

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Денисовская средняя школа
Дзержинского района
Красноярского края

РАССМОТРЕНО

Старший методист школы
по воспитательной работе

Битиньш Н.С.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Пимченко А.И.

Приказ №90 от «30» 08
2023 г.

Рабочая программа

«Волейбол»

Срок реализации программы 1 год

5-7 классы

Руководитель: Кокарева Т.В.

Село Денисово

2023-2024г

Пояснительная записка.

При разработке программы использовались следующие документы:

- Закон Российской Федерации «Об образовании» (в действующей редакции);
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования");
- Федеральные требования к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений (утверждены приказом Минобрнауки России от 4 октября 2010 г. № 986);
- СанПиН 2.4.2. 2821 – 10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189);
- Федеральные требования к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников (утверждены приказом Минобрнауки России от 28 декабря 2010 г. № 2106, зарегистрированы в Минюсте России 2 февраля 2011 г.);
- Письмо Минобрнауки РФ от 19.04.2011 N 03-255 «О введении федеральных государственных образовательных стандартов общего образования»
- Письмо Министерства образования и науки РФ «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования» от 12 мая 2011 г. № 03-2960.

Программа работы секции волейбола составлена на основе типовой программы и рекомендаций, разработанных специалистами в области физической культуры, нормативных документов Министерства образования РФ и адаптирована к конкретным условиям функционирования группы. Неотъемлемой частью физического развития и становления как личности в подростковом периоде является физическое воспитание школьников. Одним из средств физического воспитания являются спортивные игры. Волейбол - один из наиболее увлекательных, массовых видов спорта. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, высоко прыгать. Мгновенно менять направление и скорость движения, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечнососудистой и дыхательной системы, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умение пользоваться приобретенными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

Цели и задачи

Цель:

- Повышение уровня физического развития подростков.
- Подготовка спортивного резерва

Задачи:

- Укрепление здоровья и закаливание организма подростков
- Обеспечение оптимального для данного возраста уровня физической работоспособности и физических качеств
- Повышение общей физической подготовленности
- Развитие специальных физических способностей
- Обучение основам техники и тактики игры в волейбол.

Подготовка юного волейболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и высоких спортивных результатов обучающимися. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных. Программа рассчитана на 3 года, предназначена для подростков 11-13 лет. Объединение могут посещать все желающие при согласии родителей и наличии разрешения от врача-педиатра, подтверждающего отсутствие противопоказаний к занятиям этим видом спорта. Количество учащихся в группе 15 человек. Продолжительность занятий – 6 часов в неделю. Форма занятий - групповая.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности. Успешное осуществление спортивной тренировки во многом зависит от правильного контроля за подготовленностью обучающихся. В практических и научных работах отечественных и зарубежных исследованиях по волейболу можно встретить большое количество разнообразных контрольных испытаний и тестов по определению уровня тренированности. С помощью этих тестов определяется уровень развития специальных физических качеств: выносливости, скорости, силовой выносливости; уровень развития двигательной работоспособности; уровень развития технических и тактических навыков. В течении тренировочного года такие испытания проводятся 2-3 раза. Метод тестирования дает возможность оценить уровень подготовленности учащихся групп. Прирост их физического развития и совершенствования технического мастерства. Контроль осуществляется по таблице нормативов, разработанной школой на основе Примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ.

Классификация интенсивности тренировочных нагрузок.

Зона энергообразования	Интенсивность нагрузки	СС уд/мин	Ч уд/мин	Длительность работы
1. Аэробная (общая выносливость)	низкая	до 130	2	2 часа

II. Пороговая зона	средняя	131 - 175	3 - 4	1 - 1,5 часа
III. Аэробно-анаэробная	высокая	176 - 189	до 10	до 10 мин
IV. Анаэробная-гликолитическая (скоростная выносливость)	субмаксимальная	190 - 200	10-11	от 15 с до 3 мин

Формы подведения итогов реализации образовательной программы:
 Программа предусматривает итоговую аттестацию результатов обучения детей. Итоговая аттестация проводится в конце второго года обучения и предполагает зачет в форме контрольной игры в волейбол. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения. В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде теста в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в год зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» 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 внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- *определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- *проговаривать* последовательность действий;
- уметь *высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь *работать* по предложенному учителем 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 учителем 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.

- *предметные результаты* – освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

1. Физическая культура и спорт в России.

Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся достижения российских спортсменов.

2. История развития волейбола.

Характеристика волейбола как средства физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире.

3. Влияние физических упражнений на организм человека

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов. Закаливание организма

4. Гигиена волейболиста

Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Оказание первой медицинской помощи (до врача).

5. Техническая подготовка.

Обучение технике - важнейшая задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и подводящих упражнений). Технику волейбола составляют специальные технические приемы:

- перемещения,
- подачи,
- передачи,
- нападающие удары,
- блокирование.

6. Тактическая подготовка

Тактическая подготовка волейболиста представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся и индивидуально, и во взаимодействии с другими игроками. Формирование тактических умений - это:

- умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях,
- умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия,
- умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.

Основные приемы техники игры в волейбол и способы их выполнения:

- перемещения,
- прием нападающего удара
прием подачи,
передачи,
- подача мяча,
- нападающие удары,
- блокирование.

Тактика нападения и тактика защиты:

- индивидуальные действия,
- групповые действия,
- командные действия.

7. Правила игры в волейбол

Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.

8. Общая физическая подготовка.

Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекуты, кувырки, стойки.

Спортивные игры: баскетбол, футбол

Подвижные игры и эстафеты

9. Специальная физическая подготовка.

- прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования,
 - упражнения с набивными и теннисными мячами,
- развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера
- игры и эстафеты с препятствиями.

10. Контрольные испытания.

- Контрольные испытания по общей физической подготовке
- Контрольные испытания по технической подготовке

11. Контрольные игры и судейская практика. Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.

12. Соревнования. Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время игры.

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» предназначена для обучающихся 7-11 классов. Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т.е. 45 минут.

Занятия проводятся в актовом зале или на пришкольной спортивной площадке. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

№	Наименование тем, разделов	Форма занятия
1	Основные понятия об игре в волейбол	Беседа, рассказ тренера
2	Правила волейбола	Рассказ педагога
3	Тактическая подготовка игроков	Беседа, рассказ тренера
4	Практические занятия детей	Игра
5	Техническая подготовка	Работа в группах.
7	Командные действия	Беседа, рассказ тренера
8	Атакующие удары	Работа в группах
9	Игра в нападении	Беседа.
10	Групповые упражнения для взаимодействия игроков	Рассказ, показ.
11	Организация итоговых мероприятий	Анализ лучших игроков.

Тематическое планирование

№	Наименование тем разделов	Количество часов		
		всего	Теория	Практика
1	. Физическая культура и спорт в России.	2	1	1
2	.История развития волейбола.	2	2	-
3	Техническая подготовка	50	10	40
4	Тактическая подготовка	36	8	28
5	Правила игры в волейбол	66	12	54
6	Общая физическая подготовка	20	-	20
7	. Специальная физическая подготовка.	18	-	18
8	. Контрольные игры и испытания.	4	-	4
9	Соревнования	6	-	6
	итого	216	33	183

Календарно-тематическое планирование

№	По плану	Факт. дата	Тема занятия	Кол-во часов	Элементы содержания
1-2			Введение. История возникновения волейбола	2	Характеристика волейбола как средство физического воспитания молодежи
3-4			Правила игры. Игровое поле и инвентарь.	2	Правила игры. Игровое поле и инвентарь.
5-6			Техническая подготовка.	2	Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)
7-8			Техническая подготовка.	2	Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)
9-10			Тактические действие.	2	Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.
10-11			Тактические действие.	2	Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.
12-13			Тактические действие.	2	Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.
14-15			Специальная физическая подготовка.	2	Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)
15-16			Техническая подготовка.	2	Пас предплечьями в движении.
17-18			Техническая подготовка.	2	Пас предплечьями в движении.
19-20			Контрольные игры и испытания.	2	Челночный бег. Прыжки через скакалку. Бег в течении 6-ти минут.
21-22			Техническая подготовка.	2	Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)
23-24			Общая физическая подготовка.	2	Упражнения с предметами; со скакалками и мячами.
25-26			Техническая подготовка.	2	Пас предплечьями в движении.
27-28			Техническая подготовка.	2	Пас предплечьями на точность.
29-30			Специальная физическая подготовка.	2	Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара,

					блокирования.
31-32			Техническая подготовка.	2	Боковая подача.
33-34			Общая физическая подготовка.	2	Подвижные игры и эстафета.
35-36			Тактическая подготовка.	2	Подача и пас предплечьями.
37-38			Тактические действие.	2	Подача и пас предплечьями.
39-40			Общая физическая подготовка.	2	Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища.
41-42			Тактические действие.	2	Прием подачи в правой и левой задних зонах.
43-44			Тактические действие.	2	Нацеленная подача
44-45			Специальная физическая подготовка.	2	Упражнения для мышц плечевого пояса .Развитие координационных способностей.
46-47			Тактика защиты.	2	Умение взаимодействию с другими игроками.
48-49			Техническая подготовка.	2	Передача сверху.
50-51			Техническая подготовка.	2	Передача сверху.
52-53			Техническая подготовка.	2	Пас-отскок мяча-пас.
54-55			Специальная техническая подготовка.	2	Упражнения для мышц плечевого пояса .Развитие координационных способностей.
56-57			Техническая подготовка.	2	Короткий пас , пас назад, длинный пас.
58-59			Техническая подготовка.	2	Передача –перемещение-передача.
60-61			Общая физическая подготовка.	2	Подвижные игры с использованием волейбольных мячей.
62-63			Тактическая подготовка.	2	Передача безадресного мяча.
64-65			Тактическая подготовка.	2	Короткий пас , пас назад, длинный пас.
66-67			Техника нападения.	2	Круг за кругом.
68-69			Техника нападения.	2	Высокая прострельная передача.
70-71			Техника защиты.	2	Пас из неудобного положения.
72-73			Техника защиты.	2	Пас из неудобного положения.
74-75			Техника нападения.	2	Высокая прострельная передача.
76-77			Техника нападения.	2	Короткий пас , пас назад, длинный пас.
78-79			Техника нападения.	2	Подача, пас предплечьями и второй пас.

80-81			Техника защиты.	2	Игра “Кому принимать подачу?”
82-83			Техническая подготовка.	2	Нижняя подача.
84-85			Техническая подготовка.	2	Нижняя подача.
86-87			Общая физическая подготовка.	2	Игра “Круг за кругом”.
88-89			Специальная физическая подготовка.	2	Пас предплечьями на точность.
90-91			Техническая подготовка .	2	Пас предплечьями на точность.
92-93			Тактическая подготовка.	2	Пас из неудобного положения.
94-95			Специальная физическая подготовка.	2	Упражнения с набивными и теннисными мячами.
96-97			Техническая подготовка.	2	Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)
98-99			Техническая подготовка.	2	Передача –перемещение-передача.
101-102			Тактическая подготовка.	2	Верхняя подача.
102-103			Техника нападения.	2	Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.
104-105			Техника Защиты.	2	Пас из неудобного положения.
106-107			Специальная физическая подготовка.	2	Техника атакующего удара.
108-109			Общая физическая подготовка.	2	Упражнения для мышц ног и таза.
110-111			Тактика защиты.	2	Пас из неудобного положения.
112-113			Тактика защиты.	2	Пас из неудобного положения.
114-115			Общая физическая подготовка.	2	Игра пионербол.
116-117			Общая физическая подготовка.	2	Игра “Подай и попади”
118-119			Общая физическая подготовка.	2	Общеразвивающие упражнения.
120-121			Специальная физическая подготовка.	2	Игра “Сумей передать и подать”
122-123			Тактика защиты.	2	Игра”Кому принимать подачу”
124-125			Тактика нападения	2	Короткий пас , пас назад, длинный пас.
126-			Техническая	2	Пас в движении.

127			подготовка.		
128-129			Тактика нападения	2	Подача с лицевой линии.
129-130			Тактика защиты.	2	Игра "Берем игру на себя"
131-132			Техническая подготовка.	2	Передача сверху (Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.)
133-134			Техническая подготовка.	2	Передача сверху (Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.)
135-136			Общая физическая подготовка.	2	Подвижные игры и эстафета.
137-138			Техническая подготовка.	2	Пас в движении.
139-140			Общая физическая подготовка.	2	Игра пионербол.
141-142			Тактическая подготовка.	2	Передача-перемещение-передача.
143-144			Тактическая подготовка.	2	Передача-перемещение-передача.
145-146			Тактика защиты.	2	Игра "Берем игру на себя"
147-148			Тактика защиты.	2	Игра"Кому принимать подачу"
149-150			Общая физическая подготовка.	2	Акробатические упражнения:перекаты, кувырки.
151-152			Тактика нападения.	2	Разбег перед атакой.
153-154			Тактика нападения.	2	Замедленный удар в центр площадки.
155-156			Тактика нападения.	2	Разбег и бросок.
157-158			Техническая подготовка.	2	Удар по отскочившему мячу.
159-160			Соревнования.	2	Игра волейбол по упроченным правилам.
161-162			Контрольные игры и испытания.	2	Оценка игровых достижений.
163-164			Тактика защиты.	2	Проход связующего и прикрытие сзади справа.
165-166			Тактика защиты.	2	Прикрыть и отразить.
167-168			Тактическая подготовка.	2	Связующий атакует вторым касанием.

169-170			Тактика защиты.	2	Защита 2-4.
171-172			Тактика защиты.	2	Защита в шесть игроков.
173-174			Тактика защиты.	2	Прием силовой атаки.
175-176			Тактика защиты. Промежуточная аттестация. Тест.	1 1	Прием силовой атаки.
177-178			Тактика защиты.	2	Прикрытие от скидок через площадку.
179-180			Техническая подготовка.	2	Короткий пас.
181-182			Техническая подготовка.	2	Короткий пас.
183-184			Тактическая подготовка.	2	Прикрытие от скидок через площадку.
185-186			Специальная физическая подготовка.	2	Блокирование на выносливость.
187-188			Тактическая подготовка	2	Игра волейбол с заданием.
189-190			Тактическая подготовка	2	Связующий принимает, а правый нападающий выполняет связку.
191-192			Тактическая подготовка	2	Игра "Кому принимать подачу"
193-194			Тактическая подготовка	2	Пас из неудобного положения.
195-196			Общая физическая подготовка.	2	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.
197-198			Тактическая подготовка	2	Связующий принимает, а правый нападающий выполняет связку.
199-200			Тактическая подготовка	2	Атака и контратака.
201-202			Тактическая подготовка	2	Атака и контратака.

203-204			Тактическая подготовка	2	. Игра в волейбол.
205-206			Тактическая подготовка	2	Пас из неудобного положения.
207-208			Тактическая подготовка	2	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.
209-210			Тактическая подготовка	2	Связующий принимает, а правый нападающий выполняет связку.
211-212			Тактическая подготовка	2	Атака и контратака.
213-214			Соревнования.	2	.. Игра в волейбол
215-216			Соревнования.	2	. Игра в волейбол. Подведение итогов

Приложения к рабочей программе.

6.Контрольно-измерительные материалы для промежуточной аттестации

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 x10
 - 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
21. Назовите окружность мяча:
А) 65-67см
Б) 63-65см
В) 67-69см
Г) 57-59см
22. Если два игрока одновременно нарушают правила. Каковы действия арбитра?
А) назначить спорный мяч
Б) отдать мяч команде которая выиграла розыгрыш
В) засчитать по 1 очку обеим командам
23. Сколько касаний разрешается сделать команде после отскока мяча от блока?
А) 1
Б) 2
В) 3
24. Перечислите существующие нарушения в игре волейбол:
25. Перечислите виды блоков в волейболе:

5. Методическое обеспечение программы внеурочной деятельности методическими видами продукции

- 1.1 Программа внеурочной деятельности по волейболу
- 1.2 Учебно-методические пособия и рекомендации.
- 1.3 Журнал «Физическая культура в школе»

1.4 Технические средства обучения (ТСО)(компьютер, экран)

1.5. Учебно-практическое оборудование программы внеурочной деятельности по волейболу:

5.1 Стенка гимнастическая(2шт) 5.2 Комплект навесного оборудования (перекладина, тренировочные баскетбольные щиты) 5.3 Мячи: набивные 1 кг(14шт.), мяч малый (теннисный)(3шт), баскетбольные(15шт.), волейбольные 15шт), футбольные (15шт)5.4Палка гимнастическая(20шт) 5.5 Скакалка детская(20) 5.6 Обруч пластиковый детский (20шт) 5.7Мат гимнастический 15(ШТ) 5.8 Рулетка измерительная 5.9 Сетка волейбольная 5.10 Аптечка

6.1. Электронные ресурсы: <http://video-teach.com/sport/drugie/80-uchimsya-igrat-v-voleybol.html> (видео уроки)

Игры на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий

Игры с перемещениями игроков

1. «Спиной к финишу». Игроки построены в одну шеренгу за лицевой линией, спиной к финишу. Интервал между ними 4–5 м. По сигналу игроки бегут 18 м спиной вперёд (до противоположной лицевой линии). Побеждает игрок, который первым пересечёт линию финиша.

2. «Бег с кувырками». Команды построены в колонну по одному за лицевой линией площадки (линия старта-финиша). На расстоянии 9 м перед командами кладут по гимнастическому мату. По сигналу первые игроки команд бегут до гимнастического мата, выполняют кувырок вперёд и продолжают бег до противоположной лицевой линии. Заступив одной ногой за линию, игроки возвращаются спиной вперёд, выполняют на мате кувырок назад и продолжают бег спиной вперёд до линии старта-финиша. Победитель приносит своей команде 1 очко. Следующие игроки выполняют то же задание. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

3. Эстафета «Челночный бег с переносом кубиков». Предварительно на обеих половинах волейбольной площадки устанавливают по три кубика (можно кегли) на линиях разметки: два на пересечении линии нападения и боковых линий (по одному с каждой стороны) и один в центре на средней линии. В эстафете принимают участие две команды по шесть человек, которые располагаются на противоположных лицевых линиях. По сигналу первые участники от каждой команды, добежав до пересечения линии нападения с боковой линией (на своей стороне площадки), берут в руки кубик, бегут обратно и ставят его на лицевую линию. Затем то же действие выполняют со вторым кубиком, находящимся на противоположной стороне от первого кубика. После чего устремляются к средней линии, берут третий кубик, возвращаются назад и передают его второму участнику своей команды. Тот в свою очередь выполняет это же задание, только в обратной последовательности и т.д. Выигрывает команда, последний участник которой первым закончит перенос и установку кубиков в исходное (до игры) положение.

Игры с передачами мяча

1. Игровое задание «Художник». Передачами мяча сверху обозначить на стене какую-либо геометрическую фигуру, букву или цифру.

2. «Мяч над головой». Занимающиеся разбиваются на команды с равным числом игроков. Время игры (обычно 1–1,5 мин) объявляется заранее. Одновременно могут играть две и более команды. При нехватке волейбольных мячей команды вступают в игру по очереди. Игроки каждой команды произвольно располагаются на отведённой им части площадки. Одна команда отделяется от другой меловой линией или линиями имеющейся разметки. Каждый участник получает волейбольный мяч. От команды выделяется один

человек, который контролирует игру команды-соперницы. По сигналу все играющие начинают выполнять верхнюю передачу над собой. Игрок, уронивший мяч или поймавший его, выбывает из игры и садится на скамейку. Побеждает команда, у которой после сигнала об окончании игры на площадке осталось больше игроков. Игру повторяют 2–3 раза.

3. «Обстрел чужого поля». На боковых линиях волейбольной площадки обозначают два круга диаметром 2 м один напротив другого. По очереди игроки заходят в круг и выполняют передачу мяча сверху двумя руками, стараясь попасть в противоположный круг. Если мяч не попадает в цель, игрок получает штрафное очко. Побеждает игрок, набравший наименьшее количество штрафных очков.

4. «Не урони мяч». Игроки делятся на пары и располагаются на расстоянии 4 м друг от друга. У каждой пары – волейбольный мяч. По сигналу начинают встречную произвольную передачу мяча в парах. Пара, поймавшая или уронившая мяч, садится на скамейку. Последняя пара, оставшаяся на площадке, объявляется победителем. Игру можно проводить по командам, сформировав их из определённого количества пар.

5. «Передачи в движении». Игроки в парах на расстоянии 4 м друг от друга из-за лицевой линии начинают передачи мяча двумя руками сверху (снизу) в движении, перемещаясь боком к противоположной линии и обратно. Побеждает та пара, которая допустила меньше потерь мяча.

6. «Свеча». В игре принимают участие две и более команды с равным числом игроков. На полу мелом обозначают круг или кладут гимнастический обруч. Команды располагаются в колонны по одному. По сигналу первые игроки команд забегают в круг, выполняют передачу над собой и выбегают из круга, а их места занимают вторые номера и т.д. Побеждает команда, сделавшая больше передач за определённое время.

7. «Поймай и передай». Участники разделяются на несколько команд, которые становятся в колонны по одному напротив друг друга на боковых линиях площадки. По команде направляющие одной из колонн подбрасывают мяч одной рукой и выполняют передачу снизу двумя руками партнёру во встречную колонну. Тот ловит мяч и аналогичным образом возвращает его обратно в противоположную колонну. Игроки, выполнившие передачу мяча, становятся в конец своей колонны. Побеждает команда, которая выполнит это упражнение быстрее и с меньшим количеством ошибок или совсем без ошибок.

Список использованной литературы.

1. *Вершанский Ю.В.* Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988
2. *Волков В.М.* Восстановительные процессы в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1977.
3. *Евстратов В.Д., Виролайнен П.М., Чукардин Г.Б.* Коньковый ход? Не только...- М.: Физкультура и спорт, 1988
4. *Ермаков В.В.* Техника волейбола. – Смоленск: СГИФК, 1989
5. Г.Б. Чукардина ; Б.И. Сергеева. – М.: Физкультура и спорт, 1989
6. *Манжосов В.Н.; Огольцов И.Т.; Смирнов Г.А..* – М.: Высшая школа, 1979
7. *Манжосов В.Н.* Тренировка лыжника – гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
8. *Мищенко В.С.* Функциональные возможности спортсменов. – Киев: Здоровье, 1990.
9. Основы управления подготовкой юных спортсменов. Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 1982
10. *Поварницин Л.П.* Волевая подготовка. – М.: Физкультура и спорт, 1976
11. *Раменская Т.Н.* Техническая подготовка. – М.: Физкультура и спорт, 1999
12. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Сулова; В.Л. Сыча; Б.Н.Шустипа. – М.: Издательство «СААМ», 1995
13. *Филин В.Н., Фомин Н.А.* Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1980

Результаты диагностики

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. С этой целью используются варианты тестов и контрольных упражнений. Одним из методов контроля эффективности занятий в секции является участие учеников в учебных, контрольных и календарных играх. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий. Календарные игры проводятся согласно плану игр районного уровня. Для определения уровня физической подготовленности занимающихся учитываются результаты испытаний на прыгучесть, быстроту перемещения, дальность метания набивных мячей и точность попаданий теннисным мячом, а также подтягивание из виса.

Тесты для оценки уровня общей физической подготовленности.
Оценка достижений по теоретической подготовке для учащихся

1. Назовите основные правила посещения спортивного зала?
2. В каком году и где возникла игра в волейбол?
3. Назовите размеры площадки для игры в волейбол?
4. На какую высоту устанавливается волейбольная сетка в женском и мужском волейболе?
5. К каким видам спорта относится волейбол?

Критерии оценки

№	Содержание контрольных занятий	Учебные нормативы			
		сентябрь		май	
		м	д	м	д
1	Передача мяча в парах	6	4	10	8
2	Подача мяча.	2	1	4	3
3	Вертикальный прыжок	20	15	30	25

Упражнение	Юно		Деву	
	сентябрь		май	
	1	2	1	2
Бег 30 м с ходу - с	5.0	4.8	5.2	5.0
Бег 1000 м - мин, с	4.40	4.00	4.50	4.30

5-кратный прыжок в длину с места - см	780	840	750	770
Комплексное упражнение на силу - кол-во раз	40	45	34	38
20-минутный бег с учетом пройденного расстояния - м	-	3800		3200
Кросс 2 км - мин, с	-			11.40
Кросс 3 км - мин, с	-	13.20		

Список учащихся.

«Волейбол»

№	Ф.И. ребенка	Возраст/ класс
1		15 лет/ 8 класс
2		15лет/ 9 класс
3		15 лет/ 9 класс
4		15 лет/ 10 класс
5		14лет /8кл
6		15лет/ 10класс
7		7кл./14 лет
8		7кл./14 лет
9		14 лет 9кл
10		бкл./11 лет
11		6 кл./12 лет
12		15 лет 9 класс
13		7кл.13 лет
14		8кл 14лет
15		8 кл.14 лет

Часы работы кружка:

Понедельник: 18.30-20.00

Среда - 17.30-19.00

Пятница - 18.30-20.00

