

Муниципальное бюджетное общеобразовательное  
учреждение Саваслейская школа городского округа  
город Кулебаки Нижегородской области

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 8 от 29.08.2023 г.

Утверждена  
приказом директора  
МБОУ Саваслейской школы  
от 29.08.2023 г. № 64-ОД

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Волейбол»**

Возраст детей с 11 лет  
Срок реализации – 1 год

Составитель: Сноровихин Игорь Валерьевич,  
педагог дополнительного образования

с.Саваслейка, 2023

## Оглавление

1. Пояснительная записка .....	3
2. Содержание программы.....	4
2.1. Цель, задачи, планируемые результаты .....	4
2.2. Календарный учебный график .....	9
2.3. Учебный план .....	10
3. Рабочие программы учебных модулей.....	10
3.1. Содержание учебного модуля 1.....	10
3.2. Тематическое планирование учебного модуля 1 .....	10
3.3. Содержание учебного модуля 2 .....	11
3.4. Тематическое планирование учебного модуля 2 .....	11
4. Оценочные материалы.....	13
5. Методические материалы.....	16
6. Перечень основного оборудования.....	16
7. Литература, используемая при организации образовательного процесса .....	17

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### 1.1. Направленность дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы

Программа «Волейбол» физкультурно-спортивной направленности, позволяет решить задачи по физическому воспитанию школьников.

Преимущества этой общедоступной спортивной игры - в простоте оборудования мест занятий, в зрелищности и эмоциональности, в красоте и обилии тактических игровых вариантов. Игра требует от участников хорошей координации движений, ловкости, гибкости, физической силы, проявления смелости и сообразительности. Занятия волейболом - эффективное средство укрепления здоровья, улучшения физического развития учащихся. В волейбол можно играть круглый год, большей частью на свежем воздухе.

**Новизна и оригинальность:** на уроках физической культуры учащиеся получают определенные навыки игры в волейбол, но для этого в учебной программе отведено небольшое количество часов. Этого недостаточно, чтобы в совершенстве овладеть навыками игры. Данный кружок позволяет учащимся получить определённые навыки игры в волейбол. Эти занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий волейболист достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений.

**1.2 Актуальность** программы заключается в том, что занятия по ней, позволяют обучающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой гиподинамичностью в обычной жизни, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Главные принципы, на которых строится курс, - научность, системность, доступность

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

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

**1.4 Отличительная особенность программы** заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся повысить уровень соревновательной деятельности. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку. Кроме этого, по ходу реализации программы

предполагается использование ИКТ, просмотра видеоматериала. В программе использованы данные спортивной практики в области игровых видов спорта, опыт педагогов физической культуры и спорта.

На занятиях представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей. Реализация программы восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

На занятиях предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Основной показатель секционной работы дополнительного образования по волейболу – выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности.

В основу дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол» положена учебная программа «Волейбол»: Железняк Ю.Д., для ДЮСШ и ДЮСШОР 1994г.

Все технические действия изучаются и закрепляются в спортивно - игровой форме. Результативность полученных знаний и умений будут определяться в соревнованиях .

## **2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **2.1 Цель, задачи и планируемые результаты**

**Цель программы** – содействие всестороннему развитию личности посредством обучение навыкам игры в волейбол.

#### **Задачи программы:**

##### **Обучающие:**

- сформировать общие представления о технике и тактике игры в волейбол.
- обучить приемам волейбола, сформировать начальные навыки судейства.
- научить занимающихся применять полученные знания в игровой деятельности и в самостоятельных занятиях.

##### **Развивающие:**

- Развивать внимание, память, логическое и пространственное воображения.
- Развивать конструктивное мышление и сообразительность;

##### **Воспитательные:**

- Вызвать интерес к изучаемому предмету
- Занимательно и ненавязчиво внедрить в сознание учащихся о необходимости сохранения и укрепления своего здоровья и здоровья будущего поколения.
- Воспитывать нравственное и духовное здоровье

## РЕЖИМ РАБОТЫ КРУЖКА

Год обучения	Всего часов			Перерыв между занятиями
	В день	В неделю	В год	
1-й год обучения	-	1	38	-

### Планируемые результаты

**1. Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения курса. Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

***В области познавательной культуры:***

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма.

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

***В области нравственной культуры:***

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий, игровой и соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

***В области трудовой культуры:***

- умение обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

***В области эстетической культуры:***

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

***В области коммуникативной культуры:***

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

***В области физической культуры:***

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений.

**2. *Метапредметные результаты*** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

***В области познавательной культуры:***

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

***В области нравственной культуры:***

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

***В области трудовой культуры:***

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

***В области эстетической культуры:***

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

***В области коммуникативной культуры:***

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

***В области физической культуры:***

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта, активное их использование в самостоятельно

организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Формирование универсальных учебных действий:

**3. Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения курса. Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

***В области познавательной культуры:***

знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте волейбола в организации здорового образа жизни.

***В области нравственной культуры:***

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

***В области трудовой культуры:***

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

***В области эстетической культуры:***

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

***В области коммуникативной культуры:***

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

***В области физической культуры:***

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

### **Ожидаемые результаты:**

***К моменту завершения программы обучающиеся должны:***

- ***владеть*** понятиями «Техника игры», «Тактика игры»,
- ***знать*** правила игры, владеть основными техническими приемами,
- ***применять*** полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом, сформировать первичные навыки судейства.

### ***Развить качества личности***

- Воспитать стремление к здоровому образу жизни.
- Повысить общую и специальную выносливость обучающихся.
- Развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе.
- Развить чувство патриотизма к своему виду спорта, городу, стране.

### **Условия реализации программы:**

Количество детей в группе – 15 человек.

***Возраст обучающихся с 11 лет***

***Занятия проводятся 1 раз в неделю (38 часов в год).***

***Программа рассчитана на 1 год обучения.***





Приём учащихся в объединение дополнительного образования осуществляется на основе свободного выбора детьми образовательной области и на основе заявления родителей или лиц заменяющих их. Объединение располагается в школе и работает по штатному расписанию.



**2.2.Календарный учебный график**

		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
Количество часов	1	01-03.09												
	2	04.09-10.09												
	3	11.09-17.09												
	4	18.09-24.09												
	5	25.09-1.10												
	6	02.10-08.10												
	7	9.10-15.10												
	8	16.10-22.10												
	9	23.10-29.10												
	10	30.10-05.11												
	11	06.11-12.11												
	12	13.11-19.11												
	13	20.11-26.11												
	14	27.11-03.12												
	15	04.12-10.12												
	16	11.12-17.12												
	17	18.12-24.12												
	18	25.12-31.12												
	19	01.01-07.01												
	20	08.01-14.01												
	21	15.01-21.01												
	22	22.01-28.01												
	23	29.01-04.02												
	24	05.02-11.02												
	25	12.02-18.02												
	26	19.02-25.02												
	27	26.02-03.03												
	28	04.03-10.03												
	29	11.03-17.03												
	30	18.03-24.03												
	31	25.03-31.03												
	32	01.04-07.04												
	33	8.04-14.04												
	34	15.04-21.04												
	35	22.04-28.04												
	36	29.04-05.05												
	37	06.05-12.05												
	38	13.05-19.05												
	39	20.05-26.05												
	40	27.05-02.06												
	41	03.06-9.06												
	42	10.06-16.06												
	43	17.06-23.06												
	44	24.06-30.06												
	45	01.07-07.07												
	46	8.07-14.07												
	47	15.07-21.07												
	48	22.07-28.07												
	49	29.08-04.08												
	50	05.08-11.08												
	51	12.08-18.08												
	52	19.08-25.08												
	38/38	Всего учебных недель/ часов												

Условные обозначения

-  Ведение занятий по расписанию
-  Каникулярный период
-  Промежуточная аттестация
-  Выходные праздничные дни

### 2.3. Учебный план

№ п/п	Наименование учебных модулей	Кол-во часов	Форма промежуточной аттестации
1	Учебный модуль (1 полугодие)	17	тестирование
2	Промежуточная аттестация		
1	Учебный модуль (2 полугодие)	21	Контрольные нормативы
2	Промежуточная аттестация		

### 3. Рабочие программы учебных модулей

#### 3.1. Содержание рабочей программы учебного модуля 1 (1 полугодие)

**Введение:** история возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом.

#### **Общая физическая подготовка.**

*Теория:* Значение ОФП в подготовке волейболистов.

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

#### 3.2. Тематическое планирование учебного модуля 1 (1 полугодие)

№	Тема занятия	Кол-во часов		
		всего	теория	практика
1	Правила игры и соревнований. История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом.	1	1	0
2	Техника передвижений стоек, остановок.	1	0	1
3	Техника верхних передач. Игра Значение ОФП в подготовке волейболистов.	1		1
4	Техника нижних передач. Игра Правила игры в волейбол.	1	0.5	0.5
5	Групповые упражнения. Игра	1	0	1
6	Упражнения в движении. Учебная игра	1	0	1

7	Техника нижней прямой подачи. Учебная игра	1	0	1
8	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	1	0	1
9	Игровые взаимодействия. Учебная игра	1	0	1
10	Групповые упражнения. Учебная игра.	1	0	1
11	Одиночное блокирование. Учебная игра.	1	0	1
12	Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра	1	0	1
13	Прием мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра	1	0	1
14	Упражнения с мячом в парах через сетку. Учебная игра.	1	0	1
15	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	1	0	1
16	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Учебная игра	1	0	1
17	<b>Промежуточная аттестация</b>	1	1	0

### 3.3. Содержание рабочей программы учебного модуля 2 (2 полугодие).

Краткое содержание изучаемого материала.

#### **Техническая подготовка.**

*Теория:* Значение технической подготовки в волейболе.

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

#### **Тактическая подготовка.**

*Теория:* Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе.

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

#### **Промежуточная аттестация 1 ч.**

### 3.4. Тематическое планирование учебного модуля 2 (2 полугодие).

18	Сочетание способов перемещений . Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра.	1	0	1
19	Гигиена и самоконтроль. Учебная игра	1	1	0
20	Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	1	0	1
21	Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра.	1	0	1

22	Прием снизу двумя руками. Одиночное блокирование. Учебная игра.	1	0	1
23	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Групповое блокирование. Учебная игра.	1	0.5	0.5
24	Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра.	1	0	1
25	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара. Учебная игра.	1	0	1
26	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Нападающий удар с задней линии. Учебная игра.	1	0	1
27	Чередование способов подач. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.	1	0	1
28	Чередование способов приема мяча. Подача мяча на игрока, слабо владеющего приемом Учебная игра.	1	0	1
29	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Учебная игра.	1	0	1
30	Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	1	0	1
31	Передача мяча снизу после перемещения. Зонное блокирование. Учебная игра.	1	0	1
32	Прием мяча снизу двумя руками от сетки, Одиночное блокирование. Учебная игра.	1	0	1
33	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1	0	1
34	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара и обман одной рукой. Учебная игра.	1	0	1
35	Чередование способов передачи мяча. Чередование способов нападающего удара. Учебная игра.	1	0	1
36-37	Чередование способов подач. Имитация второй передачи и обман. Учебная игра.	2	0	2
38	<b><i>Промежуточная аттестация</i></b>	1	1	
	<b>ИТОГО</b>	<b>38</b>	<b>4</b>	<b>34</b>

#### 4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

**Промежуточная аттестация обучающихся проходит 2 раза в течение периода обучения, после прохождения каждого модуля программы. Уровень освоения программы по итогам изучения первого и второго учебного модуля оценивается по трем уровням: Высокий, Средний, Низкий.**

**Цель:** выявление уровня усвоения детьми программного материала, соответствие прогнозируемым результатам образовательной программы.

**Задачи:**

1. определение степени усвоения практических умений и навыков в соответствии с прогнозируемыми результатами;
2. выявление уровня усвоения теоретических знаний;
3. определение уровня развития индивидуальных способностей;

**Промежуточная аттестация после прохождения 1 модуля обучения (в конце 1 полугодия)**

- тестовые задания на тактические действия игроков
- при аттестации учитывается участие воспитанников кружка в школьных и муниципальных спортивных соревнованиях, конкурсах.

**Критерии оценки освоения программы**

**Низкий уровень** (1 — 9 балла) — обучающейся овладел менее 50% объема теоретических знаний и практических умений, навыков предусмотренных программой.

**Средний уровень** (1 — 16 баллов) — обучающейся овладел 50-70% теоретических знаний и практических умений, навыков предусмотренных программой.

**Высокий уровень** (17 — 20 баллов) — обучающейся показывает высокий уровень знаний теоретического материала (более 70%), овладел всеми умениями и навыками, предусмотренными программой.

**Задания для промежуточной аттестации (1 полугодие)**

**Из предложенных вариантов выбрать один правильный отчет:**

**1. В волейболе, каждой партии, тренер может попросить ..... по 30 секунд.**

- а) 1 тайм-аут б) 2 тайм-аута в) 3 тайм-аута г) 4 тайм-аута

**2. В пятой партии (тай брейк) счет идет до ..... с разницей в 2 очка.**

- а) 20 очков б) 16 очков в) 15 очков г) 25 очков

**3. Антенны считаются частью волейбольной сетки и .....**

- а) ограничивают по бокам плоскость перехода б) ограничивают высоту атаки  
в) используются для красоты г) используются для установки видео камер.

**4. Штаб-квартира ФИВБ находится в швейцарском городе**

- а) Вашингтон б) Лозанна в) Женева г) Лондон

**5. Основным способом приема и передачи мяча в волейболе является ...**

- а) нижняя передача мяча двумя руками;  
б) нижняя передача одной рукой;  
в) верхняя передача двумя руками.

**6. Верхняя передача мяча выполняется приемом мяча ...**

- а) на все пальцы обеих рук; б) на три пальца и ладони рук  
в) на ладони; г) на большой и указательный пальцы обеих рук.

**7. Обязательным условием правильного выполнения верхней передачи мяча**

**является ...**

- а) прием игроком стойки волейболиста;
- б) своевременный выход игрока под мяч и выбор исходного положения;
- в) своевременное сгибание и разгибание ног

**8. При верхней передаче мяча на большое расстояние передача заканчивается ...**

- а) коротким движением рук и полным выпрямлением ног;
- б) полусогнутыми руками;
- в) полным выпрямлением рук и ног.

**9. При приеме мяча сверху соприкосновение пальцев с мячом должно происходить на:**

- а) уровне верхней части лица в 15-20 см от него;
- б) расстоянии 30-40 см выше головы;
- в) уровне груди;

**10. Какой способ приема мяча следует применить, если подача сильная и мяч немного не долетает до игрока?**

- а) сверху двумя руками      б) снизу двумя руками      в) одной рукой снизу.

**11. Какой подачи не существует?**

- а) Одной рукой снизу.    б) Двумя руками снизу    в) Верхней прямой.    г) Верхней боковой.

**12. На крупных соревнованиях по волейболу игра проводится из ...**

- а) двух партий;      б) трех партий;      в) пяти партий.

**13. До скольких очков ведется счет в решающей партии?**

- а) До 15 очков.    б) До 20 очков.    в) До 25 очков.

**14. Допускается ли команда волейболистов до участия в соревнованиях, если в ее составе 5 человек?**

- а) Допускается      б) Не допускается      в) Допускается с согласия команды соперника.

**15. Сколько еще касаний мяча может сделать принимающая подачу команда, если прием мяча с подачи считать первым касанием?**

- а) Одно    б) Два    в) Три.

**16. Если после разрешения судьи на подачу, подающий игрок подбросил мяч и не произвел по нему удар, то ...**

- а) подача считается проигранной;
- б) подача повторяется этим же игроком;
- в) подача повторяется другим игроком этой же команды.

**17. Если при подаче мяч коснулся сетки и перелетел на сторону соперника, то ...**

- а) подача повторяется;      б) игра продолжается;      в) подача считается проигранной.

**18. Если при подаче мяча подающий игрок наступает на разметку задней линии площадки или переходит ее, то ...**

- а) подача повторяется;      б) подача считается проигранной;      в) игра продолжается.

**19. Сколько игроков-волейболистов могут одновременно находиться на волейбольной площадке во время проведения соревнований?**

- а) Шесть.      б) Десять.      в) Двенадцать.

**20. Стойка волейболиста помогает игроку ...**

- а) быстро переместиться «под мяч»;
- б) следить за полетом мяча;
- в) выполнить нападающий удар.

**Промежуточная аттестация после прохождения 2 модуля обучения (в конце 2 полугодия)**

**Форма контроля – контрольные нормативы**

**Контрольные упражнения по общей физической подготовке****Возрастные оценочные нормативы для мальчиков**

№ п/п	Тест	11-12 лет	13-15 лет	16-17 лет
1	Челночный бег 3x10 м (сек.)	8,5-8,3	8,3-8,0	7,5-7,2
2	Прыжок в длину с места (см.)	165-180	180-190	210
3	Прыжки на скакалке за 1 мин. (раз)	95	110	120
4	Подъем туловища из положения лежа за 1 мин. (раз)	37	41	45
5	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	7	8	12

**Возрастные оценочные нормативы для девочек**

№ п/п	Тест	11-12 лет	13-15 лет	16-17 лет
1	Челночный бег 3x10 м (сек.)	8,8	8,6	8,0
2	Прыжок в длину с места (см.)	155-170	160-175	185
3	Прыжки на скакалке за 1 мин. (раз)	125	120	130
4	Подъем туловища из положения лежа за 1 мин. (раз)	32	37	40
5	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	17	18	20

**5. Методические материалы**

Методическое обеспечение включает:

- методы обучения: словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный;
- методы воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование,

мотивация;

- педагогические технологии: технология группового обучения, личностно-ориентированная технология, технология развивающего обучения, технология игровой деятельности, здоровьесберегающая технология и др.;

Формы организации образовательного процесса: групповая, индивидуально-групповая;

Формы организации учебного занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

### ***Организационно-педагогические условия реализации программы***

МБОУ Саваслейская школа располагает полноценной материально-технической базой для реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол».

Материально-техническое обеспечение соответствует Санитарно-эпидемиологическим правилам и нормам. В школе формируется образовательная среда, адекватная потребностям развития ребенка и здоровьесбережения.

Для реализации программы используются кабинеты, спортивный зал.

В соответствии с требованиями ФГОС компьютерами, проекторами обеспечены все учебные и кружковые комнаты. Все компьютеры подключены к сети Интернет. В целях безопасности работы в сети Интернет на всех компьютерах установлен контент-фильтр.

Также для полноценной реализации программы школа оснащена музыкальной аппаратурой, аудио и медиатекой.

Для обеспечения безопасности детей школа оснащена противопожарной сигнализацией, ведется наружное и внутреннее видеонаблюдение.

Программой предусматриваются индивидуальные занятия, как с одарёнными детьми, так и с отстающими детьми.

Для проведения занятий в заочном режиме с использованием дистанционных технологий воспитанникам объединения необходимо иметь любое устройство (компьютер, ноутбук, планшет, смартфон), подключение к сети Интернет.

### **6. Перечень основного оборудования.**

1. Спортивный зал
2. Волейбольные сетки–2 шт
3. Фишки–20шт
4. Волейбольные мячи 10 штук.
5. Набивные мячи 3 штуки.
6. Сетка для переноса мячей 2 штуки.
7. Баскетбольные и футбольные мячи, гимнастическое оборудование и т.п.



**7. Литература, используемая при организации воспитательного процесса**

1. Ю.Н. Клещев , А.Г. Фурманов Юный волейболист, М - «Физкультура и спорт» 1979 г.
2. А.Г. Фурманов Волейбол в школе , Киев - 1987 г.
3. Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский , Волейбол в школе, М - «Просвещение» 1989 г.  
Г.П. Богданов. Уроки физической культуры IV-VI классов: Пособие для учителей. - Москва «Просвещение», 1984 г.
4. Э. Найминова. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. - Ростов-н/ Д: «Феникс», 2001 г.
5. Л.П. Матвеев. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. - Москва, «Физкультура и спорт» 1991 год.
6. А.В. Беляев Волейбол на уроке физической культуры, М - «Физкультура и спорт» 2005г.