Руки на пояс
		10 “	Руки на колено
	Сообщение темы урока.	3 мин.	Бег в среднем темпе
	Выполнение команд «Равняйся!», «Смирно!», «Направо!»	30 “	Прыжки вверх, вперед
		30 “	При прыжке руки вверх
		30 “	Прыжки на счет 3-4

Ходьба. 1. Ходьба на носках 2. Ходьба на пятках 3. Ходьба перекатом с пятки на носок 4. Ходьба выпадами 5. Ходьба в полу приседе 6. Ходьба в полном седе. Разминочный бег (по кругу) специальные упражнения. 1. Легкий бег 2. Прыжки приставным шагом левым, правым боком 3. Выпрыгивание под сеткой 4. Выпрыгивание под сеткой в парах 5. Выпрыгивание под сеткой парами в парах 6. Упражнение на восстановление дыхания О.Р.У. с мячами на месте в колонне 4. 1. И.п. ноги на ширине плеч, руки на пояс 1-3 - наклон головы вперед, назад. 2-4 - и.п. 2. И.п. ноги на ширине плеч, руки на пояс 1-3 – поворот головы влево, вправо 2-4 - и.п. 3. И.п. руки впереди перед собой в «замок» 1- 4 – круговые вращения кистями вперед 4. И.п. руки внизу с мячом. 1- 3 – руки вверх, правую (левую) ногу назад на носок. 2 – 4 – и.п. 5. И.п. руки в стороны мяч	30 “ 30 “ 30 “ 8 мин 3-4 р. 3-4 р. 3-4 р. 3-4 р. 3-4 р. 3-4 р. 3-4р 3-4 р. 3-4 р. 30 “ 32мин 16мин 8-10 р. 16 мин 8-10 р. 7 мин 4 мин. 1 мин 2 мин	При прыжке не касаться верхнего края сетки, выдох, медленный выдох При проведении ходьбы, бега, спец. упр. О.Р.У. следует обратить внимание подготовке кистей рук, пальцев, плечевых, коленных, голеностопных суставов Наклон головы с касанием плеча. Выполнение упражнения в среднем темпе Выполнение упражнения в среднем темпе Руки прямые, колено не сгибать, посмотреть на мяч Руки прямые стараться, чтобы мяч не упал, выполнение упражнения в среднем темпе Руки прямые, левую (правую) ногу на носок, колено не сгибать. Руки при наклоне прямые, не сгибать в локтевом суставе, правую, (левую) ногу на носок. Сгибание колена, широкий шаг, руки вперед, вверх не выше уровня плеч. При прыжках руки вверх Вдох через нос выдох через рот Дополнительные советы: 1. Вращение мяча старайтесь минимизировать. Если вы выполните хорошую верхнюю передачу, то мяч не должен вращаться. 2. Пасуйте и принимайте мяч двумя руками. Если вы перенесёте усилия на одну из рук, то это может привести к вращению мяча. В таком случае, вы рискуете совершить техническую ошибку, которая называется «двойное касание». 3. При верхней передаче ни в коем случае не задерживайте мяч
--	--	--

в правой (левой) руке 1- 3 –руки вверх переложить мяч 2 - 4- и.п. 6.И.п. ноги на ширине плеч, руки перед собой. 1-3- поворот туловища влево, вправо 2-4- и.п. 7.И.п. ноги на ширине плеч, руки вверху 1-3- наклоны туловища влево, вправо 2-4- и.п. 8.И.п. руки внизу. 1-3-выпады влево, (вправо) руки вперед, вверх 2-4- и.п. 9.И.п.руки внизу. 1-3- прыжки с поворотом влево, вправо 2- 4 – и.п. 10.Упражнения на восстановление дыхания Основная часть. <u>1.Верхняя передача.</u> Одним из сложнейших элементов волейбола является верхняя подача. Поэтому, нужна длительная тренировка для выполнения этого элемента. Он является полезным навыком для всех игроков на площадке. Если вы приложите хоть немного усилий, то в скором времени будете пасовать, как настоящий профессионал. <u>Двигайте</u> <u>сь под мяч.</u> Нужно правильно занять положение под мячом:		руками. Ведь эта задержка является технической ошибкой. 4. Верхнюю передачу нужно выполнять плавно без резких движений. Верхнюю передачу нужно тренировать, как можно чаще. 5. Когда вы будете провожать мяч руками, держите кисти близко друг к другу. Кисти не выбрасывайте в стороны Игра в волейбол требует от учащихся хорошей координации движений, ловкости, гибкости, физической силы, проявления смелости и сообразительности. Наибольшу ю сложность вызывает обучение игре с полной игровой фазой (подача– прием– передача мяча – нападающий удар или другое атакующее действие – блокирование). Уверенное владение навыками и способами приема и передачи мяча, однакоже, не дает гарантий, что спортсмены будут уверенно применять их в игровых ситуациях. Обучение приему мяча после подачи с точной передачей в зону связующего игрока – процесс достаточно длительный трудоемкий. Во время тренировок обучать занимающихся, правильно и быстро выходить на прием мяча, “гасить” скорость мяча после подачи (нападающего удара), учитывать Расположение игрока, которому передается мяч, по отношению к сетке. Несоблюдение этих условий приводит к тому, что мяч или проигрывается сразу, или перебрасывается на противоположную сторону без
---	--	--

мяч должен быть направлен в область лба. Толчковая нога должна быть расположена впереди другой ноги. Разверните плечи в том направлении, куда хотите направить мяч. Колени должны быть немного согнутыми. <u>Положение рук.</u>и Перед тем, как мяч достигнет вас, поднимите руки над головой и приготовьтесь к приёму мяча. Ладони должны быть развёрнуты наружу. Большие и указательные пальцы должны образовывать «треугольник». <u>Локти наружу.</u> Главное, что бы локти были разведены наружу перед тем, как мяч достигнет вас и во время верхней передачи. <u>Пасуйте при помощи пальцев.</u> Пасовать и принимать мяч нужно только пальцами. Мяч не должен контактировать с вашими ладонями. <u>Провожайте мяч кистями.</u>Разгибайте руки в локтях во время паса. После этого, продолжайте движение при помощи кистей. Кроме этого, не забывайте работать ногами во время выполнения верхней передачи. Благодаря этому, вы сможете сохранять равновесие и регулировать силу полёта мяча.		атакующих действий. Чаще всего это приводит к неуверенности, спешке, стремлению перебросить мяч на противоположную сторону без “розыгрыша мяча”. Во избежание подобных игровых ситуаций требуется постоянная и упорная отработка эффективного «обращения» с мячом Следить за правильным выполнением вдоха и выдоха. 5 прыжков подряд. Вдох через нос выдох через рот
---	--	---

	<u>2. Приём мяча двумя руками сверху.</u> 1. Подача в стену — прием (расстояние от стены 9-12 м). 2. Подача в парах через сетку (один подает, другой принимает над собой и подача в первого). 3. Игрок в центре площадки спиной к сетке. По сигналу на подачу мяча поворачивается лицом к сетке, принимает мяч и направляет в цель. 4. 4—5 игроков располагаются в шеренге у сетки, лицом к подающим подачи игрокам. Подача в зону 5. После подброса мяча для подачи левофланговый игрок у сетки быстро перемещается в зону 5 и принимает мяч, после чего встает в шеренгу справа 5. То же, но расположение принимающих подачу игроков в левой стороне площадки и подача в зону 1 (вариант: в любую зону) Заключительная часть. 1. Упражнения на силу рук. И.п. упор лежа сгибание и разгибание рук (отжимание) 2. Прыжки вверх из положения сидя 3. Упражнение на восстановление дыхания		
--	--	--	--

Календарно-тематическое планирование

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата		Примечание
			По плану	Фактически	
Волейбол					
1	Краткие исторические сведения о возникновении игры. История и пути развития современного волейбола.	2	сентябрь		
2	Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Оснащение спортсмена. Основы спортивной тренировки. Техника безопасности.	2	сентябрь		
3	Правила соревнований по волейболу. Судейская и инструкторская практика. Перемещения и стойки	2	сентябрь		
4	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Передача сверху двумя руками над собой. Контрольные нормативы: ОФП.	2	сентябрь		
5	Упражнения для развития мышц ног и таза. Передача сверху двумя руками в парах.	2	октябрь		
6	Упражнения с	2	октябрь		

	набивными мячами. Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении.				
7	Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике.	2	октябрь		
8	Бег с препятствиями. Кросс. Прием мяча снизу двумя руками над собой.	2	октябрь		
9	Упражнения для развития выносливости. Прием мяча снизу двумя руками над собой.	2	ноябрь		
10	Прием мяча снизу двумя руками в парах. Упражнения для развития силовых качеств. Прием мяча снизу двумя руками в парах.	2	ноябрь		
11	Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Прием мяча снизу двумя руками в парах.	2	ноябрь		
12	Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Нижняя прямая подача.	2	ноябрь		
13	Нижняя прямая подача. Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Нижняя боковая подача.	2	декабрь		
14	Упражнения для развития мышц ног и таза. Верхняя прямая	2	декабрь		

	подача				
15	Упражнения для мышц шеи и туловища. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	2	декабрь		
16	Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах.	2	декабрь		
17	Упражнения для развития выносливости. Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3.	2	январь		
18	Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Передача мяча сверху двумя руками в зоны 4,2 после приема мяча снизу в зонах 1,6,5 в зону 3.	2	январь		
19	Акробатические соединения. Нападающий удар по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, установленному в держателе.	2	январь		
20	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Нападающий удар после передачи партнера.	2	февраль		
21	Правила игры в волейбол. Учебно-тренировочная игра с заданиями. Инструкторская и судейская практика.	2	февраль		
22	Контрольная игра.	2	февраль		

23	Упражнения с резиновыми мячами. Одиночное блокирование прямого нападающего удара, стоя на подставке.	2	февраль		
24	Упражнения для развития гибкости. Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4.	2	март		
25	Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Верхняя передача из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению).	2	март		
26	Упражнения для развития выносливости. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости об нее.	2	март		
27	Упражнения в висах и упорах. Прием мяча сверху двумя руками после подачи в зонах 6,5,1 и зону 3(2).	2	март		
28	Нижняя прямая подача на точность. Прием мяча снизу двумя руками на точность в зоны 3,4,2. Нижняя боковая подача на точность.	2	март		
29	Верхняя подача на точность. Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3.	2	апрель		

30	Одиночное блокирование прямого нападающего удара. Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Двойной блок прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 2.	2	апрель	
31	Тактика нападения: индивидуальные действия. Тактика нападения: групповые действия. Упражнения для развития ловкости.	2	апрель	
32	Тактика нападения: командные действия. Контрольная игра	2	апрель	
33	Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4. Прием мяча сверху двумя руками после подачи в зонах 6,5,1 и зону 3(2).	2	май	
34	Контрольные нормативы: ОФП.	2	май	
35	Нижняя прямая подача на точность. Прием мяча снизу двумя руками на точность в зоны 3,4,2. Нижняя боковая подача на точность.	2	май	
36	Верхняя подача на точность. Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3.	1	май	

3.4. Лист корректировки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

(название программы)

[illegible]

3.5. План воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия	Дата проведения	Место проведения	Ответственный
1.				
2.	Проведение и участие в республиканском этапе Всероссийского конкурса детского и юношеского творчества «Базовые национальные ценности»	январь-март 2025 дистанционно	ГБОУ ДО РК «ДДЮТ»	
3.	Проведение и участие в республиканском этапе Всероссийского конкурса детского и юношеского творчества «Базовые национальные ценности»	декабрь 2024 март 2025 дистанционно	ГБОУ ДО РК «ДДЮТ»	
4.	Проведение и участие в Республиканском патриотическом конкурсе литературного творчества «Ради жизни на земле!..».	январь-май 2025 дистанционно	ГБОУ ДО РК «ДДЮТ»	
5.	Беседа «День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941-1945 гг.»	сентябрь-ноябрь 2024 дистанционно	ГБОУ ДО РК «ДДЮТ»	
6.	Организация проведения и участия мероприятий, посвященных Дню народного единства	02-03.11.2024 дистанционно	ГБОУ ДО РК «ДДЮТ»	
7.	Беседа «День Флага Республики Крым».	14.12.2024 дистанционно	ГБОУ ДО РК «ДДЮТ»	
8.	Организация проведения и участия мероприятий, посвященных Дню кино	28.12.2024 дистанционно	ГБОУ ДО РК «ДДЮТ»	
9.	Организация проведения и участия мероприятий, посвященных Дню Победы	01-10.05.2025 дистанционно	ГБОУ ДО РК «ДДЮТ»	

3.6.Календарно учебный график

Уровень: стартовый. Год обучения: 2024-2025 у.г.

	1 полугодие																2 полугодие																					
Месяц	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май					
Кол-во учебных занятий	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	
Кол-во часов в месяц	8				8				8				8				8				8				7				7				10					
Кол-во часов в неделю (группа)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
Аттестация/ формы контроля	Входная диагностика		Спортивная игра в			Спортивная игра в				Спортивная игра в				Открытое			Спортивная игра в				Спортивная игра в				Спортивная игра в					Спортивная игра в		Зачет		Зачет				
Объем учебной нагрузки на учебный год 72 часа на группу																																						

**Оценочные материалы
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программе
«Волейбол»**

Тестовые задания

1-В, 2-Б, 3-Б, 4-Б, 5-В, 6-Г, 7-В, 8-Б, 9-Б, 10-Б, 11-Б, 12-Б, 13-В, 14-В, 15-Б, 16-Г, 17-А, 18-А, 19-Б, 20-В,

Тестовые задания по теме «Волейбол»

1 - Какое максимальное количество игроков может находиться на площадке в волейболе?

- а) 6 б) 9 в) 12

2- Кто основал игру «волейбол»?

- а) Альфред Холстед.
б) Вильям Морган.
в) Джеймс Нейсмит.

3 - Какая страна считается родиной волейбола?

- а). Россия.
б). США.
в). Япония

4- Какие действия являются нарушением правил при подаче мяча?

- А) игрок ударил несколько раз мячом об пол
Б) заступил ногой пространство площадки
В) выполнил прыжок перед подачей
Г) подачу подавал за 2 метра от площадки

5 - Сколько очков необходимо набрать команде, чтобы выиграть партию в волейболе?

- А) 30 Б) 15 В) 25 Г) 28

6. Какова высота волейбольной сетки на мужских соревнованиях?

- А) 2.28
Б) 2.36
В) 2.40
Г) 2.43

7. Игра в волейбол ведётся на прямоугольной площадке размером

- А) 19 x 8
Б) 19 x 10
В) 18 x 9
Г) 18 x 10

8. На сколько зон условно разделена площадка при игре в волейбол?

- А) 6
Б) 12
В) 5
Г) 9

9. До скольких очков играют пятую (тай-брейковую) партию ?

- А) 25
Б) 15
В) 30
Г) 35

10. Сколько касаний разрешается выполнять при розыгрыше мяча одной команде?

- А) 2 Б) 3 В) 4 Г) 5

11. Каким образом игроки переходят из одной зоны в другую?

- А) против часовой стрелки
Б) по часовой стрелке
В) хаотично
Г) куда покажет судья
- 12 – Какое количество выигранных партий необходимо команде для победы в матче?
а) 2 б) 3 в) 4 г) 5
- 13 - Сколько секунд отводится на подачу игроку?
а) 5 б) 6 в) 8 г) 10
- 14 - Либеро – это...
а) разыгрывающий игрок
б) нападающий игрок
в) игрок зоны защиты
г) тренер
- 15 - Из 1 зоны игрок переходит в....
а) 3 б) 4 в) 2 г) 6
- 16 - Как дословно переводится слово «волейбол» с английского языка?
А) падающий мяч;
Б) летающий мяч;
В) планирующий мяч.
17. Какова высота волейбольной сетки на женских соревнованиях?
А) 2.24
Б) 2.26
В) 2.38
Г) 2.43
18. Игроку зоны защиты можно выполнять нападающий удар из:
А) 1 зоны
Б) 2 зоны
В) 3 зоны
Г) 4 зона
19. Игрок какой зоны выполняет подачу?
А) 6 Б) 1 В) 2 Г) 5
20. Сколько игроков одной команды записано в протоколе игры?
А) 10 Б) 12 В) 14 Г) 16