

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ГИМНАЗИЯ №105 ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА КУЗНЕЦОВА НИКОЛАЯ ИВАНОВИЧА»
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН**

«РАССМОТРЕНО»
на заседании /МО
физической культуры и ОБЗР
Протокол № 1 от «29» августа 2025г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МАОУ «Гимназия №105
им. Н.И. Кузнецова»
С.А. Наумов
Приказ № 537/о/д от 29.08.2025г.



***Рабочая программа
Секции «Волейбол»
на 2024-2026 учебный год
учителя МАОУ «Гимназия № 105 им. Н.И.Кузнецова»
Калининского района городского округа город Уфа
Республики Башкортостан
Степанкиной Оксаны Борисовны***

Рабочая программа по спортивной секции « Волейбол» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, на основе программы развития спортивно-оздоровительных способностей учащихся Г. А. Колодницкого, В.С. Кузнецова, М.В. Маслова 2012г.
«Комплексная программа физического воспитания учащихся 11 классов» В. И. Лях - М.: Просвещение, 2012

Пояснительная записка.

Программа работы секции волейбола составлена на основе типовой программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ И.А. Водяниковой, под редакцией С.М. Зверева 1986г., и рекомендаций, разработанных специалистами в области физической культуры, нормативных документов Министерства образования РФ и адаптирована к конкретным условиям функционирования группы. Модифицирована сроком на два года.

Неотъемлемой частью физического развития и становления личности в подростковом периоде является физическое воспитание школьников. Одним из средств физического воспитания являются спортивные игры. Одной из самых популярных спортивных игр, получивших широкое распространение, в том числе и в быту, является волейбол.

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 и ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательных систем, 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. Программа работы секции волейбола рассчитана на 2 года. Программа предназначена для подростков 13-16 лет, общеобразовательной средней школы.

При наличии достаточного уровня подготовки и соответствующего возраста, подросток может подключиться к занятиям в учебно-тренировочных группах, минуя группы начальной подготовки. Секцию могут посещать все желающие при согласии родителей и наличии разрешения от врача-педиатра, подтверждающего отсутствие противопоказаний к занятиям этим видом спорта. Количество учащихся в группах 15 – 30 человек. Продолжительность занятий – 4,30 часа в неделю. Форма занятий - групповая.

Дополнительная образовательная программа имеет **физкультурно-спортивную направленность** и предназначена для углубленного изучения раздела «Волейбол» образовательной программы средней школы (8-11 кл.).

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся 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 учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Цель:

Сформировать у учащихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Научить играть в волейбол на общем уровне.

Задачи:

образовательные

- обучение техническим приёмам и правилам игры;
- обучение тактическим действиям;
- обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- овладение навыками регулирования психического состояния.

воспитательные

- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

развивающие

- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствование навыков и умений игры;
- развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

Особенностью данной программы является упор на изучение новейших тактических действий и приёмов и современных методических приёмов, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Занятия по ней позволяют объединять мальчиков и девочек в одну группу. Использование ИКТ помогает более точно отслеживать текущую успеваемость и проводить отбор для перехода на следующий этап обучения. Применение метода психорегуляции в тренировках и на соревнованиях ориентирует учащихся на достижение наивысших результатов в освоении игры и стремлению к победам.

Программа рассчитана на возраст 13 - 16 лет.

Программу предполагается реализовать в течение 2018 - 2020 г.

Программа делится на два этапа. Первый год обучения – начальная подготовка; второй год обучения – углубленное обучение технике игры; совершенствование технической и углубленное обучение тактической подготовке, психологическая подготовка; совершенствование технико-тактической, психологической и специальной физической подготовки.

Занятия в рамках программы проводятся, в форме тренировок, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий. Два раза в неделю по два учебных часа.

По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:

- достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у большинства учащихся, занимающихся по данной программе;
- победы на соревнованиях городского уровня;
- повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта;
- устойчивое овладение умениями и навыками игры;

- развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы;
- укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма, а так же умение контролировать психическое состояние.

Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы являются:

1 год обучения

- тестирование на знание теоретического материала;
- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы;
- сдача контрольных нормативов по ОФП.

2 год обучения

- тестирование на знание правил соревнований и терминологии;
- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы;
- сдача контрольных нормативов по ОФП.
- результаты соревнований школьного уровня, матчевых и товарищеских встреч.

Содержание дополнительной образовательной программы.

1 год обучения.

Введение: История возникновения и развития волейбола. Современное состояние волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом.

Общая физическая подготовка.

Теория: Значение ОФП в подготовке волейболистов.

Практика: Общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех физических качеств. Упражнения на снарядах, тренажерах, футбол, баскетбол.

Специальная физическая подготовка.

Теория: Значение СФП 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.

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.

2 год обучения.

Введение: Терминология в волейболе. Правила безопасности при выполнении игровых действий. Правила игры.

Общая физическая подготовка.

Теория: Методы и средства ОФП.

Практика: Общеразвивающие упражнения направленные на развитие направленные, на развитие всех, физических качеств. Упражнения на тренажёрах, футбол, баскетбол, подвижные игры.

Специальная физическая подготовка.

Теория: Методы и средства СФП в тренировке волейболистов.

Практика: Акробатические упражнения. Упражнения сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движения.

Упражнения, направленные на развитие прыгучести, быстроты реакции, специальной ловкости. Игры по характеру действий сходные с волейболом.

Техническая подготовка.

Теория: Характеристика техники сильнейших волейболистов.

Практика: Стойки и передвижения. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху, кулаком, передача назад). Подачи снизу сверху и сбоку. Нападающие удары (прямые и по диагонали). Защитные действия (блоки, страховки).

Тактическая подготовка.

Теория: Анализ тактических действий сильнейших волейбольных команд

Практика: Тактика нападающих ударов. Тактика приёма подач. Групповые и командные действия в нападении. Групповые действия при приёме нападающих ударов, взаимодействия защитников между собой, взаимодействия защитников со страхующими, взаимодействия защитников с блокирующими.

Ожидаемые результаты

В результате освоения программы дополнительного образования учащиеся **знать:**

- историю развития волейбола и воздействие этого вида спорта на организм человека;
- значение здорового образа жизни;
- правила техники безопасности при занятиях данным видом спорта;
- правила игры;
- терминологию игры и жесты судьи;
- технику изученных приёмов и тактику, индивидуальных и коллективных действий;
- методику регулирования психического состояния.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия, применяющиеся в волейболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- применять в игре изученные тактические действия и приёмы;
- соблюдать правила игры;
- регулировать психическое состояние во время тренировок и соревнований;
- достигать оптимального боевого состояния;
- организовывать и судить соревнования;
- осуществлять соревновательную деятельность.

Способы определения результативности

1. Опрос учащихся по пройденному материалу.
2. Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.
3. Мониторинг результатов по каждому году обучения.
4. Тестирование общефизической, специальной физической, технической, тактической и психологической подготовок.
5. Тестирование по теоретическому материалу.
6. Контроль соблюдения техники безопасности.
7. Привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня.
8. Контрольные игры с заданиями.
9. Выполнение отдельных упражнений с заданиями.
10. Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.
11. Результаты соревнований.
12. Встреча с учащимися во внеурочное время и наблюдение за их досугом.

Учебно-тематический план.

1 год обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	практика
	Введение	1	1	
1.	Общефизическая подготовка	40	5	35
1. 1.	Кроссовая подготовка	12	1	11
1. 2.	Упражнения на снарядах и тренажёрах	10	1	9
1. 3.	Спортивные и подвижные игры	18	3	15
2.	Специальная физическая подготовка	40	5	35
2. 1.	Упражнения направленные на развитие силы	8	1	7
2. 2.	Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц	8	1	7
2. 3.	Упражнения направленные на развитие прыгучести	8	1	7
2. 4.	Различные ускорения(зигзаг, с разворотом, после задания)	8	1	7
2. 5.	Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	8	1	7
3.	Техническая подготовка	42	7	35
3. 1.	Приём мяча снизу	18	2	16
3. 2.	Подачи мяча	11	2	9
3. 3.	Передача мяча	8	1	7
3. 4.	Нападающие удары	5	1	4
4.	Тактическая подготовка	8	4	4
4. 1.	Тактика подач	4	1	3
4. 2.	Тактика приёмов и передач	4	1	3
5.	Правила игры	6	2	4
	Итого:	136	23	113

2 год обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	практика
	Введение	1	1	
1.	Общефизическая подготовка	22	3	19
1. 1.	Общеразвивающие упражнения	8	1	7
1. 2.	Упражнения на снарядах и тренажёрах	6	1	5
1. 3.	Спортивные и подвижные игры	8	1	7
2.	Специальная физическая подготовка	40	5	35
2. 1.	Упражнения направленные на развитие силы	9	1	8
2. 2.	Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц			

2. 3.	Упражнения направленные на развитие прыгучести	9	1	8
2. 4.	Упражнения направленные на развитие специальной ловкости	9	1	8
2. 5.	Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	9	1	8
3.	Техническая подготовка	58	7	51
3. 1.	Приёмы и передачи мяча	22	2	20
3. 2.	Подачи мяча	20	2	18
3. 3.	Стойки	4	1	3
3. 4.	Нападающие удары	7	1	6
3. 5.	Блоки	7	1	6
4.	Тактическая подготовка	8	4	4
4. 1.	Тактика подач	4	2	2
4. 2.	Тактика приёмов и передач	4	2	2
5.	Правила игры	8	2	6
	Итого:	136	21	115

Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы.

Раздел	Форма занятия	Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса	Форма подведения итогов
Общефизическая подготовка.	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, повторный, попеременный, игровой, дифференцированный методы.	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.
Специальная физическая подготовка.	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Фронтальный, круговой, повторный, попеременный, дифференцированный, игровой методы.	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг.
Техническая подготовка.	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие, показ видео материала, посещение соревнований.	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы. Идеомоторный метод. Метод расчленённого разучивания. Метод целостного упражнения.	Контрольные тесты и упражнения, мониторинг, соревнования, товарищеские встречи, зачёты.

		Метод подводящих упражнений.	
Тактическая подготовка.	Лекция, беседа, тренировка показ видео материала, экскурсии, участие в соревнованиях.	Групповой, повторный, игровой, соревновательный, просмотр видео материала. Посещение и последующее обсуждение соревнований.	Контрольные тесты, игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях.
Теоретическая подготовка.	Лекция, беседа, посещение соревнований.	Рассказ, просмотр аудио и видео мат. Наблюдение за соревнованиями.	Опрос уч-ся, тестирование.
Психологическая подготовка	.Объяснение, практическое занятие	Метод психорегуляции. Аутогенная тренировка. Метод десенсибилизации.	Наблюдение за учащимися. Выполнение специальных заданий. Наблюдение за поведением на соревнованиях.
Контроль умений и навыков.	Соревнования (школьные, районные, областные), Товарищеские встречи. Тестирование. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов по ОФП. Судейство и организация соревнований.	Индивидуальный. Контрольная работа. Участие в соревнованиях и товарищеских встречах. Метод опроса.	Обсуждение результатов соревнований. Обработка тестов. Обработка контрольных результатов.

Материально-техническое оснащение и дидактико-методическое обеспечение .

Для реализации данной программы в школе имеется и может быть использовано:

1. Два спортивных зала (большой и малый).
 2. Уличная волейбольная площадка.
 3. Две волейбольные сетки (обе с металлическими тросами, 1 из них с антеннами).
 4. Стойки для волейбольных сеток. Настенные крепежи.
 5. Волейбольные мячи - 10 штук.
 6. Набивные мячи - 5 штук.
 7. Корзина для хранения и перевозки мячей - 1 штука.
 8. Баскетбольные и футбольные мячи, шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.
 9. 10 комплектов волейбольной формы (мужских и женских).
 10. Тренажёрный зал.
 11. Компьютеры с выходом в Интернет, программное обеспечение, экраны, проекторы, компакт-диски с учебным материалом.
 12. Оборудованный школьный стадион.
- Кроме этого имеется дидактико-методическое оснащение:

Учебники по физической культуре. Учебники по волейболу. Методические пособия по волейболу, спортивным играм, методике занятий и тренировок. Правила соревнований. Инструкции по технике безопасности. Нормативные документы по дополнительному образованию. Разработанные и утверждённые тесты, и нормативы по контролю ОФП, технической, тактической и теоретической подготовок и т.п.

Список литературы.

Для педагога:

Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.
 Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
 Голомазов В. А., Ковалёв В. Д., Мельников А. Г.. Волейбол в школе. Москва. «Физкультура и спорт» 1976.
 Журнал «Физкультура в школе» №7,8,9. 2003.
 Журнал «Физкультура в школе» №3. 2006.
 Журнал «Физкультура в школе» №5,8,11.2007.
 Ивойлов А. В. Волейбол (техника, обучение, тренировка). Минск. «Беларусь» 1991.
 Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2007.
 Перльман М. Специальная физическая подготовка волейболистов. Москва, «Физкультура и спорт»1969.
 Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.

Для детей:

Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
 Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. Москва. «Физкультура и спорт» 1978.
 Клещев Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. Москва. «Физкультура и спорт» 1989.
 Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.

Тестовый контроль

1 год обучения

Общефизическая и специальная физическая подготовка.

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
1	Бег 30 м, с	6,1 - 5,5	6,3 – 5,7
2	Челночный бег 3x10 м, с	9,3 – 8,8	9,7 – 9,3
3	Прыжки в длину с места, см	160 - 180	150 - 175
4	6-минутный бег, м	1000-1100	850-1000
5	Наклон вперёд из положения сидя, см	6 - 8	8 - 10
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки).	4 - 5	10 - 14

7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин).	100-110	110-120
8	Прыжки в высоту с разбега, см	90-100	80-90
9	Прыжки в высоту с места, см	40-45	35-40

Технико-тактическая подготовка.

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
1	Нижняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
2	Жонглирование мячом над собой верхней передачей (кол-во раз)	8-10	5-7
3	Жонглирование мячом над собой нижней передачей (кол-во раз)	5-7	4-6
4	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром через сетку высотой 180 см (кол-во удачных попыток из 10).	7-9	6-8
5	Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)	По результатам выполнения	По результатам выполнения

2 год обучения

Общефизическая и специальная физическая подготовка.

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
1	Бег 30 м, с	5,8 - 5,4	6,2 – 5,5
2	Челночный бег 3x10 м, с	9,0 – 8,6	9,6 – 9,1
3	Прыжки в длину с места, см	165 - 180	155 - 175
4	6-минутный бег, м	1100-1200	900 -1050
5	Наклон вперёд из положения сидя, см	6 - 8	9 - 11
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки).	4 - 6	11 - 15
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин).	110-120	120-130
8	Прыжки в высоту с разбега, см	95-105	85-95
9	Прыжки в высоту с места, см	45-50	40-45

Технико-тактическая подготовка.

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
1	Нижняя прямая подача с расстояния 9 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
2	Верхняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
3	Жонглирование мячом над собой верхней передачей (кол-во раз)	10-12	7-10
4	Жонглирование мячом над собой нижней передачей (кол-во раз)	7-10	6-8

5	Передача назад после подбрасывания мяча партнёром (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
6	Прямой нападающий удар через сетку высотой 180 см (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
7	Нападающий удар по диагонали через сетку высотой 180 см (кол-во удачных попыток из 10)	6-8	4-6
8	Позиционное нападение с изменением позиций игроков	По результатам выполнения	По результатам выполнения

Оценка выполнения основных двигательных действий в волейболе.

Стойки и перемещения.

Перемещения приставными шагами лицом вперёд, правым, левым боком вперёд и спиной вперёд.

Ошибки: большой отрыв ступней от поверхности площадки; сильное вертикальное качание; большие шаги, прыжки, «скованность движений».

Техника перемещений оценивается в пределах границ площадки (9х9 м). От лицевой линии по направлению к сетке перемещаются приставными шагами, левая нога впереди (4.5 м). Вдоль сетки перемещаются приставными шагами левым боком вперёд (лицом к сетке), к лицевой линии - правым боком вперёд, вдоль лицевой линии – приставными шагами спиной вперёд, левая нога впереди (4.5 м), затем правая.

Передачи.

Верхняя передача мяча двумя руками в стену (расстояние до стены 1 м). Учитывается количество правильно выполненных передач подряд (допускается одна остановка). Норматив 4 передачи.

Передача мяча над собой непрерывно (разрешается две остановки). Норматив 3-4 передачи.

Передача мяча над собой (не выходя за пределы зоны нападения, разрешается две остановки). Норматив 5 передач.

Передача мяча в стену (расстояние от стены 1.5 м, высота-3м). Норматив 8 передач.

Передачи мяча над собой в пределах зоны нападения. Норматив 4 передачи.

Подачи.

Нижняя прямая подача. Оценивается подача мяча в пределах площадки из-за лицевой линии. Норматив 4 попадания.

Верхняя прямая подача. Оценивается подача в пределы площадки из-за лицевой линии (10 попыток). Норматив 4 попадания.

Нападающий удар.

Нападающий удар из зоны 4 в площадь, которую образуют зоны 4,5,3 и 6. Передача на удар производится из зоны 3, стоя лицом к нападающему (10 попыток). Высота сетки 2 м 10 см. Норматив 5 попаданий

Блокирование.

Блокирование нападающего удара из зоны 4 по мячу, установленному над сеткой в держателе высота сетки 2 м 25 см (5 попыток). Норматив 3 задержания

Вопросы для определения теоретической подготовленности учащихся по правилам соревнований.

Площадка и её разметка.

Какую форму имеет волейбольная площадка?

Какие требования предъявляются к площадке?
Как называются линии, ограничивающие площадку?
Что такое средняя линия?
Что такое линии нападения?
Для чего нужна линия нападения?
Что такое площадь нападения?
Какова ширина линий разметки?
Входит ли ширина линий в размер площадки?

Сетка.

Какой должна быть сетка и каковы её размеры?
На какой высоте укрепляется сетка?
Какова высота стоек?
Когда должна проверяться высота сетки?
Чем проверяется высота сетки?

Мяч.

Каким должен быть мяч для игры?
Кто решает вопрос о пригодности мяча?

Правила и обязанности игроков.

Что должны знать участники соревнований?
Имеет ли право игрок обращаться непосредственно к судье во время соревнований?
В чём заключается основное различие между предупреждением и персональным замечанием?
Может ли судья сделать персональное замечание игроку, не получившему до этого предупреждение?
В каких случаях применяется удаление игрока?
Разрешается ли включать в состав команды игрока, не имеющего разрешения врача о допуске к соревнованиям?

Возраст игроков.

На какие возрастные группы делятся участники соревнований?

Костюм игроков.

Каким должен быть костюм игрока?
Разрешается ли игрокам выступать без обуви?
Разрешается ли игрокам выступать в головных уборах?
Какие предметы должны быть исключены из костюма игрока?
В какой форме должны выступать команды?
Разрешается ли игрокам выступать в тренировочных костюмах?
Должна ли спортивная форма одной команды отличаться по цвету от спортивной формы другой команды?
Разрешается ли игроку изменять свой личный номер во время соревнования?
В каком порядке присваиваются номера основным и запасным игрокам каждой команды?
Какой отличительный знак должен иметь капитан команды?

Состав команды и расстановка игроков.

Каково число игроков в команде?
Какие игроки считаются основными и какие запасными?
Разрешается ли изменять состав основных и запасных игроков в следующей партии?
Разрешается ли допускать к соревнованиям игроков, не занесённых в протокол до начала соревнований?
Существует ли обязательная расстановка игроков?
Как называются игроки каждой линии?
Что такое взаимная расстановка игроков?
Какое положение по кругу занимают игроки?
Разрешается ли игрокам выходить за пределы границ площадки в момент подачи?
Каким должно быть взаимное расположение игроков каждой линии в момент выполнения подачи?
Должна ли сохраняться взаимная расстановка в течение всего соревнования?
Разрешается ли изменять взаимную расстановку?

Счёт и результат игры.

В каких случаях команда проигрывает очко?
Сколько очков должна набрать команда для выигрыша одной партии?
Из скольких партий состоит соревнование?
Когда соревнование считается законченным?
Как зачитать встречу, если команда не явилась на соревнование?

Продолжительность игры и выбор сторон.

Какой команде предоставляется право выбирать стороны и подачи?
Как возобновляется игра после окончания первой партии?
Как возобновляется соревнование перед решающей партией?
Чем отличается решающая партия от остальных партий?
Как должны расположиться игроки после смены сторон?

Подача и смена мест.

Что такое подача?
Как производится подача?
Когда подача считается произведённой?
Ограничивается ли время на подачу?
Что служит сигналом на право подачи?
Когда даётся свисток на подачу?
Разрешается ли игроку производить подачу с руки?
До коих пор должен подавать один и тот же игрок?
Производится ли смена мест при подаче одним и тем же игроком?

Приём и передача мяча.

Каким способом можно ударять по мячу?
В каких случаях передача считается не правильной?
Разрешается ли игроку ударять по мячу головой или касаться мяча телом?
Разрешается ли одному игроку ударять по мячу два раза подряд?
Сколько ударов даётся команде, чтобы переправить мяч на сторону соперника?

Игра двоих.

Разрешается ли двум игрокам одной команды ударять по мячу одновременно?
Можно ли поддерживать игрока во время нападающего удара или блокирования?

Как рассматривается случай, когда по мячу, находящемуся над сеткой, ударят одновременно 2 игрока разных команд?
Разрешается ли игроку, участвовавшему в одновременном касании мяча, вновь ударить по мячу?

Перенос рук над сеткой и блокирование.

Является ли перенос рук над сеткой с касанием мяча на стороне противника ошибкой?
Является ли перенос рук над сеткой без касания мяча ошибкой?
Считается ли ошибкой, если игрок коснётся мяча на своей стороне, а после удара перенесёт руки через сетку?
Что такое блокирование?
Кто имеет право участвовать в блокировании?
Когда блокирование считается состоявшимся?
Что такое групповое блокирование?
Сколько всего касаний мяча может сделать команда при состоявшемся блокировании?
Можно ли блокировать подачу?

Игра от сетки.

Считается ли ошибкой, если мяч коснётся сетки?
Как рассматривается касание мячом ограничительных лент на сетке?
Считается ли ошибкой, если игрок прикоснётся к сетке?

Переход средней линии.

Какие ограничения существуют для игроков задней линии?
Разрешается ли игроку задней линии, находящемуся за линией нападения, произвести удар в прыжке и после удара приземлится в площадь нападения?
Можно ли игроку задней зоны наступать на линию нападения?

Выход мяча из игры.

Когда мяч выходит из игры?
Какая команда считается проигравшей после приземления мяча?

Замены игроков.

Разрешается ли замена игрока в процессе соревнования?
Когда может быть произведена замена игрока?
Даётся ли команде время на замену игрока? Какое место должен занять запасной игрок входящий в игру?

Перерывы.

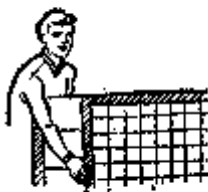
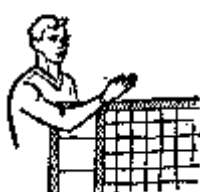
Какие установлены перерывы между партиями?
Какой перерыв установлен перед решающей партией?
Даётся время на смену в решающей партии?
Когда команда может потребовать перерыв для отдыха?

Судейская жестикуляция.

Действия игроков	Жест судьи
Переход подачи или проигрыш очка	Судья делает движение рукой в сторону команды, которая должна подавать 
Два последовательных удара по мячу одним и тем же игроком	Судья поднимает вертикально два пальца 
Четыре удара по мячу одной и той же командой	Судья поднимает вертикально четыре пальца 
Одновременная ошибка двух игроков разных команд	Судья поднимает вертикально два больших пальца 
Мяч приземлился за пределами площадки	Судья движением кисти руки показывает за плечо 

Действия игроков	Жест судьи
При ударе игрок бросил или толкнул мяч	Судья делает медленное движение сверху вниз или повторяет движение игрока 
Игрок задней линии (зоны) перешел в нападение	Судья указывает на игрока, допустившего ошибку 
Игрок задней линии (зоны) блокировал мяч	Судья указывает на игрока, допустившего ошибку, и поднимает обе руки вверх 
Переход линии при подаче	Судья указывает на лицевую линию 
Неправильная расстановка игроков во время подачи и подача вне очереди	Судья делает рукой круг и указывает на игрока, допустившего ошибку 

Действия игроков	Жест судьи
Перерыв	Судья прикладывает к вертикально поднятой ладони другую ладонь горизонтально 
Прикосновение игрока к сетке	Судья касается рукой сетки 
Игрок полностью переступил среднюю линию	Судья указывает на среднюю линию 
Длительное касание, мяч задержан игроком в руках	Судья медленно поднимает руки, повернутые ладонями вверх 
Двойной удар по мячу	Судья несколько раз поднимает одну и одновременно опускает другую руку 

Действия игроков	Жест судьи
Мяч перешел сетку за ограничительной лентой	Судья указывает на ограничительную ленту 
Замена игрока	Поворот кистей рук одна вокруг другой 
Касание мяча на стороне противника	Судья заносит руку над сеткой 
Ошибки нет. Игра продолжается	Судья вытягивает руки в стороны 
Конец партии	Судья складывает руки крест-накрест 

№ занятия	ТЕМЫ	СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЯ	Дата проведения
№ 1	История развития волейбола	ТБ при занятиях волейболом. Становление волейбола как вида спорта. Последовательность и этапы обучения волейболистов. Общие основы волейбола	
№ 2	Правила игры и методика судейства	Правила игры и методика судейства соревнований. Эволюция правил игры по волейболу	
№ 3		Действующие правила игры. Методика судейства соревнований.	
№4		Терминология и жестикуляция.	
Подводящие и специальные упражнения по технике нападения и защиты.			
№5	Перемещения и стойки:	сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами	
№6	Передача мяча сверху двумя руками:	а) из глубины площадки для нападающего удара;	
		б) передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению;	
		в) передача сверху двумя руками в прыжке (вперёд-вверх).	
№7	Подача мяча:-	верхняя прямая	
№8	Нападающие удары.	Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.	
№9	Приём мяча:	а) снизу двумя руками;	
		б) нижняя передача на точность;	
		в) приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2;	
		г) приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.	
№10	Блокирование.	Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.	
№11	Подача мяча	- верхняя прямая	
№12	Индивидуальные действия.	а) выбор места при приёме нижней и верхней подач	
		б) определение времени для отталкивания при блокировании	
		в) выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением)	
№13	Групповые действие.	Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.	
№14	Командные действия.	Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны	

		3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий.	
Подводящие и специальные упражнения по технике нападения и защиты.			
№15	Перемещения и стойки:	сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами	
№16	Передача мяча сверху двумя руками:	а) из глубины площадки для нападающего удара;	
№17		б) передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению;	
№18		в) передача сверху двумя руками в прыжке (вперёд-вверх).	
№19	Подача мяча:-	верхняя прямая	
№20	Нападающие удары.	Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.	
№21	Приём мяча:	а) снизу двумя руками;	
№22		б) нижняя передача на точность;	
№23		в) приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2;	
№24		г) приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.	
№25		Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.	
Подводящие и специальные упражнения по технике нападения и защиты.			
№26	Индивидуальные действия.	а) выбор места при приёме нижней и верхней подач	
№27		б) определение времени для отталкивания при блокировании	
№28		в) выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением)	
№29	Групповые действие.	Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.	
№30	Командные действия.	Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий.	
№31	Перемещения и стойки:	сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами	
№32	Передача мяча сверху двумя руками:	а) из глубины площадки для нападающего удара;	
№33		б) передача сверху двумя руками у сетки, стоя	

		спиной по направлению;	
№34		в) передача сверху двумя руками в прыжке (вперёд-вверх).	
№35	Нападающие удары.	Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.	
№36	Приём мяча:	а) снизу двумя руками;	
№37		б) нижняя передача на точность;	
№38		в) приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2;	
№39		г) приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.	
№40	Блокирование.	Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.	
№41	Перемещения и стойки:	сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами	
Подводящие и специальные упражнения по тактике нападения и защиты.			
№42	Индивидуальные действия.	а) выбор места при приёме нижней и верхней подач	
№43		б) определение времени для отталкивания при блокировании	
№44		в) выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением)	
№45	Групповые действия.	Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.	
№46	Командные действия.	Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий.	
Подводящие и специальные упражнения по технике нападения и защиты.			
№47	Перемещения и стойки:	сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами	
№48	Передача мяча сверху двумя руками:	а) из глубины площадки для нападающего удара;	
		б) передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению;	
		в) передача сверху двумя руками в прыжке (вперёд-вверх).	
№49	Подача мяча:-	верхняя прямая	
№50	Нападающие удары.	Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.	
№51	Приём мяча:	а) снизу двумя руками;	

		б) нижняя передача на точность;	
		в) приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2;	
		г) приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.	
№52	Блокирование.	Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.	
Подводящие и специальные упражнения по тактике нападения и защиты.			
№53	Индивидуальные действия.	а) выбор места при приёме нижней и верхней подач	
№54		б) определение времени для отталкивания при блокировании	
№55		в) выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением)	
№56	Групповые действие.	Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.	
№57	Командные действия.	Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий.	
№58	Практика судейства		
Подводящие и специальные упражнения по технике нападения и защиты			
№59	Перемещения и стойки:	сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами	
№60	Передача мяча сверху двумя руками:	а) из глубины площадки для нападающего удара;	
		б) передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению;	
		в) передача сверху двумя руками в прыжке (вперёд-вверх).	
№61	Подача мяча:-	верхняя прямая	
№62	Нападающие удары.	Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.	
№63	Приём мяча:	а) снизу двумя руками;	
		б) нижняя передача на точность;	
		в) приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2;	
		г) приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.	
№64	Индивидуальные действия.	а) выбор места при приёме нижней и верхней подач	

		б) определение времени для отталкивания при блокировании	
		в) выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением)	
№65	Групповые действие.	Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.	
№66	Командные действия.	Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий.	
№67	Нападающие удары.	Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.	
№68	Блокирование.	Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.	
		Индивидуальные действия. а) выбор места при приёме нижней и верхней подач	
		б) определение времени для отталкивания при блокировании	
		в) выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением)	
№69		Групповые действие. Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.	
№70		Командные действия. Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий.	
	Первенство Калининского района по волейболу среди учащихся 9-11 классов (юноши)		
	Первенство Калининского района по волейболу среди учащихся 9-11 классов (девушки)		
	Первенство Калининского района по волейболу среди учащихся 7-8 кл. (юноши)		
	Первенство Калининского района по волейболу среди учащихся 7-8кл. (девушки)		
	Первенство Калининского района по волейболу среди учащихся 5-7 классов (юноши)		
	Первенство Калининского района по волейболу среди учащихся 5-7 классов (девушки)		
	Товарищеские встречи		

