

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа №7» городского округа город Урюпинск  
Волгоградской области**

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «17» 09 2019г.  
Протокол № 02



**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБОУ «СШ № 7»

Н.В.Новикова

«17» 09 2019г.

**Дополнительная образовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Волейбол»**

Возраст обучающихся: 11-13 лет

Срок реализации: 1 год (34 учебных недели)

Автор-составитель:  
Александр Сергеевич Дряглев,  
учитель физической культуры  
высшей квалификационной категории

Урюпинск, 2019г.

## **Пояснительная записка**

Программа «Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» соответствует следующим нормативно-правовым актам:

- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. №1726-р.;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей СанПиН 2.4.4.3172-14;
- Устав МБОУ «СШ № 7».

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа имеет физкультурно-спортивную направленность, так как в ней уделено большое внимание достижению высокого уровня физического развития и физической подготовленности обучающихся, а также формированию ценностных ориентиров здорового и безопасного образа жизни.

**Актуальность** программы заключается в том, что у подростков в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, а пристрастие к вредным привычкам и использованию гаджетов повышается. Программа способствует мотивации к здоровому образу жизни, а её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой в старших классах, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма. Воспитывая в школьниках самостоятельность, организованность, ответственность, тренер помогает детям решить те задачи, которые связаны с утверждением себя как «взрослой» личности, с реализацией их собственных потребностей в:

- самопознании (проявлении интереса к своим взглядам, отношениям, определении своих возможностей);
- самореализации (раскрытии своих возможностей и личностных качеств);
- самоидентификации (определении своей принадлежности к тем или иным социальным группам)

**Педагогическая целесообразность.** На уроках физической культуры учащихся получают определенные навыки игры в волейбол, но для этого в учебной программе отведено небольшое количество часов. Этого недостаточно, чтобы в совершенстве овладеть навыками игры. Занятия по Программе позволяют учащимся углубить знания теоретических основ игры и расширить арсенал практических умений. 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. Программа служит средством эффективной

подготовки резервов квалифицированных волейболистов и содействует успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

Важно создать для учащихся такое пространство, которое отвечало бы их возрастным потребностям и при этом благоприятно отражалось на нравственном развитии. Преподаватель поддерживает неуёмную физическую энергию, желание заниматься командным видом спорта.

При повышенных физических нагрузках, сильных эмоциональных переживаниях, включении в групповую работу у учащихся появляется принципиальная возможность проверить себя, что-то доказать себе и другим.

**Отличительные особенности Программы:** все практические действия основаны на знании теоретических основ. Все приёмы отрабатываются многократно.

**Адресат Программы:** учащиеся 11-13 лет, количество человек в группе 15-20 человек, к занятиям допускаются обучающиеся независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности по заявлению родителей на согласие заниматься волейболом.

#### **Продолжительность и режим занятий**

Программа дополнительного образования волейбол рассчитана на один год.

**Занятия проходят 3 раза в неделю по 2 академических часа. Общий объём – 192 часа.** Включают в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации. В занятиях с учащимися 11-13 лет целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения, технику передач и учебно-тренировочные игры.

Базовый уровень предполагает реализацию технических действий с минимальной сложностью материала, предлагаемого для освоения содержания программы, также предполагает освоение специализированных знаний и умений, гарантированно обеспечивающих формирование навыков игры в волейбол – 5-7 класс в течение 9 месяцев.

**Особенности организации образовательного процесса.** Состав группы постоянный. Занятия групповые. Вид занятий: тренировки, соревнования. Число детей, одновременно находящихся в группе:

минимально-15, максимально – 20

#### **Цели и задачи.**

**Цель:** содействовать гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся в процессе занятий волейболом.

#### **Задачи:**

##### **предметные:**

- знать основы техники и тактики игры;
- овладеть приёмами игры в волейбол в процессе тренировки и участия в соревнованиях;
- развивать волю, смелость, дисциплинированность, высокий уровень командной игровой подготовки и бойцовских качеств спортсменов;
- подготовить учащихся к выполнению нормативных требований;

- сформировать начальные навыки судейства.

**метапредметные:**

- научить определять и формулировать цель деятельности на занятии самостоятельно;

- уметь самостоятельно планировать свою деятельность;

- уметь совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;

- уметь выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

**личностные:**

- сформировать собственную культуру здорового образа жизни;

- сформировать готовность и способность к саморазвитию и самообучению;

- научить уважительному отношению к иному мнению;

- воспитывать отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам и обстоятельствам других людей;

- научить управлять своими эмоциями;

- развивать дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- воспитывать мотивированность к работе на результат.

**Содержание программы.**

**Раздел 1 «Теория физической культуры и спорта»**

**Образовательная задача раздела:** познакомить учащихся с теоретическими вопросами, связанными с историей развития волейбола, ролью волейбола в системе физического воспитания.

**Учебная задача раздела:** научить учащихся способам записи физических упражнений и правил игры.

**Тематические рабочие группы учащихся и форматы их работы:**

3 тренировки в неделю по 2 академических часа в формате «Видеолекция с использованием ИКТ + разминка+ игровые упражнения»

**Тематическая программа модуля 1**

№п / п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	История волейбола, развитие волейбола.  Правила безопасности при занятиях волейболом. Правила игры в волейбол и терминология, роль волейбола в системе физического развития, способы записи физических упражнений и правил игры, техника	16	9	7	Наблюдение, тестовые задания для оценки уровня теоретической подготовки,  Устный опрос одновременно со всей группой (Приложение 3),

<p>безопасности.  Общеукрепляющие упражнения с гимнастическими элементами.</p> <p>Правила игры в мини-волейбол.</p> <p>Общефизическая подготовка. Значение ОФП в подготовке волейболистов.</p> <p>Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.</p> <p>Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднятие ног с мячом.</p> <p>Значение технической</p>				
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--

<p>подготовки в волейболе.</p> <p>Стойки. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Подачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки). Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча</p>				
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--

### **Планируемые результаты освоения раздела**

#### Личностные результаты:

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

#### Метапредметные результаты:

##### Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью тренера;
- проговаривать последовательность действий;
- уметь высказывать предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану;
- учиться совместно с тренером и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

##### Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;

##### Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;

#### Оздоровительные результаты освоения программы:

- сформировать ценностное отношение к своему здоровью, выработать формы поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья;
- расширить сферы общения, приобрести опыт взаимодействия с окружающим миром (социальная адаптация).

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести учащиеся в

процессе реализации программы:

- знать особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- знать основы рационального питания;
- знать правила оказания первой помощи;
- знать способы сохранения и укрепление здоровья;
- знать основы развития познавательной сферы;
- знать свои права и права других людей;
- знать о влиянии здоровья на успешную учебную деятельность;
- знать о значении физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- знать о значении волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- знать правила безопасного поведения во время занятий волейболом;
- знать названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- знать наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- знать упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростносиловых, координационных, а также выносливости, гибкости);
- знать основное содержание правил соревнований по волейболу;
- знать жесты волейбольного судьи;
- уметь составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- уметь выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- уметь заботиться о своём здоровье;
- уметь применять коммуникативные и презентационные навыки;
- уметь оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- уметь находить выход из стрессовых ситуаций;
- уметь принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- уметь адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- уметь отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;
- уметь соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;
- уметь выполнять технические приёмы и тактические действия во время игры в волейбол;
- уметь контролировать самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом.

## **Раздел 2 «Технические элементы волейбола»**

**Образовательная задача раздела:** познакомить учащихся с техническими элементами волейбола, отработать их на практике.

**Учебная задача раздела:** научить учащихся уметь подбирать приёмы, соответствующие задачам.

**Тематические рабочие группы учащихся и форматы их работы:**

3 тренировки в неделю по 2 академических часа в формате «Работа в парах, в группах и индивидуальная работа с тренером»

### Тематическая программа раздела 2

№п / п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	<p>Технические элементы волейбола, причины травматизма в волейболе. Овладение техникой передвижений и стоек. Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений</p> <p>Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером - с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в</p>	108	8	100	Сдача нормативов, наблюдение



движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

Овладение техникой подачи: нижняя прямая; подача мяча, подвешенного на шнуре, установленного в держателе; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием

	<p>мяча, отраженного сеткой.</p> <p>Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.</p> <p>Подвижные игры: «День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и шука», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая эстафета», комбинированные эстафеты.</p>				
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--

### **Планируемые результаты освоения раздела**

#### Личностные результаты:

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

#### Метапредметные результаты:

##### Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью тренера;
- проговаривать последовательность действий;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану;
- учиться совместно с тренером и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

##### Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;

##### Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.

#### Оздоровительные результаты освоения Программы:

- учащиеся должны осознать необходимость заботы о здоровье и выработать формы поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и

здоровья;

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести учащиеся в процессе реализации программы:

- знать особенности воздействия двигательной активности на организм человека;

- знать основы рационального питания;
- знать правила оказания первой помощи;
- знать способы сохранения и укрепление здоровья;
- знать основы развития познавательной сферы;
- знать свои права и права других людей;
- знать о влиянии здоровья на успешную учебную деятельность;
- знать о значении физических упражнений для сохранения и укрепления

здоровья;

- знать о значении волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;

- знать правила безопасного поведения во время занятий волейболом;

- знать названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;

- знать наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;

- знать виды упражнений для развития физических способностей (скоростных, скоростносиловых, координационных, а также выносливости, гибкости);

- знать основное содержание правил соревнований по волейболу;

- знать жесты волейбольного судьи;

- уметь составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;

- уметь выполнять физические упражнения для развития физических

навыков;

- уметь заботиться о здоровье;

- уметь применять коммуникативные и презентационные навыки;

- уметь оказывать первую медицинскую помощь при травмах;

- уметь находить выход из стрессовых ситуаций;

- уметь принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;

- уметь адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;

- уметь отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;

- уметь соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;

- уметь выполнять технические приёмы и тактические действия;

- уметь контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом;

- уметь играть в волейбол с соблюдением основных правил.

### **Раздел 3 «Организация проведения соревнований по волейболу»**

**Образовательная задача раздела:** познакомить учащихся с условиями и правилами проведения соревнований по волейболу

**Учебная задача раздела:** научить учащихся конструктивному взаимодействию в команде.

**Тематические рабочие группы учащихся и форматы их работы:**

3 тренировки в неделю по 2 академических часа в формате «Разминка с со специальными упражнениями+игра+ разбор игры»

### Тематическая программа раздела 3 «Соревнования»

№п / п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	<p>Проведение командных игр. Соревнования по мини-волейболу.</p> <p>Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола.</p> <p>Упражнения для развития специальной выносливости.</p> <p>Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча.</p> <p>Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью.</p> <p>Многokrатно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.</p> <p>Игровые упражнения с мячом большой</p>	68	12	56	Наблюдение, мониторинг результативности, сдача контрольных нормативов

	интенсивности (трое против трех, трое против двух и т.д.).				
--	------------------------------------------------------------	--	--	--	--

## Ожидаемые результаты

### Личностные результаты:

- уметь определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- уметь в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

### Метапредметные результаты:

#### Регулятивные УУД:

- уметь определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью тренера;
- уметь проговаривать последовательность действий;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану;
- учиться совместно с тренером и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

#### Познавательные УУД:

- уметь добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- уметь перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;

#### Коммуникативные УУД:

- уметь донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;
- уметь совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;

### Оздоровительные результаты освоения программы:

- учащиеся должны сформировать ценностное отношение к здоровью;
- учащиеся должны приобрести опыт взаимодействия с окружающим миром (социальная адаптация).

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести учащиеся в процессе реализации программы:

- знать особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- знать основы рационального питания;
- знать правила оказания первой помощи;
- знать способы сохранения и укрепления здоровья;
- знать основы развития познавательной сферы;
- знать свои права и права других людей;
- знать о влиянии здоровья на успешную учебную деятельность;
- знать о значении физических упражнений для сохранения и укрепления

здоровья;

- знать о значении волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- знать правила безопасного поведения во время занятий волейболом;
- знать названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- знать наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- знать виды упражнений для развития физических способностей (скоростных, скоростносиловых, координационных, а также выносливости, гибкости);
- знать контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности, требования к технике и правилам их выполнения;
- знать основное содержание правил соревнований по волейболу;
- знать жесты волейбольного судьи;
- знать игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола;
- уметь составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- уметь выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- уметь заботиться о своём здоровье;
- уметь применять коммуникативные и презентационные навыки;
- уметь оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- уметь находить выход из стрессовых ситуаций;
- уметь принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- уметь адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- уметь отвечать за свои поступки;
- уметь отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;
- уметь соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;
- уметь выполнять технические приёмы и тактические действия;
- уметь контролировать самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом;
- уметь играть в волейбол с соблюдением основных правил;
- уметь демонстрировать жесты волейбольного судьи;
- уметь проводить судейство по волейболу.

### Календарный учебный график:

Раздел		Дата начала	Дата окончания

<p>1 Теория физической культуры и спорта по направлению волейбол</p>	<p>История волейбола, развитие волейбола.  Правила безопасности при занятиях волейболом. Правила игры в волейбол и терминология, роль волейбола в системе физического развития, способы записи физических упражнений и правил игры, техника безопасности. Правила игры в мини-волейбол.  Значение ОФП в подготовке волейболистов.  Значение технической подготовки в волейболе.  Стойки. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Поддачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки). Тактика подачи. Тактика передач. Тактика приёмов мяча</p>	<p>1.09 (16 часов (9 – теория, 7 – практика))</p>	<p>17.09</p>
<p>2 Технические элементы волейбола</p>	<p>Технические элементы волейбола, причины травматизма в волейболе. Овладение техникой передвижений и стоек. Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером - с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.  Овладение техникой подачи: нижняя прямая; подача мяча, подвешенного на шнуре, установленного в держателе; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.  Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с</p>	<p>20.09 (108 часов всего, 8 – теория, 100 - практика)</p>	<p>07.03</p>

	<p>места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).</p> <p>Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.</p> <p>Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.</p> <p>Подвижные игры: «День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и шука», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая эстафета», комбинированные эстафеты..</p>		
3 Соревнования	<p>Проведение командных игр. Соревнования по мини-волейболу. Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола.</p> <p>Упражнения для развития специальной выносливости. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками. Игровые упражнения с мячом большой интенсивности (трое против трех, трое против двух и т.д.). Развитие быстроты. Прием сверху двумя руками в парах направленного ударом (расст. 3-6 м)</p> <p>Судейская практика. Развитие спец.быстроты. Развитие спец.ловкости, координации.</p> <p>Восстановительные мероприятия.</p> <p>Развитие силы. Соревнование на большее количество подач без промаха, из числа заданных. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Развитие спец.выносливости.</p> <p>Круговая тренировка.</p> <p>Восстановительные мероприятия. Перекаты и перевороты. Двухсторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью.</p> <p>Игра в волейбол, разбор недочетов с точки зрения биомеханики.</p> <p>Соревнование, правила проведения соревнований и техника безопасности</p> <p>Проведение соревнований. Основы судейства</p> <p>Игры с уменьшенным по численности составом.</p> <p>Тестирование по ОФП.</p> <p>Тестирование по СФП.</p>	09.03 (68 часов всего (12 – теория, 56 – практика)	25.05

### Условия реализации Программы

Материально-техническое обеспечение Программы Для



проведения занятий в секции волейбола необходимо иметь спортивный зал и следующее оборудование и инвентарь:

- 1 Сетка волейбольная - 2 штуки.
- 2 Стойки волейбольные  
- 2 штуки.
- 3 Гимнастическая стенка - 6 – 8 пролётов.
- 4 Гимнастические скамейки - 3 - 4 штуки
- 5 Гимнастические маты  
- 3 штуки.
- 6 Скакалки  
- 30 штук.
- 7 Мячи набивные  
- 23 штуки.
- 8 Резиновые амортизаторы  
- 25 штук.
- 9 Гантели различной массы  
- 20 штук.
- 10 Мячи теннисные  
- 30 штук
- 12 Рулетка  
- 2 штуки.
- 13 Макет площадки с фишками - 2 комплекта
- 14 Волейбольные мячи - 20 шт.

Нормы оснащения:

- Волейбольная сетка - требуется 2 штуки на группу, используется 90% времени реализации программы;

- Мяч волейбольный - требуется 20 штук на группу, используется 95% времени реализации программы;

- Волейбольная площадка со стойками (в помещении) - требуется 1 единица на группу, используется 80% времени реализации программы;

- Волейбольная площадка со стойками (вне помещения) - требуется 1 единица на группу, используется 20% времени реализации программы;

- Интернет-соединение - требуется 1 единица на группу, используется 5% времени реализации программы;

- Проектор с экраном (мультимедиа) - требуется 1 комплект на группу, используется 5% времени реализации программы.

**Кадровое обеспечение:** учитель физической культуры высшей квалификационной категории.

**Формы аттестации:** промежуточная по окончании разделов – сдача нормативов.

Итоговая – в конце года: сдача нормативов.

Формы отслеживания: дневник наблюдения, журнал посещаемости

Формы предъявления образовательных результатов: игры-соревнования, аналитическая справка.

Форма занятий - физические упражнения (разминка, специальные упражнения, игровые спарринги, игры), беседы по правилам и судейству соревнований.

### Оценочные материалы, формирующие систему оценивания

№п/п	Предмет оценивания	Формы и методы оценивания	Характеристика оценочных материалов	Показатели оценивания	Критерии оценивания	Виды аттестации
1	Степень сформированность и практических умений и навыков	Наблюдение, тестовые задания для оценки уровня технико-тактической подготовки (Приложение 2)	1. Испытания на точность второй передачи. В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат. При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничителей 3 м, расстояние от сетки не более 1,5 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток: учитываются количество передач, отвечающих	овладение учащимися правильной формы движения. Испытания на точность второй передачи. Испытания на точность подач Испытания на точность первой передачи (прием мяча Командные действия в защите.	Передача мяча сверху двумя руками. Нет ошибок: - мяч принимается на уровне груди или за головой - несимметричное положение кистей - большие пальцы выведены вперед; Исправляет мелкие Ошибки: - кисти не сопровождают мяч - ноги прямые, не принимают участие в передаче; - ноги не согнуты в коленных суставах - руки не до конца выпрямляются в конце передачи; - руки широко разведены; - пальцы широко расставлены.	Предварительная Итоговая

			<p>требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается).</p> <p>2. Испытания на точность подач. Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенном направлении - в определенный участок площадки. Эти участки следующие: правая (левая) половина площадки, зона 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 (1-2)</p>		<p>-отсутствует фаза амортизации</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- руки слишком согнуты в локтевых суставах</li> </ul> <p>Передачи после перемещения.</p> <p>Передачи мяча над собой.</p> <p>Нет ошибок:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- отсутствует согласованность в движениях рук, ног, туловища;</li> <li>- мяч принимается на чрезмерно согнутых руках на уровне груди или за головой.</li> </ul> <p>Передачи через сетку в прыжке.</p> <p>нет ошибок:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- передача выполнена до момента достижения высшей точки;</li> <li>- руки сильно согнуты;</li> <li>- после выполнения прыжка тело перемещается вперед.</li> </ul> <p>Передача мяча стоя спиной к цели.</p>	
--	--	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

		<p>размером 6х2 м, в зоне 6 у лицевой линии размером 3х3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.</p> <p>3. Испытания на точность первой передачи (прием мяча). Испытания преследуют цель определить степень владения навыками приема подачи. Выполняется подача, нацеленная на зону, где расположен испытуемый. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается. Каждому учащемуся дается</p>		<p>Нет ошибок:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ноги прямые;</li> <li>- отсутствует прогиб туловища назад;</li> <li>- отсутствует сопровождающее движение руками вверх назад.</li> </ul> <p>Нижняя и верхняя прямые подачи.</p> <p>Нет ошибок:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- -неправильное подбрасывание мяча;</li> <li>-кисть бьющей руки слишком расслаблена</li> <li>- удар рукой согнутой в локтевом суставе;</li> <li>- удар по мячу не развернутой кистью</li> </ul> <p>Исправляет мелкие ошибки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- недостаточный или чрезмерный замах руки для удара;</li> <li>-отсутствие захлестывающего движения кисти</li> <li>- плечи не поворачиваются в момент удара</li> <li>- при замахе тяжесть</li> </ul>	
--	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

			<p>5 попыток. Подачи нижние. Учитываются количество попаданий и качество выполнения.</p> <p>4. Командные действия в защите.</p> <p>Основные требования - командные действия при построении защитных действий по системе «углом вперед» и «углом назад».</p> <p>Нападающая команда чередует действия в нападении: удары из различных зон и в разных направлениях, обманные удары и «скидки».</p> <p>Даются 10 попыток в двух расстановках,</p>		<p>тела не переносится на стоящую сзади ногу</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- после удара тяжесть тела не переносится на стоящую впереди ногу</li> </ul> <p>Приём подачи двумя руками снизу.</p> <p>Нет ошибок:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сгибание рук в локтевых суставах в момент приёма;</li> <li>-руки расположены несимметрично</li> <li>- несвоевременный выход к летящему мячу;</li> <li>-не согласованность в движениях рук, туловища и ног</li> </ul> <p>Исправляет мелкие ошибки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- встречное движение рук к мячу без учёта скорости и траектории;</li> <li>- приём стоя на прямых ногах.</li> <li>-предплечья не супинированы и недостаточно</li> </ul>	
--	--	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

			<p>после 5 попыток игроки передней и задней линий меняются местами. Учитываются количество правильно выполненных действий и ошибки.</p>		<p>сведены -отсутствие активного разгибание ног Прямой нападающий удар. Нет ошибок: - двойной наскок перед прыжком - ранний прыжок - удар рукой, согнутой в локтевом суставе - несвоевременный и неправильный разбег; - отсутствует завершающее движение кистью Исправляет мелкие ошибки: - отсутствует стопорящий шаг - недостаточно энергичный мах руками перед прыжком - несогласованное движение рук и ног при отталкивании - рука при замахе отводится в сторону -замах чрезмерно</p>	
--	--	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

					напряжённой рукой -большой прогиб туловища при замахе -кисть не накрывает мяч сверху -приземление на пятки и отсутствие амортизации при приземлении Контрольные нормативы по специальной физической подготовке расположены в приложении 1	
2	Личные качества учащегося	Наблюдение (в том числе и видеозапись)	развитие у обучающихся умения контролировать себя, проверять и находить свои ошибки, анализировать и искать пути их устранения.	целеустремлённость, проявляемый интерес, умение взаимодействовать, тактичность, организованность, дисциплинированность	регулярность посещения занятий, умение анализировать свои недостатки	итоговая
3	Уровень теоретической подготовки учащихся	Устный опрос одновременно со всей группой (Приложение	более сознательное отношение к своей спортивной деятельности.	уровень освоения теоретических знаний и умений	1-4 баллов – если обучающийся овладел менее чем ½ объема знаний, не употребляет специальные	Промежуточная по окончании модуля 1

		3), тестовые задания			термины в течении учебного процесса. 5-7 баллов – если обучающийся усвоил более $\frac{1}{2}$ объема знаний, сочетает специальную терминологию с бытовой. 8-10 баллов – если обучающийся освоил весь объем знаний, предусмотренный образовательной программой, специальные термины употребляет осознанно	итоговая
4	Соответствие общей физической подготовки обучающихся требованиям настоящей программы	Сдача нормативов  Сдача контрольных нормативов	большой объем тренировочных нагрузок с общеразвивающе й направленностью. Нагрузки по специальной и техничко- тактической подготовке незначительны.	совершенствование отдельных физических качеств гибкости, прыгучести, динамической силы и выносливости	положительная динамика развития физических качеств занимающихся с учётом сдачи нормативов 1. Быстрота передвижения оценивается по времени пробегания «елочкой» к 6 набивным мячам (медицинболам), расположенным на	промежуто чная       итоговая



					<p>волейбольной площадке. Местом старта служит набивной мяч (медицинбол) «А», расположенный за серединой лицевой линии. В исходном положении высокого старта ступни ног за линией по команде «Марш!» учащийся касается рукой стартового мяча и начинает движение к мячу 1. Коснувшись рукой мяча, он возвращается к мячу «А» и после касания его направляется к мячу 2 и т. д. Учитывается лучший результат из двух попыток.</p> <p>2. Динамическая сила оценивается посредством броска набивного мяча двумя руками из-за головы в прыжке с места. В исходном положении набивной</p>	
--	--	--	--	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

					<p>мяч удерживается двумя руками на уровне пояса. По команде «Можно!», обучающийся из полуприседа взмахом рук с мячом выпрыгивает и заносит мяч за голову, после чего выполняет бросок. Учитывается лучший результат из трех попыток.</p> <p>3. Для оценки прыгучести на стене в определенном месте зала делают метрическую разметку высотой 250—270 см для определения высоты поднятой руки, а к баскетбольному щиту прикрепляют маркированный лист картона, на котором отмерено расстояние от пола. Учитывается лучший результат из трех попыток.</p> <p>Контрольные</p>	
--	--	--	--	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

					нормативы по общей физической подготовке представлены в Приложении 1	
--	--	--	--	--	----------------------------------------------------------------------------------	--

## **Образовательные и учебные форматы:**

Словесные методы (создают представления об изучаемом движении.): объяснение, рассказ замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Эмоциональные методы: поощрение, порицание, создание ситуации успеха, стимулирующее оценивание.

Познавательные методы: познавательный интерес, выполнение творческих заданий.

Волевые методы: предъявление обязательных результатов, прогнозирование деятельности.

Социальные методы: создание ситуации взаимопомощи, поиск контактов и сотрудничества, заинтересованность в результатах.

Выбор методов (способов) обучения зависит о психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи. Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

Технологии:

1. здоровьесберегающая – формирует устойчивый интерес и потребность в регулярных занятиях. Проводится мониторинг врачебного контроля, выявляющий правильный подбор режима тренировок и распределения нагрузок по этапам;
2. технология проблемного обучения – самостоятельное определение проблем, целей и задач, самостоятельный выбор способов достижения результатов;
3. технология разноуровневого обучения – обеспечивает каждому учащемуся условия для максимального развития его способностей, склонностей, удовлетворения познавательных интересов;
4. технология сотрудничества – формирование коммуникативных умений, формирование межличностных отношений;
- 5 технология индивидуального обучения – развитие потенциальных возможностей ребёнка, содействие средствами индивидуализации выполнения учебной программы каждым учащимся;
- 6 технология психологического сопровождения учебно-тренировочного процесса – создание социально-педагогических и психологических условий для успешного обучения и развития каждого ребёнка;

7 игровые технологии – включение в учебно-тренировочные занятия различных игр и игровых ситуаций;

8 ИКТ – использование видеосъёмок, видеороликов. Ведение баз данных, личного сайта

### **Литература**

#### **для педагога:**

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и тренеров-преподавателей / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А., Маслов М.В.. – М.: Просвещение, 2016.

2. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания /В.И.Лях, А.А.Зданевич. –Москва: Просвещение, 2016.

3. Настольная книга учителя физической культуры/ Под ред. Кофмана Л. Б.-М., 1998.

4. Развитие физических качеств и функциональных возможностей средствами волейбола. / учебное пособие Коротаяева Е.Ю.. – М.: Проспект, 2018

#### **для детей:**

1. Мондзюлевский Г.Г. Щедрость игрока: — М.: ФИС, 1983. с ил.

2. Усольцева О. «Волейбол». Спортивные энциклопедии – М.: Эксмо, 2014

3. Фомин Е.В., Булыкина Л.В. «Волейбол. Начальное обучение» - Человек, 2015 г.

4. Эдельман А.С. Волейбол: Справочник: - М.: Физкультура и спорт, 1984. —224 с.

**Контрольные нормативы**  
**по общей физической подготовке представлены в таблице:**

<b>№</b>	<b>Упражнение</b>	<b>6-8 лет</b>	<b>9-10 лет</b>	<b>11 лет</b>	<b>12 лет</b>	<b>13 лет</b>	<b>14 лет</b>	<b>15 лет</b>	<b>16 лет</b>	<b>17 лет</b>	<b>18 лет</b>
<b>1.</b>	<b>Бег 30 м. (сек)</b>	<b>6,0</b>	<b>5,5</b>	<b>5,1</b>	<b>4,9</b>	<b>4,7</b>	<b>4,6</b>	<b>4,4</b>	<b>4,3</b>	<b>4,2</b>	<b>4,1</b>
<b>2.</b>	<b>Прыжок в длину с/м (см)</b>	<b>100</b>	<b>130</b>	<b>140</b>	<b>150</b>	<b>170</b>	<b>190</b>	<b>195</b>	<b>210</b>	<b>220</b>	<b>215</b>
<b>3.</b>	<b>Бег 500 м (до 8 лет) 1000 м</b>	<b>4,00</b>	<b>6,0</b>	<b>5,30</b>	<b>5,30</b>	<b>5,0</b>	<b>5,0</b>	<b>4,50</b>	<b>4,50</b>	<b>4,50</b>	<b>4,50</b>

1. Бег 30 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей) Тестирование проводится в спортивном зале. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт.
- 2) Прыжок в длину с места. Участник встает возле линии отталкивания, принимает исходное положение и выполняет прыжок. Результат определяется по ближайшей к линии отталкивания отметке (следу), оставленной любой частью тела с точностью до 1 см. Разрешается 3 попытки, в зачет идет лучшая. Результат не засчитывается в следующих случаях: заступ за линию и ее касание при отталкивании, отталкивание происходит не двумя ногами одновременно, а поочередно, прыжок выполнен с подскока.)
3. Бег 500 м, 1000 м испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка волейболиста»).

**Контрольные нормативы**  
**по специальной физической подготовке представлены в таблице:**

<i>№</i>	<i>Упражнение</i>	<i>6-8 лет</i>	<i>9-10 лет</i>	<i>11 лет</i>	<i>12 лет</i>	<i>13 лет</i>	<i>14 лет</i>	<i>15 лет</i>	<i>16 лет</i>	<i>17 лет</i>	<i>18 лет</i>
<i>1.</i>	<i>Челночный бег 5х6 м. (сек)</i>	<i>12</i>	<i>11,2</i>	<i>11</i>	<i>11</i>	<i>10,8</i>	<i>10,6</i>	<i>10,3</i>	<i>10,3</i>	<i>10,2</i>	<i>10</i>
<i>2.</i>	<i>Метание набивного мяча весом 1 кг двумя руками из-за головы стоя (см)</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>5</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>7</i>	<i>7</i>

1. «Челночный» бег 5х6 м . «Челночный» бег, передвижение приставными шагами.

2. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Метание набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.

### Тестовые задания для оценки уровня технико-тактической подготовки.

1. *Испытания на точность второй передачи.* В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат. При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничителей 3 м, расстояние от сетки не более 1,5 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток: учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается).
2. *Испытания на точность подачи.* Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенном направлении - в определенный участок площадки. Эти участки следующие: правая (левая) половина площадки, зона 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 (1-2) размером 6х2 м, в зоне 6 у лицевой линии размером 3х3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.
3. *Испытания на точность первой передачи (прием мяча).* Испытания преследуют цель определить степень владения навыками приема подачи. Выполняется подача, нацеленная на зону, где расположен испытуемый. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается. Каждому учащемуся дается 5 попыток. Подачи нижние. Учитываются количество попаданий и качество выполнения.
4. *Командные действия в защите.* Основные требования - командные действия при построении защитных действий по системе «углом вперед» и «углом назад». Нападающая команда чередует действия в нападении: удары из различных зон и в разных направлениях, обманные удары и «скидки». Даются 10 попыток в двух расстановках, после 5 попыток игроки передней и задней линий меняются местами. Учитываются количество правильно выполненных действий и ошибки.



***Вопросы по теоретической подготовке:***

1. Размеры волейбольной площадки.
2. Типы соревнований.
3. Какие физические качества помогает развить игра в волейбол.
4. Терминология в волейболе.
5. Волейбол-это олимпийский вид спорта?
6. Какие есть разряды и спортивные звания по волейболу?
7. Какой спортивный инвентарь используется для тренировок по волейболу.
8. Каких известных российских волейболистов и тренеров вы знаете ?
9. Режим дня учащегося занимающегося спортом.
10. Вредные привычки и их профилактика.
11. Правила поведения в спортивном зале.
12. Достижения российских волейболистов на международной арене.
13. Понятие «физическая культура».
14. Состав команды в волейболе.
15. Права и обязанности игроков в волейболе.
16. В какой стране волейбол получил наибольшее распространение.
17. Сколько игроков-волейболистов могут одновременно находиться на волейбольной площадке во время проведения соревнования.
18. Какая самая распространенная травма в волейболе.

19. Как переводится слово «волейбол».

20. Какую игру называют «младшим братом» волейбола.