

Администрация муниципального образования муниципального района  
«Сыктывдинский»

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Вьльгортская средняя общеобразовательная школа № 2 им. В.П.Налимова»  
«Вьльгортса 2№-а шор школа» муниципальной велодан учреждение

«Утверждаю»:

Директор школы \_\_\_\_\_ Р.С. Торлопова

Приказ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ №\_\_\_

М.П.

Программа курса внеурочной деятельности

«Волейбол»

Класс:5-8 класс

Направление: спортивно-оздоровительное

Составитель: Харламова Ю.Н., учитель  
физической культуры

Срок реализации: 1 год

## Пояснительная записка

В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей. Рабочая программа разработана в соответствии с ФГОС.

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья обучающихся являются:

1. Закон РФ «Об образовании» (в действующей редакции);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи.

**Волейбол** - один из самых популярных видов спорта. Занятия по волейболу – весьма эффективное средство укрепления здоровья и физического развития. При правильной организации занятий волейбол способствует укреплению костно-мышечного аппарата и совершенствованию всех функций организма. Современный волейбол-вид спорта, требующий от ученика атлетической подготовки и совершенного овладения технико-тактическими навыками игры.

### Актуальность программы

Для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в спортивной секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

Занятия позволяют решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждению интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

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

Общая характеристика курса внеурочной деятельности. Рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, в 5–8 классах. Волейбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания обучающихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе – это занятия в спортивной секции по волейболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, округа, матчтоварищеские встречи и т.п.). Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечнососудистой и дыхательной 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 двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции:

жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч. В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей.

**Цель программы:** Всестороннее физическое развитие и совершенствование двигательных и морально-волевых качеств учащихся через углублённое изучение спортивной игры волейбол.

**Задачи программы:**

1. образовательные

- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу.

2. воспитательные

- воспитание волевых качеств;
- воспитание чувства коллективизма.

3. развивающие

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию.

**Место в учебном плане школы (кол-во часов, особенности набора групп, режим занятий)**

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» предназначена для обучающихся 5-8 классов. Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность занятия 45 минут.

Занятия проводятся в спортивном зале. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

Формы занятий внеурочной деятельности: индивидуальные и групповые (командные).

Тип программы – разновозрастная, реализуется в группе учащихся разных классов, направленность - физкультурно-спортивная, вид – модифицированная. Программа рассчитана на 4 часов в неделю. На итоговую аттестацию отводится один час.

Виды деятельности: соревнование, подвижные игры, практические занятия. Занятия проводятся в спортивном зале. В таблице 1 приведен режим реализации программы в 5-8 классах.

Таблица 1

Сроки реализации программы	Количество часов в неделю	Время одного занятия	Режим занятий	Количество недель в учебном году	Количество часов в году
1 год	4 часа	2 час	2 раза в неделю	34	136

## **Планируемые результаты освоения курса «Волейбол»**

### ***Личностные результаты:***

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

*Первый уровень:* усвоение школьником социально значимых знаний. Это в первую очередь знание норм и традиций того общества, в котором он живёт. Знание об истории волейбола и развития его в нашей стране.

*Второй уровень:* развитие социально значимых отношений. Формировать положительное отношение к систематическим занятиям волейболом. Учить взаимоотношению в команде. Развивать чувство патриотизма, любви к Родине и физическому труду. Учить ценить своё здоровье и неприязнь к вредным привычкам.

*Третий уровень:* приобретение школьником опыта осуществления социально значимых действий. Понимать роль волейбола в укреплении здоровья. Научить школьников самостоятельно составлять свой режим дня и график тренировок. Уметь самостоятельно подбирать упражнения для своего физического развития.

### ***Метапредметные результаты:***

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

*Учащиеся научатся:* Следовать при выполнении задания инструкциям учителя, понимать цель выполняемых действий, различать подвижные и спортивные игры, учащиеся получают возможность научиться.; принимать решения связанные с игровыми действиями; взаимодействовать друг с другом на площадке, договариваться и приходиться к общему решению, работая в паре.

### ***Предметные результаты:***

- формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития
- иметь представление об истории развития волейбола в России; о правилах личной гигиены, профилактики травматизма
- технически правильно выполнять двигательные действия в волейболе.

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление
- показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;
- умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;
- спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных
- соревнованиях;
- стремление индивида вовлечь в занятия волейболом свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.)

Положительная динамика физического развития учащихся, совершенствование физических и психических качеств через обучение игре в волейбол.

**Формы контроля:**

- учебные игры;
- сдача контрольных нормативов;
- тесты на выполнение упражнений;
- участие в районных соревнованиях.

**Для успешной реализации данной программы необходимо:**

- наличие спортивного зала (занятия ведутся на базе МБОУ «Выльгортская средняя общеобразовательная школа №2»);
- наличие спортивного инвентаря: волейбольные мячи, волейбольная сетка, стойки. Для физической подготовки - скакалки, резиновые и набивные мячи, скамейки, теннисные мячи, эспандеры.

**Учебно-тематический план**

№	Тема	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Вводное занятие	2	2	-
2.	Правила игры.	4	4	-
3.	Общая и специальная физическая подготовка.	66	-	66
4.	Техника игры.	28	4	24
5.	Тактика игры.	28	2	24
6.	Инструкторская и судейская практика.	6	2	2
7.	Промежуточная аттестация.	4	1	3
8.	Итоговое занятие.	2	-	2
	Всего по программе	136	15	121

**Содержание внеурочной деятельности**

**1. Раздел «Вводное занятие».**

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Ознакомление учащихся с историей волейбола и с правилами игры в волейбол на занятиях. Правила поведения учащихся на занятиях и предупреждение травм. Гигиенические требования.

**2. Раздел «Правила игры».**

Теория: Изучение техники игры. Техника перемещений. Бег, ходьба, приставные шаги, прыжки, остановки, повороты. Приставные шаги. Прыжки. Остановка. Поворот. Техника нападения. Товарищеская встреча. Совершенствование изученных ранее приемов. Прием мяча сверху. Прием мяча снизу. Совершенствование правил и техники игры в игровой ситуации. Совершенствование приемов и передач мяча руками.

### 3. Раздел «Общая и специальная физическая подготовка».

Практика: Развитие силы, ловкости, координацию движений и быстроту реакций. Развитие физических качеств. Совершенствование правил и техники игры.

### 4. Раздел «Техника игры».

Передачи. Передача мяча сверху. Изучение бокового атакующего удара, атакующего удара с задней линии. Развитие физических качеств. Изучение одиночного и парного блокирования.

Совершенствование в игровой ситуации. Поддача в прыжке. Техника защиты. Стойка с выставленной ногой вперед. Стойка с расположением стоп на одной линии. Обучение групповым тактическим действиям. Развитие физических качеств.

### 5. Раздел «Тактика игры».

Обучение командным тактическим действиям. Совершенствование в игре. Блокирование. Прием мяча в движении. Изучение тактики игры. Индивидуальные действия. Групповые взаимодействия: «отдай мяч выходи». Индивидуальные тактические действия.

### 6. Раздел «Инструкторская и судейская практика».

Тактика защиты. Товарищеская встреча. Индивидуальные действия. Групповые взаимодействия. Групповое блокирование по ходу. Блокирование с переводом мяча в зону. Групповое блокирование. Подстраховка. Переключения. Товарищеская встреча.

### 7. Раздел «Промежуточная аттестация».

Тест, сдача нормативов.

### 8. Раздел «Итоговое занятие».

Подведение итогов года. Открытое занятие; соревнование.

#### Тематическое планирование

№	Раздел ДОП	Тема	Теория (часы)	Практика (часы)	Всего (часы)
1	Вводное занятие	Правила поведения учащихся на занятиях и предупреждение травм. Гигиенические требования.	1	1	2
2	Правила игры	Правила игры в волейбол.	1	1	2
3	Техника игры	Развитие быстроты. Передачи мяча. Волейбольная лапта.		2	2
4	ОФП	Контрольные испытания.		2	2

5	ОФП	Упражнения для развития навыков быстроты, прыгучести. Техника защиты. Подвижные игры с элементами волейбола.		2	2
6	ОФП	Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыгучести. Техника нападения. Стойки и перемещения.		2	2
7	Техника игры	Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками. Техника защиты.		2	2
8	Техника игры	Техника нападения. Упражнения для развития прыгучести. Учебная игра.		2	2
9	Техника игры	Техника защиты. Перемещения и стойки. Прием сверху, снизу. Стойки в сочетании с перемещениями.		2	2
10	ОФП	Упражнения на развитие верхнего плечевого пояса. Прыжки.		2	2
11	Техника игры	Развитие скоростно-силовой выносливости. Техника защиты. Перемещения и стойки.		2	2
12	Техника игры	Прием сверху двумя руками Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м). 3 16 Техника защиты		2	2
13	Техника игры	Прием снизу двумя руками. Техника нападения Прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону.		2	2
14	Тактика игры	Тактика нападения Групповые действия: взаимодействие при первой передаче игроков зон 3,4,2.		2	2
15	ОФП	Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие гибкости.		2	2
16	СФП	Стойки, перемещения волейб-та. Челночный бег 3x10м, 5x10м.		2	2
17	Техника игры	Подводящие упражнения для приема и передач, подач. Техника защиты.		2	2
18	Техника игры	Прием снизу двумя руками. Прием наброшенного мяча партнером – на месте и после перемещения в		2	2

		парах, направляя мяч веред вверх.			
19	Инструкторская и судейская практика	Правила соревнований. Основы техники и тактики.	1	1	2
20	СФП	Круговая тренировка на развитие силовых качеств. Бег с остановками, изменением направления.		2	2
21	ОФП	Кувырок вперед, назад, в сторону. Развитие гибкости. Бег вдоль границ площадки, выполняя различные упражнения. Подводящие упражнения для приема и передач, подачи мяча.		2	2
22	Техника игры	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. Техника защиты Прием сверху нижней прямой подачи. Прием снизу.		2	2
23	Техника игры	Выбор места на приеме подачи, при приеме мяча. Кувырок вперед, назад, в сторону.		2	2
24	Тактика игры	Групповые действия игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передачи. Тактика защиты. Взаимодействие игроков при приеме подачи и при второй передачи.		2	2
25	СФП	Развитие гибкости. Упражнения для развития навыков быстроты, прыгучести.		2	2
26	Тактика игры	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача. Техника защиты.		2	2
27	ОФП	Прием снизу, сверху. Прием мяча с подачи. Круговая тренировка на развитие силовых качеств.		2	2
28	СФП	Челночный бег с изменением направления из различных и.п. Подводящие упражнения для приема и передач.		2	2
29	ОФП	Подвижные игры с элементами		2	2



		волейбола. Развитие выносливости. Комплекс ОРУ с отягощением.			
30	ОФП	Развитие скоростно –силовых качеств. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага.		2	2
31	Техника игры	ОРУ у гимнастической стенки. Группировка, перекаты в группировке из различных положений.		2	2
32	ОФП	Бег, развитие выносливости. Подводящие упражнения.		2	2
33	Тактика игры	Тактика нападения Прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая в зону 4 (2).		2	2
34	СФП	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Подводящие упражнения с малым мячом для нападающего удара.		2	2
35	Техника игры	Техника нападения Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью.		2	2
36	Техника игры	Эстафеты с различными видами спортивных игр. Совершенствование передач.		2	2
37	Тактика игры	Тактика защиты Выбор места при приеме подачи, страховка. Расстановка игроков.		2	2
38	Инструкторская и судейская практика	Судейская практика Освоение терминологии принятой в волейболе. Жестикуляция.	1	1	2
39	СФП	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.		2	2
40	Тактика игры	Взаимодействие игроков задней линии (1,6,5 зон) в защите.		2	2

41	СФП	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.		2	2
42	Техника игры	Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. Подача мяча. Передачи мяча.		2	2
43	Тактика игры	Взаимодействие игроков передней линии (2,3,4 зон) в защите.		2	2
44	СФП	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.		2	2
45	Тактика игры	Система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку зоны 4,2.		2	2
46	Тактика игры	Выбор места игроком при страховке, при приеме с подачи. Выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу.		2	2
47	Тактика игры	Чередование технических приемов в различных сочетаниях. Прием подачи и первая передача в зону нападения.		2	2
48	ОФП	Бег с изменением направления из различных и.п. Челночный бег 3x10м, 5x10м.		2	2
49	Техника игры	Отбивание мяча кулаком. Верхняя прямая подача. Нападающий удар.		2	2
50	Тактика игры	Групповые действия игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1.		2	2
51	ОФП	Встречная эстафета с мячом. ОРУ с отягощением. Бросок набивного мяча из п.сидя.		2	2
52	СФП	Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.		2	2
53	СФП	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести.		2	2
54	Тактика игры	Взаимодействие игроков задней линии (1,6,5 зон) в защите.		2	2
55	Техника игры	Прием подачи и первая передача в зону нападения.		2	2
56	ОФП	Развитие общей выносливости. Подвижные игры.		2	2
57	Техника	Упражнения для развития		2	2

	игры	качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация			
58	Техника игры	Акробатические упражнения – группировки, перекаты в сторону, боком. Падения.		2	2
59	Техника игры	Выбор способа приема мяча, посланного через сетку соперником (сверху, снизу).		2	2
60	Техника игры	Верхняя прямая подача мяча. Приём мяча с подачи.		2	2
61	ОФП	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач.		2	2
62	Техника игры	Блокирование: одиночное в зонах 3,2,4.		2	2
63	Тактика игры	Взаимодействие игроков в защите (выбор места, страховка игроков на блоке).		2	2
64	Тактика игры	Прыжки в высоту с прямого разбега. Тренировочная игра.		2	2
65	СФП	Развитие скоростно- силовых Качеств.		2	2
66	Техника игры	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар.		2	2
67	Техника игры	Выбор способа отбивания мяча через сетку (передачей сверху, стоя или в прыжке).		2	2
68	Техника игры	Приём мяча в падении с перекатом. Тренировочная игра.		2	2
69	Промежуточная аттестация	Зачет.	2	2	4
70	Итоговое занятие	Подведение итогов работы за учебный год. Награждение лучших учащихся.	2		2
8	130	136			

### Форма контроля и оценки результатов

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета, который предполагает сдачу учащимися нормативов по общей физической и технической подготовке и теоретического тестирования.

## Нормативы по общей физической подготовке

п/п	Содержание требований (вид испытаний)	единица измерения	низкий уровень	средний уровень	высокий уровень
1	Бег 30 м с высокого старта	секунд	6,0	5,6	5,1
2	Челночный бег 4*10 м	секунд	11,2	10,4	10,0
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	кол-во раз	9	13	19
4	Прыжок в длину с места	см	155	165	175
5	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега	см	22	28	32
6	Метание набивного мяча массой 1кг из-за головы двумя руками, из положения сидя	м	3,0	4,0	5,0
7	Прыжки на скакалке за 25 секунд	кол-во раз	58	60	62
Баллы за каждый пункт		баллы	<b>5</b>	<b>10</b>	<b>15</b>
Минимальный балл по разделу		баллы	<b>35</b>		
Максимальный балл по разделу		баллы	<b>105</b>		

## Контрольные нормативы по основам технической подготовки

№ п/п	Контрольные нормативы	единица измерения	низкий уровень	средний уровень	высокий уровень
1	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра	кол-во раз	9	11	14
2	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра	кол-во раз	8	10	12
3	Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5–6 м	кол-во раз	12	15	20
4	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в площадку	кол-во раз	3	6	10
5	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в левую/правую половину площадки,	кол-во раз	1	2	3

	по заданию преподавателя				
6	Нижние передачи над собой	кол-во раз	10	15	20
7	Верхние передачи над собой	кол-во раз	10	15	20
	Баллы за каждый пункт	баллы	5	10	15
	Минимальный балл по разделу	баллы	35		
	Максимальный балл по разделу	баллы	105		

## Теоретическое тестирование

### 1. Волейбол как спортивная игра появился в конце XIX века в...

- а) США
- б) Канаде
- в) Японии
- г) Германии

### 2. В волейболе игрок, находящийся в 1-ой зоне, при «переходе» перемещается в зону...

- а) 2
- б) 3
- в) 5
- г) 6

### 3. Двойной шаг, но только с фазой полёта в конце движения, в волейболе обозначается как...

- а) шаг
- б) прыжок
- в) скачок
- г) падение

### 4. Какую геометрическую фигуру напоминает расположение больших и указательных пальцев кистей рук при приёме мяча сверху в волейболе?

- а) круг
- б) треугольник
- в) трапецию

г) ромб

**5. Укажите полный состав волейбольной команды:**

а) 6 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач...

б) 10 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач...

в) 8 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач...

г) *12 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач...*

**6. Можно или нет вносить изменения в протокол, подписанный тренером и капитаном волейбольной команды?**

а) Да

б) *Нет*

в) Иногда

г) По праздникам

**7. «Либеро» в волейболе - это...**

а) *Игрок защиты*

б) Игрок нападения

в) Капитан команды

г) Запасной игрок

**8. Как осуществляется переход игроков в волейболе из зоны в зону?**

а) Произвольно

б) *По часовой стрелке*

в) Против часовой стрелки

г) По указанию тренера

**9. Можно ли менять расстановку игроков в волейболе?**

а) Да, по указанию тренера

б) Нет

в) Да, по указанию судьи

г) *Да, но только в начале каждой партии*

**10. Ошибками в волейболе считаются...**

а) «Три удара касания»

б) *«Четыре удара касания», удар при поддержке «двойное касание»*

в) Игрок один раз выпрыгивает на блоке и совершает два касания мяча

г) Мяч соприкоснулся с любой частью тела

### **11. Команде засчитывается ошибка блокирования в волейболе, если...**

а) Блокирующий один раз коснулся мяча в ходе одного действия

б) Блокирующий несколько раз коснулся мяча в ходе одного действия

**в) В блоке принимает участие игрок задней линии или «либеро»**

г) Игрок перенёс руки над сеткой на площадку соперника, не создавая помехи атакующему игроку

### **12. Если 2 соперника в волейболе нарушают правила одновременно, то...**

а) Оба удаляются с площадки

б) Подача считается выполненной

**в) Подача переигрывается**

г) Считается у команды 2 касания

### **13. Волейбольная сетка имеет...**

а) Ширину 1м 25см, длину – 10м

б) Ширину 1м 15см, длину – 10,5м

в) Ширину 1м 10см, длину – 11м

**г) Ширину 1м, длину – 9,5м**

### **14. Высота волейбольной сетки для мужских команд:**

а) 2м 44см

**б) 2м 43см**

в) 2м 25 см

г) 2м 24 см

### **15. Высота волейбольной сетки для женских команд:**

а) 2м 44см

б) 2м 43см

в) 2м 25 см

**г) 2м 24 см**

### **16. Волейбольная площадка имеет размеры:**

а) 18м на 8м

**б) 18м на 9м**

в) 19м на 9м

г) 20м на 10м

**17. Укажите количество игроков волейбольной команды, находящихся одновременно на площадке:**

а) 5

**б) 6**

в) 7

г) 8

**Результаты тестирования:**

20 баллов – 15 – 17 правильных ответов

10 баллов – от 10 до 14 правильных ответов

5 баллов - менее 10 правильных ответов

**Уровни освоения программы (Определяется в результате суммирования баллов, набранных по трем разделам):**

Высокий уровень: 160-230 баллов

Средний уровень: 80 -155 баллов

Низкий уровень: 75 баллов и менее

### **Методическое и техническое обеспечение**

*учебно-методическое обеспечение.*

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич. (М.: Просвещение, 2012 Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.)
2. Пособие Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011г.
3. Волейбол в школе. Пособие для учителя/В.А. Голомазов, В.Д. Ковалёв, А.Г. Мельников. – М.: «Просвещение», 1976. 111с.
4. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). – М.: Советский спорт. 2005.-112с.

*Материально-техническое обеспечение*



1. Сетка волейбольная -1 шт.;
2. Стойки волейбольные - 2 шт.;
3. Скамейка гимнастическая 3-4 шт,
4. Стенка гимнастическая 6-8 шт.;
5. Маты гимнастические -3шт.
6. Скакалки -20 шт.
7. Мячи набивные ( масса 1 кг.) - 20 шт.
8. Резиновые амортизаторы -20шт.
9. Мячи волейбольные - 20 шт.
10. Рулетка измерительная,
11. Секундамер,
12. Волейбольная площадка 24\*12м.
13. Аптечка.

*Список литературы для учащихся:*

1. Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе/ М.В.Видякин.- Волгоград: Учитель, 2006 г.
2. Фурманов А Г. Волейбол на лужайке, в парке, на траве. М., 2004.
3. Фидлер М. Волейбол. М., 2002.
4. Энциклопедия «Аванта +», 2000.