



РЕСПУБЛИКА КРЫМ
АДМИНИСТРАЦИЯ ДЖАНКОЙСКОГО РАЙОНА
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ МОЛОДЕЖИ И СПОРТА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ОБЩЕГО И ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЛУГАНСКАЯ ШКОЛА-ДЕТСКИЙ САД»

РАССМОТРЕНО

Педагогическим советом МОУ ОДО

«Луганская школа – детский сад»

протокол №1 от 28.08. 2025г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУОДО

«Луганская школа – детский сад»

_____ Е.Н. Скиданчук

Приказ № 366 от 01.09. 2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ВОЛЕЙБОЛ»**

Направленность - физкультурно-спортивная

Срок реализации программы – 1 год

Вид программы – модифицированная

Уровень – базовый

Возраст обучающихся – 11 -17 лет

Составитель: Ткаленко Игорь Владимирович,

педагог дополнительного образования

с. Луганское, 2025г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Формирование здорового образа жизни – одно из важнейших направлений деятельности педагогов. Самым действенным способом формирования ЗОЖ является целенаправленная двигательная деятельность обучающихся. Исследования показывают, что в последнее время из-за высокого уровня компьютеризации в школе и дома у большинства обучающихся наблюдается дефицит двигательной активности.

Игра в волейбол – одна из захватывающих, интересных и популярных игр. Технические приёмы, тактические действия включают в себе большие возможности для расширения и развития физических способностей, а также помогают в нравственном воспитании детей и подростков.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«Волейбол»** разработана на основе следующей нормативно-правовой базы:

- 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 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
- Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития России до 2030 года»;
- Национальный проект «Образование» - ПАСПОРТ утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 2 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- 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»;

- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Об образовании в Республике Крым: закон Республики Крым от 06.07.2015 г. № 131-ЗРК/2015 (в действующей редакции);
- Распоряжение Совета министров Республики Крым от 11.08.2022 г. № 1179-р «О реализации Концепции дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Крым»;
- 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»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые), разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет». ФГАУ «Федеральный институт развития образования» и АНО дополнительного профессионального образования «Открытое образование», письмо от 18.11.2015г. № 09-3242;
- Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей, письмо Министерства образования и науки РФ от 29.03.2016 г. № ВК-641/09«О направлении методических рекомендаций»;
- Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 20.02.2019 г. № ТС – 551/07 «О сопровождении образования обучающихся с ОВЗ и инвалидностью»;
- Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.12.2022 г. № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»;
- Письмо Минпросвещения России от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций»;
- Устав МОУ ОДО «Луганская школа-детский сад» (новая редакция)(Утвержден приказом управления образования молодежи и спорта администрации Джанкойского района Республики Крым от 23.01.2015г. № 16/1-03);
- Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе муниципального образовательного учреждения общего и дошкольного образования «Луганская школа – детский сад».

Направленность программы «Волейбол» - *физкультурно-спортивная* и предназначена для углубленного изучения раздела «Волейбол» образовательной программы общеобразовательной школы.

Актуальность программы состоит в том, что на сегодняшний день имеет оздоровительный эффект, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Новизна и отличительные особенности программы заключаются в том, что в ней пр

едусмотрено большее количество учебных часов на изучение и совершенствование тактических приёмов, что позволит обучающимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что занятия позволят обучающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов введённых на изучение раздела «волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и особенностями тактическими приёмами.

Адресат программы:

Занятия кружка рекомендуются проводить для обучающихся **11-17 лет** (мальчики и девочки), проявляющих интерес к спорту.

Состав групп –

разновозрастной. Психологический климат в группе позволяет каждому ребёнку раскрыть свои способности, получить удовлетворение от занятий, почувствовать поддержку и помощь старших товарищей.

Условия приема детей:

в кружок принимаются все желающие на основании заявления родителей (законных представителей), допущенные по состоянию здоровья врачом. Наполняемость в группе – 18-25 человек.

Условия формирования групп: разновозрастные группы.

Объем и сроки освоения Программы:

На реализацию учебного материала отводится 1 год – 34 часа.

Уровень программы – базовый. Между стартовым и базовым уровнем обучения соблюдаются преемственность и уровень освоения Программы.

Форма обучения – очная.

При необходимости (введении ограничений в связи с эпидемиологическими мероприятиями, изменением санитарных норм и др.) возможно применение **электронного обучения и использование дистанционных образовательных технологий** при реализации образовательной программы.

При дистанционном обучении используется официальный сайт учреждения: на страницах педагогов размещены папки с названием кружка и группы, в которых размещаются материалы согласно программе и учебному плану. Обратная связь осуществляется через электронные почты педагогов, так же размещены на страницах педагогов.

Особенности организации образовательного процесса

Разновозрастные группы. Психологический климат в группе позволяет каждому ребёнку раскрыть свои способности, получить удовлетворение от занятий, почувствовать поддержку и помощь старших товарищей.

Форма занятий –

физические упражнения (разминка, специальные упражнения, игровые спарринги, игру), беседы по правилам судейства соревнований.

- **Практические методы:**
- -методупражнений;
- -игровой;
- -соревновательный;
- -круговойтренировки.

Главнымизнихявляетсяметодупражнений,которыйпредусматриваетмногократныеповторениядвижений.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, какубучающихсяобразовалисьнекоторыенавыкиигры.

Формаирежим занятий

Занятия проводятся 1 раз в неделюпо 1 академическому часу (34 часа вгод)согласнорасписанию;подготовкаиучастиевсоревнованиях–соответствиис календаремсоревнований. Занятияпроводятся в одну сменусогласно расписанию.

В каникулярные, праздничные и нерабочие дни центр работает согласнорасписанию,утвержденномудиректором.

Приорганизацииучебногопроцессаиспользуютсяразличные**формыорганизациид** еятельности:

групповыезанятия,тематическиеконсультации,соревнования,игры,тренировки,онлайнз анятия(посанитарно-эпидемиологической обстановке)ит.д.

Придистанционномобучениидопускаетсяявлениеиизмененийвсодержаниеданной Программы.

Цель программы - всестороннее физическое развитие обучающихся,способствующеесовершенствованиюмногихнеобходимыхвжизнидвига тельных и морально-волевых качеств, выявление лучших спортсменовдлявыступлениянасоревнованиях.

Основнымизадачамипрограммыявляются:

образовательные

- ознакомитьобучающихсясправиламисамоконтролясостоянияздоровьяназанятияхи дома;
- изучитьосновытехникиитактикиигры;
- способствоватьприобретениюнеобходимыхтеоретическихзнаний;
- способствоватьовладениюосновнымиприемамитехникиитактикиигры;

метапредметные

- развиватьустойчивыйинтерескданномувидуспорта;
- развивать креативные способности (мышление, умение предугадатьтактикупротивника);
- содействоватьправильномуфизическомуразвитию;
- развивать физические способности (силу, выносливость,

гибкость, координацию движений);

- развивать специальные технические и тактические навыки игры;
- подготовить учащихся к соревнованиям по волейболу;

личностные

- способствовать воспитанию воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- способствовать привитию ученикам организаторских навыков;
- формировать здоровый образ жизни.

Воспитательный потенциал программы

Воспитательная работа в рамках программы «Волейбол» направлена на воспитание моральных и волевых качеств подростков, формирование здорового образа жизни.

Волейбол – мощное средство агитации и пропаганды физической культуры и спорта.

Общая физическая подготовка – это процесс физического воспитания, создающий общие предпосылки для высокопродуктивного труда человека в любой сфере.

Специальная физическая подготовка направлена на подготовку к конкретной профессиональной или спортивной деятельности.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п\п	Тема	Всего (час)	Теория (час)	Практика (час)	Формы контроля/ аттестация
1	Вводное занятие. История развития волейбола. Общие основы волейбола. Правила игры и методика судейства.	1	1	0	Устный опрос
2	Изучение техники игры в волейбол (18 часов)				
2.1.	Техника нападения:	13	4	9	
	Перемещения. Стойки	2	1	1	
	Подачи	3	1	2	
	Передачи	3	1	2	
	Нападающие удары	5	1	4	Контрольные нормативы
2.2.	Техника защиты:	5	2	3	
	Прием мяча	2	1	1	
	Блокирование	3	1	2	Контрольные нормативы
3	Изучение тактики игры в волейбол (14 часов)				
3.1.	Тактика нападения:	4		4	
	Индивидуальные действия	2	-	2	
	Групповые действия	2	-	2	Контрольные нормативы
3.2.	Тактика защиты:	10	3	7	
	Индивидуальные действия	2	1	1	
	Групповые действия	3	1	2	
	Командные действия	3	1	2	
	Соревнования.	2	-	2	соревнования
	Итоговое занятие.	1	1	-	
	ИТОГО	34	11	23	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Вводное занятие (1 часа)

Теория. Становление волейбола как вида спорта. Последовательность и этапы обучения волейболистов. Общие основы волейбола. Правила игры и методика судейства соревнований. Упрощенные правила игры. Правила безопасности при занятиях волейболом.

Изучение техники игры в волейбол (18

часов) Техника нападения (13 часов)

Теория и практика:

Перемещения и стойки

Освоение техники перемещений, стойки волейболиста в нападении, в защите.

Поддачи

Обучение технике нижней прямой подачи. Обучение технике нижней прямой подачи. Обучение технике верхней прямой подачи. Обучение технике верхней боковой подачи. Обучение укороченной подаче.

Передачи

Обучение технике верхних передач. Обучение технике передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхней края сетки). Обучение технике передач снизу.

Нападающие удары

Обучение технике нападающих ударов, подводящие упражнения с набивным мячом. Упражнения для обучения напрыгиванию. Упражнения для обучения замаху и удару по мячу. Упражнения с теннисным мячом. Специальные упражнения у стены в опорном положении.

Техника защиты (5 часов)

Теория и практика:

Обучение технике приема подач, упражнения для обучения перемещению игрока.

Блокирование

Обучение технике блокирования (подвижное, неподвижное).

Изучение тактики игры в волейбол (14 часов)

Тактика нападения (4 часов)

Теория и практика:

Индивидуальные действия

Обучение и совершенствование индивидуальных действий.

Групповые действия

Функции игроков. Характеристика командных действий в нападении. Условные названия тактических действий в нападении. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями.

Тактика защиты (10 часов)

Теория и практика:

Индивидуальные действия

Обучение приему мяча от сетки. Обучение индивидуальным тактическим действиям при приеме нападающих ударов. Развитие координации. Учебная игра. Обучение индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар.

Групповые действия

Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями. Техничко-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны. Учебная игра. Техничко-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока.

Командные действия

Обучение командным действиям в защите. Учебная игра с заданием.

6. Участие в соревнованиях (2 часа)

7. Итоговое занятие (1 часа)

Подведение итогов работы кружка за учебный год, характеристика работы каждого учащегося. Обобщение знаний, умений, навыков учащихся.

Планируемые результаты

Обучающиеся должны знать:

- историю возникновения и развития игры в волейбол;
- основные приемы техники и тактики игры в волейбол;
- правила самоконтроля состояния здоровья на занятиях в доме;
- основы техники и тактики игры в волейбол;
- роль волейбола в формировании ЗОЖ, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы организации самостоятельных занятий по волейболу, правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физической культурой;

Обучающиеся должны уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней гимнастики;
- выполнять комплексы ОРУ на развитие основных физических качеств;
- осуществлять судейство соревнований по волейболу;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений.

Календарный учебный график

1. Даты начала и окончания учебного года

1.1. Дата начала учебного года: 1 сентября 2023 года.

1.2. Дата окончания учебного года: 31 мая 2024 года.

Учебный период	Дата		Продолжительность
	Начало	Окончание	Количество учебных недель
I четверть	01.09.2023	27.10.2023	8
II четверть	07.11.2023	29.12.2023	8
III четверть	09.01.2024	29.03.2024	11
IV четверть	08.04.2024	31.05.2024	7
Итого в учебном году			34

Условия реализации программы

Кадровое обеспечение

Разработка и реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Футбол» осуществляется педагогом дополнительного образования, имеющим высшее образование, обладающим профессиональными знаниями в данной области.

Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы имеются следующие материально-технические условия:

1. Спортивный зал.
2. Волейбольная площадка.
3. Две волейбольные сетки.
4. Стойки для волейбольных сеток. Настенные крепежи.
5. Волейбольные мячи.
6. Набивные мячи.
7. Сетка для переноса мячей.
8. Баскетбольные и футбольные мячи.

Методическое обеспечение рабочей программы.

Используемые методические пособия:

1. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.2. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.3. Голомазов В.А., Ковалёв В.Д., Мельников А.Г.. Волейбол в школе. Москва. «Физкультура и спорт» 1976.
4. Журнал «Физкультура в школе» №7,8,9. 2003.5. Журнал «Физкультура в школе» №3. 2006.
6. Журнал «Физкультура в школе» №5,8,11. 2007.
7. Ивойлов А.В. Волейбол (техника, обучение, тренировка). Минск. «Беларусь» 1991.
8. Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2007.

Виды дидактических материалов:

Для обеспечения наглядности и доступности изучаемого материала используются наглядные пособия следующих видов:

- звуковой (аудиозаписи на CD-носителях, флешкартах);
- картинный и картинно-динамический (фотоматериалы);
- смешанный (видеозаписи занятий);
- дидактические пособия (карточки).

Дидактико-методическое оснащение:

Учебники по физической культуре. Учебники по волейболу. Методические пособия по волейболу, спортивным играм, методике занятий и тренировок. Правил соревнований. Инструкции по технике безопасности. Нормативные документы по дополнительному образованию. Учебные карточки с заданиями. Разработанные и утверждённые тесты, и нормативы по контролю ОФП, технической, тактической и теоретической подготовки к.п.

Способы проверки умений и навыков:

Проверка умений и навыков проходит на каждой тренировке путем выполнения изученных элементов каждым ребенком. При необходимости проводится индивидуальная отработка элементов.

Формы подведения итогов

- контрольные и товарищеские игры;
- соревнования на первенство района, Республики Крым;
- контрольные тесты и нормативы.

Календарно-тематический план

Название кружка «Волейбол» группа _____

№	Название темы занятия	Кол-во часов	Дата по расписанию		Форма аттестации/контроля	Примечание (корректировка)
			По плану	По факту		
1	Вводное занятие. История развития волейбола. Общие основы волейбола. Правила игры и методика судейства.	1			Устный опрос	
2	Освоение техники перемещений, стойки волейболиста в нападении, в защите.	1			Контрольные нормативы	
3	Освоение техники перемещений, стойки волейболиста в нападении, в защите.	1			Контрольные нормативы	
4	Обучение технике нижней прямой подачи. Обучение технике нижней прямой подачи.	1			Контрольные нормативы	
5	Обучение технике верхней прямой подачи. Обучение технике верхней боковой подачи.	1			Контрольные нормативы	
6	Обучение укороченной подаче.	1			Контрольные нормативы	
7	Обучение технике верхней передачи.	1			Контрольные нормативы	
8	Обучение технике передачи в прыжке (отбивание кулаком выше верхней окрестности).	1			Контрольные нормативы	
9	Обучение технике передачи снизу.	1			Контрольные нормативы	
10	Обучение технике нападающих ударов, подво	1			Контрольные нормативы	

	дядиупражнениясна бивным мячом.					
11	Упражнения для обучения напрыгиванию.	1			Контрольные нормативы	
12	Упражнения дляобучениязамахуиу дарупомячу.	1			Контрольные нормативы	
13	Упражнениястен нисныммячом.	1			Контрольные нормативы	
14	Специальныеупражненияустены в опорном положении.	1			Контрольные нормативы	
15	Обучение технике приема подач, упражнения для обучения перемещению игрока.	1			Контрольные нормативы	
16	Обучение технике приема подач, упражнения для обучения перемещению игрока.	1			Контрольные нормативы	
17	Обучениетехникеблокирования(подвижное,неподвижное).	1			Контрольные нормативы	
18	Обучениетехникеблокирования(подвижное,неподвижное).	1			Контрольные нормативы	
19	Обучениетехникеблокирования(подвижное,неподвижное).	1			Контрольные нормативы	
20	Обучениеисовершенство ваниеиндивидуальныхдействий.	1			Контрольные нормативы	
21	Обучениеисовершенство ваниеиндивидуальныхдействий.	1			Контрольные нормативы	
22	Функцииигроков.Х арактеристикакома ндныхдействийвна падении.	1			Контрольные нормативы	
23	Условныеназваниятак тическихдействийвна падении.Взаимодействиеигроковвнутрилин	1			Контрольные нормативы	

	иии междулиниями.					
24	Обучение приему мяча от сетки. Обучение индивидуальным тактическим действиям при приеме нападающих ударов. Развитие координации.	1			Контрольные нормативы	
25	Учебная игра. Обучение индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар.	1			Контрольные нормативы	
26	Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями. Техничко-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны	1			Контрольные нормативы	
27	Учебная игра.	1			Контрольные нормативы	
28	Техничко-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока.	1			Контрольные нормативы	
29	Учебная игра с заданием.	1			Контрольные нормативы	
30	Учебная игра с заданием.	1			Контрольные нормативы	
31	Учебная игра с заданием.	1			Контрольные нормативы	
32	Соревнования.	1			Соревнования.	
33	Соревнования.	1			Соревнования.	
34	Итоговое занятие.	1				
Итого за полугодие						

Итогозагод					
-------------------	--	--	--	--	--

ВсоответствиисКТПзаполняетсяЖурналучетаработыпедагогадополнительногообразования.

ЛИТЕРАТУРА

1. Амалин М.Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.
2. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
3. Голомазов В.А., Ковалёв В.Д., Мельников А.Г. Волейбол в школе. Москва. «Физкультура и спорт» 1976.
4. Журнал «Физкультура в школе» №7,8,9.2003.
5. Журнал «Физкультура в школе» №3.2006.
6. Журнал «Физкультура в школе» №5,8,11.2007.
7. Ивойлова А.В. Волейбол (техника, обучение, тренировка). Минск. «Беларусь» 1991.
8. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2007.
9. Перльман М. Специальная физическая подготовка волейболистов. Москва, «Физкультура и спорт» 1969.
10. Эйнгорн А.Н. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Приложение

Тест по теме «Волейбол»

1. В каком веке появился волейбол как игра:
а) XX; б) XXI; в) XIX.
2. В каком году волейбол входит в программу Олимпийских игр: а) 1964; б) 1991; в) 1997
3. Какая страна стала Родиной волейбола:
а) Россия; б) Франция; в) США
4. Кто придумал волейбол как игру:
а) Джордж Майкен; б) Д. Фрейзер; в) Уильям Дж. Морган.
5. Что означает слово «волейбол»:
а) удар слёта мяча; б) удар слёта; в) мяч;
6. Размер волейбольной площадки (м):
а) 18×15; б) 18×9; в) 17×16.
7. Высота волейбольной сетки для женщин (см):
а) 199; б) 2,24 м; в) 200.
8. Вес волейбольного мяча (г):
а) 280-300; б) 350; в) 260-280
9. Нарушение правил в волейболе.
а) фол; б) касание рукой соперника; в) касание рукой пола.
10. Сколько игровых во время игры может находиться на площадке:
а) 4; б) 6; в) 5.
11. Где выполняется подача мяча?
а) с площадки; б) из-за лицевой линии; в) с штрафной линии.
12. Сколько раз можно подбросить мяч для подачи? а) 1; б) 2; в) 3.
13. Сколько времени дается на перерыв между партиями (мин.): а) 2; б) 5; в) 3.
14. Как выполняется переход команды на площадке?
а) против часовой; б) по часовой; в) по горизонтали.
15. Либеро – это...
а) судья; б) игрок; в) тренер.
16. Из 1 зоны игрок переходит
в... а) 7; б) 4; в) 6.
17. Что такое «Пайп»?
а) вариант атаки; б) подача мяча; в) замена игроков

Тесты по волейболу

1. В каком году появился волейбол? а) в 1895 г.; б) в 1890 г.; в) в 1915 г.; г) в 1900 г..
2. В какой стране появился волейбол? а) в России; б) в США; в) в Англии; г) в Германии.
3. Кто придумал игру в волейбол? а) Пьер де Кубертен; б) Джеймс Нейсмит; в) Вильям Морган.
4. Вес волейбольного мяча (г): а) 260-280; б) 350; в) 280-300.
5. Для мужчин волейбольная сетка имеет высоту сантиметра а) 245 сантиметров; б) 248 сантиметров; в) 243 сантиметра; г) 246 сантиметров.
6. Для женщин волейбольная сетка имеет высоту сантиметра а) 240 сантиметров; б) 215 сантиметров; в) 220 сантиметров; г) 224 сантиметра.
7. Размер волейбольной площадки. а) 18x9 м; б) 24x14 м; в) 18x10; г) 18x15 м.
8. На поле во время игры волейбол одновременно находятся а) 9 игроков б) 6 игроков в) 5 игроков г) 8 игроков
9. На крупных соревнованиях по волейболу игра проводится из... а) двух партий; б) трех партий; в) пяти партий.
10. В волейболе партии счет может быть... а) 24:25; б) 24:23; в) 28:29; г) 30:32.
11. Волейбольная площадка условно делится на деятельности. а) 8 зон; б) 4 зоны; в) 6 зон; г) 5 зон.
12. Какой способ приема мяча следует применить, если подача сильная и мяч немножко не долетает до игрока? а) Сверху двумя руками. б) Снизу двумя руками. в) Одной рукой снизу.
13. Какой подачи не существует? а) Нижняя прямая подача. б) Двумя руками снизу. в) Верхней прямой прямой. г) Верхней боковой подача.
14. Переход в волейболе между игроками делают... а) по часовой стрелке. б) против часовой стрелки. в) по диагонали г) по четным и нечетным зонам
15. Где выполняется подача мяча? а) с площадки; б) из-за лицевой линии; в) с штрафной линии.
16. Специальная разминка волейболиста включает в себя... а) беговые упражнения; б) упражнения с мячом; в) силовые упражнения.
17. Либеро – это.. а) судья б) секретарь в) игрок г) тренер
18. Максимальный состав игроков команды в волейболе? а) 10 б) 12 в) 14 г) 16
19. Волейбол, в переводе с английского это... а) «мяч над сеткой» б) «игра мяча руками» в) «парящий мяч»
20. Завыигрыш каждого розыгрыша мяча, команда присуждается.... а) 1 очко б) 2 очка в) 3 очка г) после нападающего удара и блока 2 очка.

Инструкция по технике безопасности занятий по волейболу

1. Перед началом занятия или соревнований по волейболу необходимо надеть спортивную форму (шорты, трико, футболку) и спортивную обувь с нескользящей подошвой.
2. Нужно снять все украшения, ногти на руках должны быть коротко острижены.
3. Проверяется исправность и надёжность спортивного инвентаря и оборудования, пол спортивной площадки должен быть сухим.
4. Для предотвращения травм каждый участник должен разогреться (не менее 15 минут).
5. Во время занятий или соревнований необходимо: строго соблюдать правила поведения и правила соревнований (особенно - заступ линии середины площадки и касание сетки);
6. Все действия производить только по команде тренера или судьи;
7. При плохом самочувствии прекратить заниматься и сообщить об этом учителю, тренеру или судье;
8. При падении нужно группироваться во избежание получения травм.
9. На спортивной площадке не должно быть посторонних лиц или предметов, которые могут стать причиной травм.
10. Между упражнениями и подачами передавать мяч только под сеткой.
11. Участник должен:
При руководстве тренера соблюдать технику передачи сверху: большие пальцы вытянуты на себя, указательные и большие пальцы образуют треугольник /сердечко(см.рис.1), не принимать сильно летящий мяч двумя руками сверху, а принимать двумя руками снизу на предплечья; соблюдать технику нападающего удара блоком: при приземлении ноги должны быть полусогнуты(см.рис.2)
Следить за перемещением игроков на своей половине площадки
Стоять только лицом к мячам;
Во время упражнений через сетку стоять лицом к сетке;
Подбирать все мячи, мешающие упражнениям игре;
Известить тренера о медицинских противопоказаниях и травмах для составления индивидуальной программы.
12. В целях предотвращения травм коленных суставов рекомендуется перед тренировкой и игрой надевать наколенники.