Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Рабочая учебная программа для секции по волейболу составлена на основании примерной программы для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва по волейболу, в соответствии с:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;
- СанПином 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденный постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года №41;
- приказами Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Министерства Просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 9 ноября 2018г. №196»;
- приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- приказом Министерства образования и науки России от 22.09.2015 г. № 1040 «Об утверждении общих требований к определению нормативных затрат на оказание государственных (муниципальных) услуг в сфере образования, науки и молодежной политики, применяемых при расчете объема субсидии на финансовое обеспечение выполнения государственного (муниципального) задания на оказание государственных (муниципальных) услуг (выполнения работ) государственным муниципальным учреждениям;
- приказом Министерстваобразования и науки России от 11.05.2016 г. № 536 «Об утверждении особенностей режима рабочего времени и времени отдыха педагогических и иных работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность»;
- приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 года № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых";
- приказом Министерства образования, науки и молодёжной политики Республики Коми «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Республике Коми» от 01.06.2018 года №214-п;
- приложением к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы);
- приложением к письму Министерства образования, науки и молодёжной политики Республики Коми от 27 января 2016 г. № 07-27/45 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных - дополнительных общеразвивающих программ в Республике Коми»;

- Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-педагогической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей от 29.03.2016 г. №ВК 641/09;
- Уставом МАОУ «Гимназия №1»,
- Лицензией на осуществление деятельности МАОУ «Гимназия №1»;
- Должностными инструкциями педагога дополнительного образования.

Флагманскими проектами Республики Коми являются «Спорт - норма жизни», «Укрепление общественного здоровья». Достижение высокого уровня физической культуры населения, увеличение доли граждан, ведущих здоровый образ жизни являются приоритетными направлениями социально-экономического развития РК и г. Сыктывкар. Поэтому программа «Волейбол» способствует реализации данной стратегической цели, т.к. игра волейбол развивает не только физические качества, но и является эффективным средством укрепления здоровья, обучения здоровьесберегающим навыкам, воспитывает потребность в самостоятельных занятиях физическими упражнениями, сознательном применении их во время тренировки и отдыха.

Уровень программы: стартовый (ознакомительный). Освоение программного материала данного уровня предполагает получение учащимися первоначальных знаний в области волейбола. Данная программа знакомит учащихся с базовыми понятиями: передача, подача, приём. Учащиеся изучают технику выполнения передач, подач, приёма, нападающего удара, а также отрабатывают тактические действия в игре.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность программы состоит в том, что для современных учащихся, ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия. Занятия волейболом способствуют повышению самооценки. Тренируясь в неформальной обстановке, учащиеся более раскрепощаются, что раскрывает их скрытые возможности по формированию логического мышления.

Педагогическая целесообразность – позволяет решить проблему занятости свободного времени учащихся, формированию физических качеств, пробуждение интереса учащихся к новой деятельности в области физической культуры и спорта, формирует у учащихся отношение к здоровому образу жизни.

В условиях современной школы у учащихся, в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания, развивается гиподинамия. Занятия волейболом направлены на удовлетворение потребностей учащихся в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Отличительные особенности данной дополнительной общеобразовательной программы от уже существующих программ:

Обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности обучающихся соответствующего возраста;

Достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий; большое внимание уделяется психологической подготовке занимающихся: устранению страха перед сложными упражнениями, укреплению веры в свои силы, воспитанию смелости, ознакомлению с мерами безопасности.

Адресат программы – группа формируется: возраст 11 - 13 лет с учетом физической и технической подготовки учащихся, на основании заявления родителей (учащихся до 14 лет) и наличии медицинской справки; определение уровня физической и технической подготовленности учащихся проводится в начале учебного года. Возможен перевод учащихся из групп других годов обучения при условии достаточных умений и навыков технической подготовки и физических данных учащегося.

Реализация программы рассчитана на 1 год. Общий объём часов, запланированных на

весь период обучения, необходимых для усвоения программы, составляет 210 часов теоретических и практических занятий.

Формы обучения □ очная, дистанционная.

Формы организации образовательного процесса: групповая, парная, индивидуальная.

Виды занятий: учебное занятие, товарищеские встречи, соревнования.

Режим занятий: Учащиеся имеют три занятия в неделю; продолжительность каждого занятия - два академических часа с 10-минутным перерывом между ними. Длительность одного академического часа составляет 40 мин., что соответствует требованиям СП. 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».

1.2. Цель и задачи программы.

Цель: Создание особой образовательной среды для личностного и профессионального самоопределения учащегося посредством регулярных занятий волейболом с учетом его способностей и склонностей.

Задачи:

1. Привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортом.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Развитие физических качеств: гибкости, быстроты, ловкости, силы, выносливости.
5. Обучение основным приемам техники игры.

Задачи программы

1. Обучающие:

- обучить учащихся техническим и тактическим приемам волейбола;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- приобретение знаний о регуляции физической нагрузки на организм.

2. Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества,
- способствовать повышению работоспособности учащихся,
- развивать двигательные способности,
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями;

3. Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

1.3 Содержание программы.

Учебный план 1 год обучения

№	Наименование разделов/модулей	Кол-во часов			Формы аттестации/контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Теоретическая подготовка	9		9	
2	ОФП		50	50	
3	СФП		53	53	
4	Техническая подготовка		66	66	
5	Тактическая подготовка		26	26	
6	Контрольные нормативы		6	6	Контрольные нормативы по ОФП; технике. Тесты по теории. Промежуточная аттестация.
Итого объем программы				210	

Содержание учебно-тематического плана 1-го года обучения.

I.Теоретическая подготовка - 9 часов

1.Техника безопасности -1 час.

Правила поведения учащихся в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности при проведении учебно- тренировочных занятий.

2.Физическая культура и спорт в РФ, РК. - 1 час.

Задачи физической культуры и спорта.

3.История развития волейбола - 1 час.

Краткий исторический очерк развития волейбола.

4.Питание спортсмена - 1 час.

Основы рационального питания при развитии физических качеств.

5.Оборудование и инвентарь - 1 час.

Оборудование спортивного зала для занятий волейболом. Тренажёрные устройства для обучения технике игры.

6.Основы техники и тактики игры в волейбол - 2 часа.

Техника - основа спортивного мастерства. Классификация техники, тактики. Целесообразность применения отдельных технических приёмов в конкретной игровой обстановке.

7.Правила соревнований - 2 часа. Состав

II. Практическая подготовка - 201 час.

Общая физическая подготовка - 50 часов.

Значение общей физической подготовки для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств: быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости.

Средствами физической подготовки являются упражнения из других видов спорта и подвижные игры.

1.Строевые упражнения: простейшие команды на месте и в движении.

2.Гимнастические упражнения: упражнения без предметов - для мышц рук, плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения

предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами. Упражнения на гимнастических снарядах - лазание по гимнастической стенке, упражнения на перекладине.
3.Акробатические упражнения: перекаты, кувырки вперед, назад.
4.Легкоатлетические упражнения: бег с ускорением до 30 м. из разных исходных положений, с изменением направления. Прыжки: с места в длину, вверх. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

Специальная физическая подготовка - 53 часов.

Задачами специальной физической подготовки являются:

1.Развитие физических качеств, специфичных для игрового действия.
2.Развитие качеств и способностей, необходимых для овладения техникой и тактикой игры.

Средствами специальной физической подготовки являются:

1.Упражнения для развития быстроты, ловкости.
2.Подвижные игры.
3.Упражнения для развития прыгучести.
4. Упражнения для развития силы.

Техническая подготовка - 66 часов.

Техника игры рассматривается, как комплекс специальных приемов и способов, необходимых для решения конкретных тактических задач в различных игровых ситуациях. Технику игры в волейбол делят на технику нападения и технику защиты. Каждый из этих разделов, в свою очередь, состоит из двух групп: техники перемещения и техники действий с мячом.

Техника нападения.

Действия без мяча:
Перемещения и стойки. Сочетание способов перемещений. Имитация технических действий.
Действия с мячом:
Передачи мяча: двумя руками сверху, двумя руками снизу. Подачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая. Нападающие удары: прямой нападающий удар сильнейшей рукой без прыжка.

Техника защиты.

Действия без мяча:
Перемещения и стойки. Имитация технических действий.
Действия с мячом:
Приемы мяча: двумя руками сверху, двумя руками снизу, от нижней подачи, на месте и после перемещения.

Тактическая подготовка - 26 час.

Тактика игры представляет собой целесообразное применение средств, способов действий и форм игры с учетом подготовленности команды и конкретной обстановки.
Способы ведения игры: индивидуальные, групповые и командные действия игроков.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия - выбор места для выполнения подачи, выбор места для второй передачи.
Групповые действия - взаимодействие игроков передней и задней линии, (игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3).
Командные действия - прием с подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

Тактика защиты.

Выбор места при приеме с подачи. Расположение игроков при приеме с подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

III. Контрольные игры.

Проводятся согласно календарному плану соревнований.

IV. Выполнение контрольных нормативов - 6 часов.

Контрольные упражнения для определения уровня физической подготовленности и умений учащихся.

Учебно - тематический план 1-го года обучения

№	Название темы		Общее количество часов		
			Теория	Практика	Всего
1	Теория	1.Техника безопасности. 2.Физическая культура и спорт в РФ, РК. 3.История развития волейбола. 4.Питание спортсмена. 5.Оборудование и инвентарь. 6.Основы техники и тактики игры в волейбол. 7.Правила соревнований	1 1 1 1 1 2 2		1 1 1 1 1 2 2
2	ОФП	1.Строевые упражнения 2.Гимнастические упражнения 3.Акробатические упражнения 4.Легкоатлетические упражнения		5 15 10 20	5 15 10 20
3	СФП	1.Подвижные игры. 2.Упражнения для развития прыгучести. 3. Упражнения для развития силы. 4.Упражнения для развития быстроты, ловкости.		13 10 10 20	13 10 10 20
4	Техническая подготовка	**Техника нападения.** а) Действия без мяча; б) Действия с мячом; **Техника защиты.** а) Действия без мяча; б) Действия с мячом;		30 36	30 36
5	Тактическая подготовка	**Тактика нападения.** Индивидуальные действия; Групповые действия; Командные действия; **Тактика защиты.** Индивидуальные действия; групповые действия; командные действия.		13 13	13 13
6	Контрольные нормативы			6	6

Итого: 210 часов

Планируемые результаты:

Предметные:

Учащийся приобретёт знания:

- о влиянии физических упражнений на организм человека;
- о строении и функциях организма человека;
- о правилах организации, проведения и судейства соревнований;
-о технико-тактических действиях и приёмах игры в волейбол.

Учащийся научится:

- технически грамотно выполнять физические упражнения;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических нагрузок;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах, ушибах и несчастных случаях;
- использовать в условиях соревновательной деятельности технико-тактические действия.

По окончании первого года обучения, учащийся должны:

1. Знать общие основы волейбола;
2. Расширят представление о технических приемах в волейболе;
3. Научатся правильно распределять свою физическую нагрузку;
4. Уметь играть по упрощенным правилам игры;
5. Овладеть понятиями терминологии и жестикуляции;
6. Получить навыки технической подготовки волейболиста;
7. Освоить техники перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите;
8. Освоить технику верхних передач;
9. Освоить технику передач снизу;
10. Освоить технику верхнего приема мяча;
11. Освоить технику нижнего приема мяча;
12. Освоить технику подачи мяча снизу;

Личностные

У учащихся будут сформированы:

- потребность в ведении здорового образа жизни;
- уважительное отношение к истории развития спорта и волейбола в Республике Коми, в России;
- черты характера, позволяющие добиваться поставленных целей;
- навыки самостоятельных тренировок в период отсутствия учебных занятий;
- самостоятельное применение специальных знаний и умений в жизни.

Метапредметные:

Регулятивные. Учащийся научится:

- понимать цель выполняемых действий;
- понимать важность систематичности и планирования тренировочного процесса;
- осуществлять контроль своих действий;
- осмысленно выбирать задачи и приёмы решения задач;
- анализировать и оценивать результаты собственной и командной тренировки, решать тактические задачи используя известные технические действия.

Познавательные результаты. Учащийся научится:

- осуществлять поиск информации в различных источниках, пользоваться справочной литературой;
- устанавливать причинно-следственные связи влияния физических упражнений на организм человека;
- правилам и обязанностям проведения и судейства соревнований.

Коммуникативные результаты. Учащийся научится:

- формулировать своё мнение и позицию;

- учитывать разные мнения и стремиться к координации своих действий при игре в команде;

Тематический план - график 1-го года обучения

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения (число, месяц, год)	Дата проведения (по факту)
1	Теория. ОРУ. Стойки перемещения. Имитация. Подвижные игры. Инструктаж по Т.Б.	2		
2	ОРУ. Стойки перемещения. Имитация передач, подачи. Передачи в парах. Подача. Пионербол. ОФП.	2		
3	ОРУ. Стойки перемещения. Имитация. Передачи над собой, в парах. Подача.	2		
4	ОРУ. Текущий контроль. Контрольные нормативы.	2	09.09.20	09.09.20
5	ОРУ. Сдача нормативов. Имитация. Передачи в парах. Подача (нижняя боковая).	2	11.09.20	11.09.20
6	ОРУ. Стойки перемещения. Передачи сверху, снизу (над собой в парах). Подача (нижняя боковая). Пионербол. ОФП.	2		
7	ОРУ. Стойки перемещения. Передачи в парах. Подача (нижняя боковая).	2		
8	ОРУ. Стойки перемещения. Передачи (над собой в парах). Подача (нижняя боковая).ОФП.	2		
9	ОРУ. Стойки перемещения. Передачи на месте в движении. Подача (нижняя боковая). Снайпер.	2		
10	ОРУ. Перекаты, кувырки. Передачи в парах. Подача (нижняя боковая). ОФП.	2		
11	ОРУ. Стойки перемещения. Имитация (передач, подачи). Передачи в парах. Подача.	2		
12	ОРУ. Стойки перемещения. Передачи сверху, снизу (над собой в парах). Подача. ОФП.	2		
13	Теория. ОРУ. Стойки перемещения. Имитация (передач, подачи). Техника нападающего удара. Передачи в парах. Подача.	2		
14	ОРУ. Стойки перемещения. Передачи в парах. Имитация нападающего удара. Подача. ОФП.	2		
15	ОРУ. Стойки перемещения. Передачи сверху, снизу. Подача.	2		
16	ОРУ. Стойки перемещения. Имитация (передач, нападающего удара, подачи). Передачи в парах. Подача. ОФП.	2		
17	ОРУ. Беговые упражнения. Передачи в парах. Нападающий удар (техника). Подача.	2		
18	ОРУ. Передачи в парах. Приём с выходом. Переводы после второй передачи. Подача. ОФП.	2		
19	ОРУ. Передачи в парах. Имитация (нападающего удара). Подача (верхняя прямая). Пионербол.	2		
20	ОРУ. Передачи в парах. Приём с выходом. Нападающий удар (техника). Подача. ОФП.	2		

21	ОРУ. Имитация (передач, подачи). Передачи в парах. Подача. ОФП.	2		
22	ОРУ. Стойки, перемещения. Акробатика (кувырки). Передачи над собой, в парах. Подача.	2		
23	ОРУ. Специальные беговые, прыжковые упражнения. Передачи в парах. Подача. ОФП.	2		
24	ОРУ. Стойки, перемещения. Имитация (нападающего удара). Передачи в парах. Подача.	2		
25	Теория. ОРУ. Передачи сверху, снизу. Игра в 3 касания. Подача. ОФП.	2		
26	ОРУ. Передачи сверху, снизу. Техника нападающего удара. Подача.	2		
27	ОРУ. Передачи в парах. Акробатика. Переводы после паса. Подача. ОФП.	2		
28	ОРУ. Передачи сверху, снизу. Игра в 3 касания. Подача.	2		
29	ОРУ. Эстафеты. Передачи в парах. Приём мяча снизу с выходом. Подача. ОФП.	2		
30	ОРУ. Эстафеты. Техника нападающего удара (броски в прыжке). Передачи сверху, снизу. Подача.	2		
31	ОРУ. Передачи сверху, снизу. Игра в распасовке. Подача. Пионербол. ОФП.	2		
32	ОРУ. Передачи сверху, снизу. Переводы со второй передачи. Подача.	2		
33	ОРУ. Беговые и прыжковые упражнения. Передачи сверху, снизу. Подача. Пионербол.	2		
34	ОРУ. Передачи в парах. Техника нападающего удара. Подача. ОФП.	2		
35	ОРУ. Передача сверху, снизу. Игра в распасовке. Подача.	2		
36	ОРУ. Передачи в парах. Прием в движении. Подача. ОФП.	2		
37	Теория. ОРУ. Броски- ловля. Передача в парах. Подача.	2		
38	ОРУ. Броски- ловля. Техника нападающего удара. Передача сверху-снизу. Подача. ОФП.	2		
39	ОРУ. Броски- ловля. Техника нападающего удара. Подача. Пионербол.	2		
40	ОРУ. Подвижные игры. Передача сверху- снизу. Подача (верхняя-прямая, нижняя-боковая). ОФП.	2		
41	ОРУ. эстафеты. . Передача сверху- снизу. Вторая передача из зоны №3. Подача (верхняя-прямая, нижняя-боковая).	2		
42	ОРУ. Броски- ловля. Техника нападающего удара. Передача сверху-снизу. Подача. ОФП.	2		
43	ОРУ. Передача сверху-снизу (над собой у стенки). Подача (верхняя- прямая). Снайпер.	2		
44	ОРУ. Передача в парах. Техника нападающего удара. Подача. ОФП.	2		
45	Подвижные игры. Снайпер.	2		

46	ОРУ. Стойки. Перемещения. Акробатика. Передачи (сверху, снизу). Подача. ОФП.	2		
47	ОРУ. Передачи (сверху, снизу). Подача (верхняя-прямая)	2		
48	ОРУ. Стойки. Перемещения. Техника нападающего удара. Передачи (сверху, снизу). Подача. ОФП.	2		
49	Теория. ОРУ. Подвижные игры. Передачи у стены (сверху, снизу.). Подача (верхняя- прямая)	2		
50	ОРУ. Передача в парах. Прием в движении. Игра в три касания. Подача. ОФП.	2		
51	ОРУ. Передача сверху- снизу (над собой у стены). Игра на распасовке. Подача (нижняя боковая)	2		
52	ОРУ. Подвижные игры. Передачи в парах. Техника нападающего удара. Подача. ОФП.	2		
53	ОРУ. Передачи (сверху-снизу). Игра на распасовке. Подача (нижняя боковая)	2		
54	ОРУ. Эстафеты. Передачи в парах. Прием в движении. Подача верхняя прямая. ОФП.	2		
55	ОРУ. Текущий контроль. Контрольные нормативы.	2	15.01.21	
56	ОРУ. Эстафеты. Передачи в парах. Приём после передвижения. Скоростная подготовка. ОФП.	2		
57	ОРУ. Передачи сверху, снизу (у стены, над собой). Нападающий удар (техника). Подача (нижняя боковая).	2		
58	ОРУ. Передачи в парах. Вторая передача из зоны №3. Переводы мяча после второй передачи. Подача (верхняя прямая). ОФП.	2		
59	ОРУ. Стойки, перемещения. Перекаты, падения. Передачи сверху, снизу (у стены, над собой). Подача (верхняя прямая).	2		
60	ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар (техника). Подача. ОФП.	2		
61	Теория. ОРУ. Передачи в парах. Имитация (нападающий удар). Подача (верхняя прямая). Приём подач.	2		
62	ОРУ. Эстафеты. Передачи в парах. Приём после передвижения. Скоростная подготовка. ОФП.	2		
63	ОРУ. Передачи сверху, снизу (у стены, над собой). Нападающий удар (техника). Подача (нижняя боковая).	2		
64	ОРУ. Передачи в парах. Вторая передача из зоны №3. Переводы мяча после второй передачи. Подача. ОФП.	2		
65	ОРУ. Стойки, перемещения. Перекаты, падения. Передачи сверху, снизу (у стены, над собой). Подача .	2		
66	ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар (техника). Подача. ОФП.	2		
67	ОРУ. Передачи в парах. Имитация (нападающий удар). Подача. Приём подач.	2		

68	ОРУ. Эстафеты. Передачи в парах. Приём после передвижения. Скоростная подготовка. ОФП.	2		
69	ОРУ. Передачи сверху, снизу (у стены, над собой). Нападающий удар (техника). Подача (нижняя боковая).	2		
70	ОРУ. Передачи в парах. Вторая передача из зоны №3. Переводы мяча после второй передачи. Подача (верхняя прямая). ОФП.	2		
71	ОРУ. Стойки, перемещения. Перекаты, падения. Передачи сверху, снизу (у стены, над собой). Подача (верхняя прямая).	2		
72	ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар (техника). Подача. ОФП.	2		
73	ОРУ. Эстафеты. Передачи в парах. Приём после передвижения. Скоростная подготовка. ОФП.	2		
74	ОРУ. Передача сверху- снизу (над собой у стены). Игра на распасовке. Подача (нижняя боковая)	2		
75	ОРУ. Стойки, перемещения. Перекаты, падения. Передачи сверху, снизу (у стены, над собой). Подача (верхняя прямая).	2		
76	ОРУ. Передача в парах. Техника нападающего удара. Подача. ОФП.	2		
77	ОРУ. Подвижные игры. Передача сверху- снизу. Подача (верхняя-прямая, нижняя-боковая). ОФП.	2		
78	ОРУ. Эстафеты. Передача сверху- снизу. Вторая передача из зоны №3. Подача (верхняя-прямая, нижняя-боковая).	2		
79	ОРУ. Передачи сверху, снизу (у стены, над собой). Нападающий удар (техника). Подача (нижняя боковая).	2		
80	ОРУ. Передачи в парах. Вторая передача из зоны №3. Переводы мяча после второй передачи. Подача (верхняя прямая). ОФП.	2		
81	ОРУ. Стойки, перемещения. Перекаты, падения. Передачи сверху, снизу (у стены, над собой). Подача .	2		
82	ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар (техника). Подача. ОФП.	2		
83	ОРУ. Стойки, перемещения. Перекаты, падения. Передачи сверху, снизу (у стены, над собой). Подача (верхняя прямая).	2		
84	ОРУ. Передачи сверху, снизу (у стены, над собой). Нападающий удар (техника). Подача (нижняя боковая).	2		
85	ОРУ. Эстафеты. Передачи в парах. Приём после передвижения. Скоростная подготовка. ОФП.	2		
86	ОРУ. Передачи в парах. Вторая передача из зоны №3. Переводы мяча после второй передачи. Подача (верхняя прямая). ОФП.	2		
87	ОРУ. Передача в парах. Прием в движении. Игра в три касания. Подача. ОФП.	2		

88	ОРУ. Эстафеты. Передачи в парах. Прием в движении. Подача верхняя прямая. ОФП.	2		
89	ОРУ. Передачи сверху, снизу (у стены, над собой). Нападающий удар (техника). Подача (нижняя боковая).	2		
90	ОРУ. Эстафеты. Передачи в парах. Приём после передвижения. Скоростная подготовка. ОФП.	2		
91	ОРУ. Стойки, перемещения. Перекаты, падения. Передачи сверху, снизу (у стены, над собой). Подача (верхняя прямая).	2		
92	ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар (техника). Подача. ОФП.	2		
93	ОРУ. Передачи сверху, снизу (у стены, над собой). Нападающий удар (техника). Подача (нижняя боковая).	2		
94	ОРУ. Эстафеты. Передачи в парах. Приём после передвижения. Скоростная подготовка. ОФП.	2		
95	ОРУ. Передачи в парах. Вторая передача из зоны №3. Переводы мяча после второй передачи. Подача (верхняя прямая). ОФП.	2		
96	ОРУ. Передача в парах. Прием в движении. Игра в три касания. Подача. ОФП.	2		
97	ОРУ. Передачи сверху, снизу (у стены, над собой). Нападающий удар (техника). Подача (нижняя боковая).	2		
98	ОРУ. Эстафеты. Передачи в парах. Приём после передвижения. Скоростная подготовка. ОФП.	2		
99	ОРУ. Передача в парах. Прием в движении. Игра в три касания. Подача. ОФП.	2		
100	ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар (техника). Подача. ОФП.	2		
101	ОРУ. Стойки, перемещения. Перекаты, падения. Передачи сверху, снизу (у стены, над собой). Подача (верхняя прямая).	2		
102	ОРУ. Передачи сверху, снизу (у стены, над собой). Нападающий удар (техника). Подача (нижняя боковая).	2		
103	ОРУ. Эстафеты. Передачи в парах. Приём после передвижения. Скоростная подготовка. ОФП.	2		
104	ОРУ. Сдача нормативов. Имитация. Передачи в парах. Промежуточная аттестация.	2	26.05.21	
105	ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар (техника). Подача.	2		

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. *Условия реализации программы*

Занятия по ДОП «Волейбол» проходят в спортивном зале МАОУ «Гимназия №1». Размер зала 24х12 м, высота - 8 м. Около зала расположены: женская и мужская раздевалки; женский и мужской туалет. Также имеется инвентарная. Для реализации программы в зале имеется разметка волейбольной площадки, которая соответствует размерам 18х9 м., а также стойки, волейбольная сетка, а также имеется разметка для баскетбольной площадки, щиты с баскетбольными корзинами 6 шт. В зале имеется: «шведская стенка» 6 шт., перекладина пристенная 3 шт., гимнастические скамейки 4 шт., гимнастические маты 30 шт. Спортивный

инвентарь: волейбольные мячи, набивные мячи, баскетбольные мячи, теннисные мячи, скакалки, гантели.

2.2. *Информационно-методическое обеспечение*

При реализации программы используется следующая литература:

1. Клещёв Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. Москва. «Физкультура и спорт» 1979г. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.twirpx.com/file/1115537/
2. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. «Волейбол в школе». М.: «Просвещение», 1989 г. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://l.120-bal.ru/sport/48000/index.html
3. Железняк Ю.Д. «К мастерству в волейболе». М.: «ФК и С», 1978 г. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.twirpx.com/file/1704673/
4. Железняк Ю.Д. «120 уроков по волейболу». М.: «ФК и С», 1970 г. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.studfiles.ru/preview/3829910/
5. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. «Юный волейболист». М.: «ФК и С», 1979 г. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.twirpx.com/file/1115537/
6. Савицкая Г.В. «Общая и специальная физическая подготовка волейболистов в учебном и тренировочном процессе». Методические указания к практическим занятиям для студентов 1 - 3 курсов специализации «Волейбол».[Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://venec.ulstu.ru/lib/disk/2009/Savickaja.pdf
7. Слупский Л.Н. «Волейбол: игра связующего». М.: «ФК и С», 1984 г. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.twirpx.com/file/1122278/
8. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. «Волейбол в школе». М.: «Просвещение», 1989 г. [Электронный ресурс]. – Режим доступа:http://volley-ural.ru/userFiles/file/metod/zheleznyak_slupsky_school.pdf

2.3. *Методы и технологии обучения и воспитания*

Обучение учащихся по данной дополнительной образовательной программе основано на следующих методических принципах:

- единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов организации образовательного процесса;
- поступательное увеличение интенсивности учебно-тренировочных нагрузок.

Обучение, как специально организованный процесс педагогом строится в соответствии с дидактическими принципами. К основным принципам обучения и тренировки относятся принцип воспитывающего обучения, принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип систематичности и принцип доступности.

Ведущим является *принцип воспитывающего обучения.* В процессе обучения и тренировки педагог не только сообщает учащимся необходимые знания и прививает им нужные умения и навыки, но и всеми мерами содействует формированию у них положительных черт характера.

Принцип сознательности и активности обучения означает оптимальное соотношение педагогического руководства и сознательной, активной, творческой деятельности учащегося. Без сознательного и активного отношения к занятиям нельзя добиться положительных образовательных результатов.

Для правильного формирования двигательных навыков, более прочного их закрепления, повышения интереса к занятиям большое значение имеет *принцип наглядности.* Педагог может показать правильное выполнение физического упражнения сам или поручить это более подготовленному учащемуся. Можно использовать на занятиях фото, рисунки, схемы, видеозаписи и т.д. Принцип наглядности реализуется на всех этапах обучения.

Принцип систематичности предусматривает установление строгой последовательности изучения материала и определенной системы в самих
занятиях. Принцип систематичности в обучении обязывает располагать учебный материал так, чтобы последующая работа являлась логическим продолжением предыдущей.

Принцип доступности означает необходимость строить процесс обучения в соответствии с особенностями учащихся, их возможностями и уровнем подготовленности.

Содержание и объем теоретического материала, а также физические нагрузки должны соответствовать возрастным особенностям учащихся, уровню их общего развития. Только в этом случае теоретический и практический материал окажется посильным.

Основными формами организации учебно-воспитательного процесса на всех этапах освоения программы являются теоретические и практические занятия.

Групповые теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, самостоятельное чтение специальной литературы. В содержание теоретической подготовки входит изучение основ физического воспитания, ознакомление с историей развития физкультуры и спорта в России и Республики Коми, основами личной и общественной гигиены, влиянии вредных привычек на организм человека. Теоретические занятия целесообразно проводить непосредственно перед практическими, так как после занятия учащиеся устанут, и беседы не принесут нужной пользы. На занятия по вопросам гигиены, врачебного контроля, применения восстановительных средств возможно приглашение медицинского работника клуба или врача физкультурного диспансера.

Групповые практические занятия проводятся на всех этапах обучения.

В учебно-воспитательном процессе используются элементы педагогических технологий, воплощающий гуманистическую направленность: педагогику сотрудничества, игровые, оздоровительные. Применяются различные методы: воспитания, обучения и тренировки. Большинство методов основывается на главном - упражнении, реализуемым тремя его разновидностями: повторным методом (выполнять движения, действия, задания определенное число раз),
игровым (действия, задания, выполняемые с учебной, воспитательной и тренировочной целями в форме игры), соревновательным (упражнения, задания выполняются в виде соревнований).

Методы обучения - словесный, наглядный (метод показа), практический, игровой,
поощрения и похвалы.

Метод тренировки - в основе, которой лежит метод многократного повторения, а также игровой и соревновательный методы.

Большое место в процессе обучения занимают показ и объяснение педагога. Несмотря на самый четкий показ, сложность приема не всегда позволяет учащимся сразу уловить главное. Поэтому показ обязательно должен сопровождаться объяснением. Показ и объяснение дополняют друг друга.

Использование вышеперечисленного в работе педагога, позволит учащимся максимально проявить активность, развить их эмоциональное восприятие, привить навыки спортивной этики, организованности, дисциплины.

В качестве методов нравственного воспитания применяются формирование нравственного сознания и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение, похвала), предупреждение и обсуждение отрицательных действий.

В процессе работы с учащимися важное значение приобретает *интеллектуальное воспитание,* основными задачами которого являются: овладение учащимися специальных знаний в области теории и методики физической культуры, гигиены и других дисциплин; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

Педагог дополнительного образования имеет большие возможности для организации образовательного процесса, помощи учащемуся в его обучении, воспитании и развитии. Но деятельность будет гораздо эффективнее, если социальными партнерами педагога станут родители учащегося. Задача педагога заключается в поиске путей взаимодействия деятельности с родителями учащихся с целью обеспечения единой образовательной среды. Основными направлениями работы педагога являются:

- информационное педагогическое обеспечение родителей в вопросах воспитания, оздоровления, ознакомление с текущими и прогнозируемыми результатами обучения, воспитания;

• вовлечение родителей в образовательный процесс через участие родителей в занятиях учебных групп, демонстрацию родителям учебных достижений учащихся.

Учебно-воспитательный процесс построен таким образом, чтобы сохранить здоровье учащихся, сформировать здоровый образ жизни и трудовые навыки, развить творческие способности.

Система здоровьесберегающих мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико- биологического воздействия такие как:

1. Рациональное распределение нагрузок.
2. Рациональное планирование процесса учебно-тренировочных занятий.
3. Соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности.
4. Индивидуализация учебно-тренировочного процесса.
5. Адекватные интервалы отдыха.
6. Упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания.
7. Коррегирующие упражнения для позвоночника и стопы.
8. Формирование значимых мотивов и благоприятного отношения к занятиям физкультурой и спортом.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

Участие в спортивных соревнованиях, выполнение контрольных нормативов, тестов по теории. Промежуточная аттестация.

Контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке по годам обучения (юноши).

№	Контрольные нормативы	1-й год
1	Бег 30 м (5х6м), (сек).	12 - 5; 13 - 4; 14 - 3.
2	Бег 92 м с изменением направления, «елочка», (сек).	-
3	Прыжок в длину с места, (см).	160 - 5; 150 - 4; 140 - 3.
4	Прыжок вверх с места толчком двух ног, (см).	30 - 5; 25 - 4; 20 - 3.
5	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, (метр) : -сидя	5 - 5; 4 - 4; 3 - 3.
6	Сгибание - разгибание рук в упоре лёжа, (количество раз).	20 - 5; 15 - 4; 10 - 3.
7	Сгибание - разгибание туловища, (количество раз за 30 сек).	16 - 5; 13 - 4; 10 - 3.

Контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке по годам обучения (девушки).

№	Контрольные нормативы	1-й год
1	Бег 30 м (5х6м), (сек).	12.2 - 5; 13.2 - 4; 14.2 - 3.
2	Бег 92 м с изменением направления, «елочка», (сек).	-
3	Прыжок в длину с места, (см).	150 - 5; 140 - 4; 130 - 3.

4	Прыжок вверх с места толчком двух ног, (см).	30 - 5; 25 - 4; 20 - 3.
5	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, (метр) : -сидя	4 - 5; 3.5 - 4; 3 - 3.
6	Сгибание - разгибание рук в упоре лёжа, (количество раз).	10 - 5; 8 - 4; 6 - 3.
7	Сгибание - разгибание туловища, (количество раз).	15 - 5; 13 - 4; 10 - 3.

Контрольно-переводные нормативы по технической подготовке по годам обучения (юноши и девушки).

№	Контрольные нормативы	1-й год
1	Верхняя передача над собой, (количество раз).	10 - 5; 8 - 4; 6 - 3.
2	Верхняя передача от стены, (количество раз).	10 - 5; 8 - 4; 6 - 3.
3	Верхняя передача чередуя ;над собой - в стенку, (количество серий).	-
4	Передача снизу над собой, количество раз.	10 - 5; 8 - 4; 6 - 3.
5	Передача снизу от стены, количество раз.	10 - 5; 8 - 4; 6 - 3.
6	Передачи снизу чередуя ;над собой - в стенку, количество серий.	-
7	Подача (нижняя боковая), 1 - год с 6 -и метров от сетки, 2 - год с 9 м. (количество попаданий в площадку из 10).	7 - 5; 5 - 4; 3 - 3.
8	Подача (верхняя прямая),3 - 4 год (кол.попаданий в площадку из 10); 5 - 6 год (кол. попаданий в площадку из 10 по зонам).	-
9	Нападающий удар, 3 - 4 год (кол.попаданий в площадку из 10); 5 - 6 год (кол. попаданий в площадку из 10 по зонам).	-

Основной показатель результативности занятий волейболу - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно - качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 3 раза в год.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы проходят промежуточную аттестацию по общей физической и специальной физической подготовке, технической подготовке и тесты по теории. 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. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

Этапы педагогического контроля.

Для определения результатов и качества освоения образовательной программы нужна система отслеживания, то есть *четкий педагогический контроль,* уровнем знаний умений и навыков учащихся. С этой целью вводится трехуровневая система контроля за развитием учащихся. Результаты отслеживаются путем:

- определения стартового уровня физического развития учащихся. Форма проведение - сдача контрольных нормативов;
- текущий контроль учащихся (проводится 2 раза в год сентябрь, январь); в мае проводится промежуточная аттестация. Форма проведения - сдача контрольных нормативов, контрольные тесты;
- итоговой аттестации (проводится в конце завершающего года обучения, как результат освоения учащимися программы в целом).

Педагогический контроль осуществляется в традиционных формах: сдача контрольных нормативов, тестирование. Определена единая оценочная шкала. Трех уровневая оценка образовательных результатов: «высокий уровень» - 5 баллов; «средний уровень» - 4 балла; «низкий уровень» - 3 балла. Результаты обученности учащихся фиксируются в журнале учета групповых занятий и протоколах сдачи контрольных нормативов.

Система педагогического контроля и оценки результатов дает возможность проследить развитие каждого учащегося, определить степень освоения программы и внести своевременно коррективы.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Нормативная база:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».[Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://docs.cntd.ru/document/902389617
2. Закон Республики Коми «Об образовании» от 6 октября 2006 г. № 92-РЗ (ред. От 25.12.2013г.).[Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://docs.cntd.ru/document/802077259
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 г. Москва. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.rg.ru/2013/12/11/obr-dok.html
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://base.garant.ru/70731954/

5. Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р «Об утверждении концепции развития дополнительного образования детей» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://government.ru/docs/14644/
6. Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://gov.garant.ru/SESSION/PILOT/main.htm
7. Устав муниципального образовательного учреждения дополнительного образования детей «Центр дополнительного образования детей № 12 «Виктория» от 26.04.2014 г.

Литература для педагога:

1. Голомазов В.А., Ковалев В.Д., Мельников А.Г. «Волейбол в школе». М.: «ФК и С»,1976г. [Электронный ресурс]. – Режим доступа:http://bib.convdocs.org/v27791/%D0%B3%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%BC%D0%B0%D0%B7%D0%BE%D0%B2_%D0%B2.%D0%B0._%D0%B8_%D0%B4%D1%80._%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB_%D0%B2_%D1%88%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%B5

2. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. «Волейбол в школе». М.: «Просвещение», 1989 г. [Электронный ресурс]. – Режим доступа:http://l.120-bal.ru/sport/48000/index.html
3. Железняк Ю.Д. «К мастерству в волейболе». М.: «ФК и С», 1978 г. [Электронный ресурс]. – Режим доступа:http://www.twirpx.com/file/1704673/
4. Железняк Ю.Д. «120 уроков по волейболу». М.: «ФК и С», 1970 г.[Электронный ресурс]. – Режим доступа:http://www.studfiles.ru/preview/3829910/
5. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. «Юный волейболист». М.: «ФК и С», 1979 г.[Электронный ресурс]. – Режим доступа:http://www.twirpx.com/file/1115537/
6. Савицкая Г.В. «Общая и специальная физическая подготовка волейболистов в учебном и тренировочном процессе». Методические указания к практическим занятиям для студентов 1 - 3 курсов специализации «Волейбол».[Электронный ресурс]. – Режим доступа:http://venec.ulstu.ru/lib/disk/2009/Savickaja.pdf
7. Слупский Л.Н. «Волейбол: игра связующего». М.: «ФК и С», 1984 г.[Электронный ресурс]. – Режим доступа:http://www.twirpx.com/file/1122278/
8. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. «Волейбол в школе». М.: «Просвещение», 1989 г.[Электронный ресурс]. – Режим доступа:http://volley-ural.ru/userFiles/file/metod/zheleznyak_slupsky_school.pdf

9.Официальные волейбольные правила 2015-2016 г. [Электронный ресурс]. – Режим доступа:http://www.fivb.org/EN/Refereeing-Rules/documents/2015%20FIVB_Volleyball_Rules_2015-16_RU.pdf

Литература для учащихся:

2. Официальные волейбольные правила 2015-2016 г. [Электронный ресурс]. – Режим доступа:http://www.fivb.org/EN/Refereeing-Rules/documents/2015%20FIVB_Volleyball_Rules_2015-16_RU.pdf

3. Клещёв Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. Москва. «Физкультура и спорт» 1979г.[Электронный ресурс]. – Режим доступа:http://www.twirpx.com/file/1115537/

Приложение

Приложение 1.

Текущий контроль волейбол 1год обучения.

№	Упражнения / Ф.И.О.	Сгибание - разгибание туловища (за 30 сек)	Оценка	Сгибание – разгибание рук в упоре лёжа.	Оценка	Прыжок в длину с места	Оценка	Челночный бег 10х5 (сек).	Оценка	Метание набивного мяча из-за головы двумя руками сидя.	Оценка	Общая оценка
1												
2												
3												

Текущий контроль волейбол 1год обучения.

№	Упражнения / Ф.И.О.	Верхняя передача над собой, (количество раз).	Оценка	Передача снизу над собой, (количество раз).	Оценка	Подача (нижняя боковая), с 6 -и метров от сетки	Оценка	Прыжок вверх с места толчком двух ног, (см).	Оценка	Общая оценка
1										
2										
3										

Промежуточная аттестация волейбол 1год обучения.

№	Упражнения / Ф.И.О.	Верхняя передача от стены, (количество раз).	Оценка	Передача снизу от стены, (количество раз).	Оценка	Подача (нижняя боковая), с 6 -и метров от сетки	Оценка	Прыжок в длину с места, (см).	Оценка	Сгибание - разгибание рук в упоре лёжа.	Оценка	Общая оценка
1												
2												

3												

Теория

Теоретические вопросы для 1 - 2 года обучения.

1. Волейбол играют на площадке размером:

а)24 Х 12; б)18 х 9; в)16 х 9

2. Сколько времени дается игроку на подачу после свистка судьи?

а) 8 сек. б) 10 сек. в) 5 сек.

3. Чтобы правильно воздействовать на мяч при передаче снизу партнеру надо:

а)ударить по мячу прямыми руками
б) подойти под мяч и воздействовать на мяч ногами и прямыми руками, учитывая силу полета мяча
в) подойти под мяч и сыграть за счет ног

4. Какова высота сетки для мужчин?

а) 2м. 43см. б) 2м. 64см. в) 2м. 46см.

5. Какова высота сетки для женщин?

а) 2м. 20см. б) 2м. 24см. в) 2м. 10см.

6. Цель игры в три касания:

а) подготовка к нападающему удару б) таковы правила игры в) затруднить сопернику контроль за мячом

7. Ошибкой при подаче будет:

а)удар по неподвижному мячу б) касание мяча сетки в) все ответы верны

8. Как называется игрок, выполняющий вторую передачу?

а) Нападающий б) передающий в) связующий

9. Во время игры на площадке находятся:

а) двенадцать игроков б) шесть игроков в) десять игроков

11. Игроку зоны защиты можно выполнять нападающий удар:

А) только из-за трехметровой зоны б) с любого места в) все ответы верны

12.Какую геометрическую фигуру напоминает расположение больших и указательных пальцев кистей рук при приеме мяча сверху?

а)четырехугольник б) треугольник в) круг