



ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 152
КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
ИМЕНИ ГЕРОЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ Т.А. АПАКИДЗЕ

195196, Санкт-Петербург, ул. Стахановцев д. 15 к. 2, 444-02-40
ИНН 7806103861 КПП 780601001

ПРИНЯТА

решением педагогического совета

Протокол от 11.06.2024

№ 5

УТВЕРЖДАЮ

директор ГБОУ школа № 152

Клименко Р.Ю.

Приказ от 11.06.2024 № 45-0



**Дополнительная общеразвивающая программа
«Волейбол»**

Срок освоения: 3 года
Возраст обучающихся: 13 -17 лет

Разработчики: Соболева А.А., Блашников В.В.
педагоги дополнительного образования

Санкт-Петербург

Пояснительная записка

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре. Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Основные характеристики программы:

Направленность:

Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» относится к физкультурно-спортивной направленности, так как в содержании программы преобладает спортивная составляющая, направленная на освоение разнообразного спортивного опыта и овладение навыками по реализации тесной связи между физической культурой и повседневной жизнью.

Адресат: программа адресована для учащихся средней и старшей школы в возрасте 13-17 лет, желающим научиться играть в волейбол, не имеющим ограничений по здоровью.

Актуальность: реализация данной программы восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Уровень освоения:

Объем и срок освоения: объем освоения - 432 часа, срок освоения 3 года.

Цель:

Организация спортивной подготовки детей по волейболу в соответствии с главной функцией дополнительного образования: массового общефизического оздоровления детей школьного возраста с различными физическими способностями с предоставлением им равных возможностей.

Задачи:

Обучающие:

1. обучение техническим приемам и правилам игры;
2. обучение тактическим действиям;
3. обучение приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

Развивающие:

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

Воспитательные:

1. выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
2. воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
3. воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;

Планируемые результаты освоения:

Личностные.

Трудолюбие, взаимопомощь товарищам по команде, умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях.

Метапредметные

1. сравнивать, анализировать, обобщать, устанавливать аналогии при выполнении развивающих упражнений,
2. использовать знаково-символические средства представления информации при выполнении практических заданий
3. слушать и слышать педагога, запоминать информацию;
4. сотрудничать с педагогом и сверстниками;
5. принимать на себя ответственность за результаты своих действий;

Предметные

1. знать правила безопасного поведения во время занятий волейболом и соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;
2. знать названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
3. знать правила игры в волейбол и мини-волейбол, вносимые изменения в правила;
4. знать основное содержание правил соревнований по волейболу, понимать жесты волейбольного судьи;
5. уметь применять полученные знания на практике, действовать самостоятельно, восстанавливать дыхание после интенсивной тренировки, быстро чередовать напряжение мышц с их расслаблением как во время занятий, так и на соревнованиях;
6. владеть навыками основ техники и тактики игры в волейбол, общей физической и специальной подготовки и групповых, командных и индивидуальных действий (подача, защита, нападающие удары, передача мяча, перемещения, стойки, прием мяча, блокирование), а также сдачи нормативов по физической и специальной, технической и тактической подготовке.

Организационно-педагогические условия реализации ДОП:

Язык реализации: Обучение осуществляется на русском языке.

Форма обучения: очная

Особенности реализации:

Условия набора и формирования групп: возраст учащихся от 13 до 17 лет. Группа может быть сформирована как одновозрастной, так и разновозрастной. Допускается дополнительный набор на вакантные места.

Формы организации и проведения занятия:

Занятия по программе могут проводиться фронтально, группами, индивидуально.

Материально-техническое оснащение:

Для проведения занятий в спортзале необходимо оборудование:
спортивный зал с волейбольной и баскетбольной площадкой с вентиляцией, хорошим освещением, раздевалкой, необходимым температурным режим;

- сетка волейбольная и стойки высотой 2,55 м;
- мячи волейбольные(12-15 шт);
- мячи для других игровых видов спорта (баскетбольные, футбольные);
- мячи для метания ;
- мячи набивные (1 кг, 2 кг, 3 кг);
- гимнастическая стенка «шведская»;
- гимнастические скамейки;
- маты гимнастические;
- скакалки;
- гимнастические палки;

- секундомер;
- рулетка;
- канат;
- свисток.

Учащимся необходимо иметь: спортивную форму и обувь

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие.	1	1	-	Беседа
2.	Теоретическая подготовка	5	5	0	Опрос, тестирование
2.1	История современного волейбола. История и пути развития современного волейбола.	1	1	0	
2.2	Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня. Понятие о гигиене и закаливание. Личная гигиена волейболиста. Значение закаливания. Режим, его роль для волейболиста.	1	1	0	
2.3	Врачебный контроль и самоконтроль. Понятие о врачебном контроле. Врачебный контроль при занятиях волейболом. Значение самоконтроля.	1	1	0	
2.4	Правила игры и соревнований. Разбор правил судейства по волейболу. Участники: права и обязанности, спортивная форма. Тренер. Капитан команды. Судейство, их обязанности и официальные сигналы.	2	2	0	
3.	Практическая подготовка	127	4	123	
3.1	Общая физическая подготовка (ОФП)	29	1	28	Педагогическое наблюдение, опрос, сдача КН по ОФП.
3.2	Специальная физическая подготовка (СФП)	32	1	31	Педагогическое наблюдение, опрос, сдача КН по СФП.
3.3	Техническая подготовка	43	1	42	Педагогическое наблюдение, опрос, контрольные тесты и упражнения, мониторинг.
3.4	Тактическая подготовка	23	1	22	Педагогическое наблюдение, опрос, тестирование, игры с заданиями.
4	Учебные и тренировочные	9	2	7	Педагогическое

	игры (УТИ)				наблюдение, опрос, тестирование.
5	Итоговое занятие.	2	0	2	Учебная игра, товарищеская встреча.
	ИТОГО:	144	12	132	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие.	1	1	-	Беседа
2.	Теоретическая подготовка	5	4	1	Опрос, тестирование
2.1	История развития волейбола в России	1	1	0	
2.2	Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня. Гигиена. Оснащение спортсмена.	1	1	0	
2.3	Врачебный контроль и самоконтроль. Профилактика травм, оказание первой медицинской помощи.	1	1	0	
2.4	Правила игры и соревнований. Спортивная терминология. Состав команды, замена игроков, костюм игрока. Основы судейской терминологии и жеста. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.	2	1	1	
3.	Практическая подготовка	122	4	118	
3.1	Общая физическая подготовка (ОФП)	24	1	23	Педагогическое наблюдение, опрос, сдача КН по ОФП.
3.2	Специальная физическая подготовка (СФП)	31	1	30	Педагогическое наблюдение, опрос, сдача КН по СФП.
3.3	Техническая подготовка	52	1	51	Педагогическое наблюдение, опрос, контрольные тесты и упражнения, мониторинг.
3.4	Тактическая подготовка	15	1	14	Педагогическое наблюдение, опрос, тестирование, игры с заданиями.
4	Учебные и тренировочные игры (УТИ)	14	2	12	Педагогическое наблюдение, опрос, тестирование.
5	Итоговое занятие.	2	0	2	Учебная игра, промежуточный отбор,

					товарищеская встреча, соревнование
	ИТОГО:	144	11	133	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ТРЕТЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие.	1	1	-	Беседа
2.	Теоретическая подготовка	5	4	1	Опрос, тестирование
2.1	История современного волейбола. История и пути развития современного волейбола.	1	1	0	
2.2	Личная гигиена. Гигиена, предупреждение травм. Оснащение спортсмена. Основы спортивной тренировки.	1	1	0	
2.3	Врачебный контроль и самоконтроль. Профилактика травм, оказание первой медицинской помощи. Восстановительные процессы и их активизация.	1	1	0	
2.4	Правила игры и соревнований. Спортивная терминология. Состав команды, замена игроков. Правила соревнований по волейболу. Основы судейской терминологии и жеста. Понятие о методике судейства.	2	1	1	
3.	Практическая подготовка	118	4	118	
3.1	Общая физическая подготовка (ОФП)	21	1	20	Педагогическое наблюдение, опрос, сдача КН по ОФП.
3.2	Специальная физическая подготовка (СФП)	28	1	27	Педагогическое наблюдение, опрос, сдача КН по СФП.
3.3	Техническая подготовка	50	1	49	Педагогическое наблюдение, опрос, контрольные тесты и упражнения, мониторинг.
3.4	Тактическая подготовка	18	1	17	Педагогическое наблюдение, опрос, тестирование, игры с заданиями.
4	Учебные и тренировочные игры (УТИ)	18	2	16	Педагогическое наблюдение, опрос, тестирование.
5	Итоговое занятие.	2	0	2	Учебная игра,

					промежуточный отбор, товарищеская встреча, соревнование
	ИТОГО:	144	11	133	

СВОДНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

	Название ДОП	Года обучения			Всего часов
		1-й	2-й	3-й	
1 .	Волейбол	144 ч.	144 ч.	144 ч.	
	Итого:				432 ч.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Волейбол»
на 202___/202___уч.г.

Год обучения, номер группы	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год			36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа
2 год			36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа
3 год			36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Особенности первого года обучения

В первый год обучения воспитанники осваивают начальную техническую и тактическую подготовку в игре волейбола. Развивается общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств детей, что позволит укреплению их здоровья и гармоническому развитию организма занимающихся.

Занятия в объединение позволяют объединять мальчиков и девочек в одну группу. Прививается интерес и потребность к регулярным занятиям волейбола, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности

Задачи:

Обучающие:

- способствовать овладению техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- способствовать овладению техническим приёмам и правилам игры;
- способствовать овладению тактическим действиям;
- способствовать обучению приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

Развивающие:

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

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.

Планируемые результаты:

Предметные:

Знать:

- правила охраны труда на занятиях по волейболу;
- требования к инвентарю и спортивной форме на занятиях;
- краткие исторические сведения о развитии волейбола;
- понятия о врачебном контроле и самоконтроле;
- правила проведения игры в волейболе; жесты судьи;
- расстановку игроков на поле.

Уметь:

- осуществлять самоконтроль;
- выполнять упражнения по ОФП и СФП;
- выполнять правила безопасного поведения во время занятий волейболу;
- выполнять технические приемы и тактические действия ;
- соблюдать основные правила игры в волейболе.

Метапредметные:

Регулятивные УУД:

- принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата; - планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; проявлять готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

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.;
- учиться выполнять различные роли в группе .

Личностные:

- развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях;
- проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий в кружке;
- формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.

К концу первого года обучения, обучающие имеют представления....

- 1) О истории развития волейбола в России;
- 2) Знают базовые упражнения, и умеет в точности выполнять их;
- 3) Умеют передвигаться в различных стойках и владеют первоначальной технической

- подготовкой;
- 4) Выполняет контрольно-переводные нормативы для этапа первого года обучения.

СОДЕРЖАНИЕ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

I. Вводное занятие

1. Вводный инструктаж по ОТ на занятиях по волейболу. Знакомство с планом работы объединения волейбол на текущий год. Требования к инвентарю и спортивной форме. Правила технического осмотра, осмотра и хранения спортивного инвентаря.

II. Теоретическая подготовка.

2.1. История современного волейбола.

Физическая культура и спорт как одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития человека. Краткие исторические сведения о возникновении игры. История и пути развития современного волейбола. Описание игры в волейбол.

2.2. Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня Понятие о гигиене и закаливание. Личная гигиена волейболиста, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна, одежды, обуви. Значение закаливания. Режим, его роль для волейболиста.

2.3. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Понятие о врачебном контроле. Врачебный контроль при занятиях волейболом. Значение самоконтроля. Дневник самоконтроля

2.4. Правила игры и соревнований. Спортивная терминология. Разбор правил судейства по волейболу. Участники: права и обязанности, спортивная форма. Тренер. Капитан команды. Перерывы и задержки. Игрок либеро. Судейство, их обязанности и официальные сигналы.

III. Практическая подготовка

3.1. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория: Значение ОФП в подготовке волейболистов.

Практика: Сдача контрольных нормативов

Строевые упражнения. Понятие о строе и командах. Построение: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

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). Упражнения в парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа -поднимание ног с мячом. Упражнения с гимнастическими поясами, гантелями, резиновыми амортизаторами. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазанье по гимнастической стенке, канату. Ходьба по бревну. Смешанные висы.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов, индивидуальные, в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы).

Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания. Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) согнув ноги через планку (веревочку). Высокие дальние прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостика. Прыжки с трамплина (подкидного мостика) в различных положениях, с поворотом. Опорные прыжки.

Упражнения в висах и упорах. Из виса хватом сверху подтягивание. Из упора лежа сгибание и разгибание рук.

Легкоатлетические упражнения.

Бег: бег с ускорением 30-40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3x20-30 м, 3x30-40 м. Эстафетный бег. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег медленный до 3 минут (мальчики) и до 2 минут (девочки). Бег или кросс до 2000 м. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метания малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на дальность. Метание гранаты с места, с разбега.

Акробатические упражнения.

Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. Соскоки в глубину со снарядов (высота снаряда 50-60 см). Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в сторону из положения лежа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед, назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры рук. Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180 градусов из седа ноги врозь с захватом ноги. Из положения, стоя на коленях перекат вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми прямыми ногами о стену.

Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки, кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь и сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперед. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Кувырок назад прогнувшись через плечо. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки, коня, козла. «Мост» с помощью партнера и самостоятельно.

3.2. Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория: Значение СФП в подготовке волейболистов.

Практика: Сдача контрольных нормативов.

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) - сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Бег с остановками и изменением направления.

Челночный бег 15 и 10 м.

Челночный бег, но отрезок в начале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной и т.д.

По принципу челночного бега передвижение приставными шагами.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки.

Подвижные игры. Игры с бегом и прыжками, подвижные игры с элементами спортивных игр (волейбола, баскетбола, мини-футбола), перетягивание каната, гимнастической палки

Эстафеты встречные и круговые с переносом и расстановкой предметов, преодоления препятствия; с элементами волейбола, баскетбола, футбола.

Упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств.

1. Сгибание и разгибание кистей в лучезапястных суставах с сопротивлением партнера (или с гантелями).

2. Броски набивных мячей различного веса, акцентируя движения кистей.

3. Вращение кистями палки, наматывая на нее шнур, к концу которого подвешен груз.

4. В упоре лежа отталкивание от пола и хлопок руками перед грудью.

5. Вращательные движения туловищем

6. Полуприседания и быстрые вставания с подъемом на носки, штанга на плечах.

7. Сидя на гимнастической скамейке - наклоны назад с помощью партнера, который держит за голеностопные суставы.
8. Прыжки через скакалку.
9. Прыжки с разбега и с места с касанием предметов, подвешенных на оптимальной и максимальной высоте.
10. Прыжки на одной и обеих ногах на дальность.
11. Напрыгивание на предметы различной высоты.

Упражнения для развития быстроты.

1. Рывки и ускорения из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя) по зрительному сигналу.
2. Рывки с резкой сменой направления перемещения.
3. Имитационные упражнения, акцентируя выполнение какого-то отдельного движения.
4. Быстрые перемещения с последующей имитацией технического приема или выполнением его.
5. Быстрые переключения от одних действий к другим, различным по характеру.

Упражнения для развития выносливости. В тренировочном занятии целесообразно чередовать упражнения, направленные на совершенствование техники, с сериями упражнений, требующих больших физических напряжений, или имитационными упражнениями большой интенсивности. Такие переключения способствуют развитию специальной выносливости и повышению эмоционального состояния занимающихся.

1. Серии прыжков — 15-20 сек. В первой серии выполняют максимально возможное количество прыжков, во второй — прыжки максимальной высоты и т.д. 4-5 серий прыжков выполняют без остановок в течение 1-1,5 мин. Эти же упражнения можно делать со скакалкой.
2. Перемещение в низкой стойке в различных направлениях — 1-1,5 мин, затем отдых — 30-45 сек.
3. Последовательная имитация нападающего удара (блокирования) и падение у линии нападения (или кувырок).
4. Серия падений на грудь (или на спину с последующим переворотом). 6-10 падений в серии.
5. Эстафеты с различными перемещениями и чередованием кувырков вперед и назад.
6. Челночный бег в различных направлениях и на различное расстояние.
7. Игра в волейбол: 2 х 2; 3 х 3; 4 х 4.

Упражнения для развития ловкости.

1. Одиночные и многократные кувырки вперед и назад.
2. Одиночные и многократные прыжки с места и с разбега с поворотом на 180, 270 и 360°.
3. Прыжки через различные предметы и снаряды с поворотами и без поворотов.
4. Прыжки с подкидного мостика с различными движениями и поворотами в воздухе.
5. Прыжки на батуте с различными движениями в безопорном положении и с поворотами.
6. Эстафеты с преодолением препятствий.
7. Игра в кругу двумя-тремя мячами.

Упражнения на развитие гибкости (подвижности в суставах).

Гибкость развивают с помощью упражнений, которые делят на активные — выполняемые с отягощениями и без них, и пассивные — выполняемые с помощью партнера. Используют их сериями по 4-5 движений, постепенно увеличивая амплитуду.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног с взмахом рук вверх; то же, с прыжком вверх, то же, с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг).

Приседания, выпрыгивания вверх из приседа, полуприседа вперед, прыжки на обеих ногах.

Многokратные броски набивного мяча (массой 1-2 кг) над собой и прыжки и ловля после приземления.

Прыжки на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и единой вперед.

Напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается),

Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков).

Спрыгивание (высота - 40-60 см) с последующим прыжком вверх.

Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.).

Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами.

Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки.

Многokратные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча.

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистей, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными предметами.

Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивается).

Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой.

Передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте.

Из упора присев, разгибаясь вперед-вверх, перейти в упор лежа (при касании руками пола, руки согнуть).

Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица.

Многokратные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед над собой) и ловля

Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование).

Многokратные передачи баскетбольного мяча в стену и ловля его после отскока.

Поочередная ловля и броски набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры.

Сжимание теннисного (резинового) мяча.

Многokратные «волейбольные» передачи набивного, баскетбольного мячей в стену.

Многokратные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая, расстояние от нее.

Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя) - в зависимости от действия партнеров, изменение высоты подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д.

Броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках группы тактических действий (направления первой и второй подачи) - многokратно.

Нападающий бросает мяч над собой у сетки в определенный момент, или через сетку двумя руками из-за головы в опорном положении на заднюю линию, или в прыжке одной - на переднюю линию.

Защитник наблюдает, или ловит мяч на задней линии от броска из-за головы, или идет на страховку и ловит мяч в зоне нападения. Двое нападающих на передней линии бросают мяч друг другу, и в определенный момент кто-то из них бросает мяч через сетку. Защитник должен выбрать место и поймать мяч.

Упражнения для развития качеств, необходимых при подаче мяча.

Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе.

Броски мяча снизу одной и двумя руками.

Броски мяча одной рукой над головой - правой рукой влево, левой - вправо.

Броски набивного мяча массой 1 кг «крюком» через сетку.

Упражнения с партнером. С набивным мячом в руках у стены (1-2 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху, «крюком».

Броски набивного мяча через сетку определенным способом на точность в зоны. То же, но после перемещения от сетки.

Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд).

Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах.

Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабой рукой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз - стоя на месте в прыжке

Броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.

Броски набивного мяча массой 1 кг «крюком» в прыжке - в парах и через сетку.

Имитация прямого и бокового нападающих ударов, держа в руках мешочки, с песком (до 1 кг).

Метание теннисного (правой или левой рукой) в цель на стене (высота -1,5-2 м) или на полу (расстояние от 5 до 10 м).

Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу у сетки

Удары выполняются правой и левой рукой с максимальной силой.

Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасыванием партнера.

Упражнения в парах.

С набивным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал - бросок с сильным заключительным движением кистей вниз - вперед или вверх - вперед плавно.

То же, но бросок через сетку; то же, но бросок вниз двумя руками, вверх - одной. В ответ на сигнал «бросок» набивного мяча двумя руками по ходу или с переводом (вправо, влево).

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить мяч в стену; приземлившись, поймать мяч и т.д.

То же, что предыдущее упражнения, но мяч набрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч задерживается в руках и тут же подбрасывается и т.д.

Многократные прыжки с доставанием ладонями набивного мяча или волейбольного держащего партнером перед сеткой.

Передвижение вдоль сетки, лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования.

То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180 градусов.

То же, что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1 м от сетки, исходное положение принимается после одного шага к сетке.

То же, что последние три упражнения, но остановка и прыжок по сигналу.

Перемещения у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча.

Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке бросает мяч над собой, блокирующий должен своевременно занять исходное

положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент выпуска мяча из рук нападающего.

3.3. Техническая подготовка

Теория: Значение технической подготовки в волейболе.

Практика:

3.3.1. Техника нападения.

Действия без мяча.

Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями; ходьба скрестным шагом вправо, влево, бег спиной вперед; перемещения приставными шагами спиной вперед: двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; прыжки; сочетание способов перемещений.

Действия с мячом.

Передача мяча: сверху двумя руками; передача на точность, с перемещением в парах; встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости об нее.

Подача мяча: нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность.

Нападающие удары: по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, подвешенному на амортизаторах; установленному в держателе; через сетку по мячу, наброшенному партнером; нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3.

3.3.3. Техника защиты.

Действия без мяча.

Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями. Ходьба, бег, перемещаясь скрестным шагом вправо, спиной вперед. Перемещения приставными шагами, спиной вперед. Скачок назад, вправо, влево. Остановка прыжком. Падения и перекаты после падений. Сочетание способов перемещений с остановками и стойками. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите.

Действия с мячом. *Прием мяча:* снизу двумя руками (отбивание мяча снизу двумя руками в парах, с различными заданиями; многократное подбивание мяча снизу над собой); прием снизу - с подачи; одиночное блокирование (стоя на подставке в зонах 4,2,3). Прием мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2. Нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зону 3.

Блокирование: одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,2, стоя на подставке.

3.4. Тактические действия

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

Практика:

3.4.1. Тактика нападения.

Индивидуальные действия. Выбор места: для выполнения второй передачи в зонах 3, для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4 и 2);

Выбор места для выполнения подачи (нижней прямой).

При действиях с мячом:

Выбор способа отбивания мяча через сетку (стоя на площадке): передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу. Чередование нижних подач в дальнюю и ближнюю к сетке половину площадки.

Подача (нижняя) на точность в зоны (по заданию).

Чередование способов подач на точность: в ближнюю, дальнюю половины площадки.

Выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке в прыжке);

снизу (в положении лицом, боком, спиной к сетке). Чередование способов подач (нижних, боковых и верхней прямой): вторая передача (из зоны 3) игроку, к которому передающий обращен спиной.

Групповые действия: взаимодействия игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (при второй передаче). Взаимодействия игроков передней линии. При первой подаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4. При второй подаче: игрока зоны 3 с игроком зоны 2 и 4. Игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования подач в зоны).

Командные действия: система игры со второй передачи игрока передней линии. Прием нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону передачи. Прием мяча от подач и первая передача в зону 3, вторая - игроку, к которому передающий стоит спиной.

Система игры со второй передачи и игрока передней линии.

3.4.2. Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Выбор места: при приеме мяча, посланного противником через сетку. При блокировании (выход в зону удара). При страховке партнера, принимающего мяч с подачи, передачи.

При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу, с нападением).

Групповые действия. Взаимодействия игроков внутри линии при приеме мяча от нижней подачи и передачи. Игроков задней линии: игрока зоны 1 с игроком зоны 6; игрока зоны 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроком зон 5 и 1. Игроков передней линии: игроки зоны 3 с игроком зон 4 и 2. Игроков зон 5,1 и 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (при обманных действиях).

Групповые действия: Расположение игроков при приеме мяча от противника, «углом вперед». Расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий.

Система игры: расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий.

4. Учебные и тренировочные игры.

Теория. Разбор правил соревнований по волейболу. Состав команды, замена игроков.

Практика. Учебно-тренировочные игры на развитие индивидуальных, групповых и командных тактических действия при игре волейбол.

5. Итоговое занятие. Анализ работы и подведение итогов за год. Награждения активных игроков. Товарищеская встреча по волейболу.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Особенности первого года обучения

На втором году обучения групп начальной подготовки происходит логическое продолжение изучения технического, тактического арсенала и физической подготовленности занимающихся. По-прежнему основное внимание уделяется физической и технической подготовке, но уменьшается количество часов на физическую подготовку и увеличивается — на тактическую. Основной задачей работы в учебно-тренировочных группах является дальнейшая технико-тактическая подготовка юных волейболистов, а также знакомство с игровой специализацией по функциям игроков.

Задачи:

Обучающие:

- способствовать приобретению необходимых теоретических знаний;
- способствовать овладению техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- способствовать овладению техническим приёмам и правилам игры;
- способствовать овладению тактическим действиям;
- способствовать обучению приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

Развивающие:

- способствовать овладению основными приемами техники и тактики игры;
- развивать устойчивый интерес к данному виду спорта;
- развивать креативные способности (мышление, умение предугадать тактику противника);
- содействовать правильному физическому развитию;
- развивать физические способности (силу, выносливость, гибкость, координацию движений);
- развивать специальные технические и тактические навыки игры;
- подготовить учащихся к соревнованиям по волейболу.

Воспитательные:

- способствовать воспитанию воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- способствовать привитию ученикам организаторских навыков;
- способствовать привитию общей культуры поведения (основ гигиены, этикет)

Планируемые результаты:

Предметные:

знать:

- расстановку игроков на поле при приёме и подаче соперника;
- классификацию упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе;
- ведение счёта по протоколу;

уметь:

- выполнять перемещения и стойки;
- выполнять приём мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2;
- выполнять передачи мяча снизу над собой в круге;
- выполнять нижнюю прямую, боковую подачу на точность;
- выполнять нападающий удар из зоны 4 с передачи партнёра из зоны 3;
- выполнять обманные действия “скидки”.
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами в различных условиях.
- соблюдать основные правила игры в волейболе.

Метапредметные:

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью преподавателя, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий;
- уметь высказывать своё предположение на основе данного задания, уметь работать по предложенному преподавателю плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- учиться совместно с педагогом и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.
- технически правильное выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

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;

- учиться выполнять различные роли в группе .

Личностные:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;

- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

СОДЕРЖАНИЕ ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

I. Вводное занятие.

1. Инструктаж по ОТ на занятиях по волейболу. Знакомство с планом работы объединения волейбол на текущий год. Требования к инвентарю и спортивной форме. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним.

II. Теоретическая подготовка.

2.1. История и пути развития волейбола в России.

2.2. Гигиена, врачебный контроль. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Оснащение спортсмена.

2.3. Врачебный контроль и самоконтроль. Профилактика травм, оказание первой медицинской помощи. Восстановительные процессы и их активизация.

2.4. Правила игры в волейбол. Состав команды, замена игроков, костюм игрока. Основы судейской терминологии и жеста. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

III. Практическая подготовка

3.1. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория: Значение ОФП в подготовке волейболистов.

Практика: Сдача контрольных нормативов

Строевые упражнения. Построение: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Гимнастические упражнения.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

Упражнения без предметов индивидуальные и в парах.

Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, броски, ловля; в парах держась за мяч — упражнения в сопротивлении.

Упражнения для мышц туловища и шеи.

Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы).

Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения для мышц ног и таза.

Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег).

Упражнения с набивными мячами - приседания, выпады, прыжки, подскоки.

Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка).

Упражнения со скакалкой.

Прыжки в высоту, с прямого разбега (с мостика), согнув ноги через планку (веревочку).

Акробатические упражнения. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. Соскоки в глубину со снарядов (высота снаряда 50-60 см). Группировки в приседе, сидя, лежа на спине.

Перекаты в сторону из положения лежа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед, назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры рук. Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180 градусов из седа ноги врозь с захватом ноги. Из положения, стоя на коленях перекаты вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми прямыми ногами о стену (для мальчиков с 13 лет и старше).

Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки, кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь и сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперед. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Кувырок назад прогнувшись через плечо. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки, коня, козла. «Мост» с помощью партнера и самостоятельно.

Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега (с 14 лет).

Соединение указанных выше акробатических упражнений в несложные комбинации. Упражнения на батуте.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3 x 20 м, 3 x 30 м. Бег 60 м с низкого старта. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег в чередовании с ходьбой (до 300 м). Бег или кросс (до 1000 м).

Упражнения в висах и упорах. Из виса хватом сверху подтягивание. Из упора лежа сгибание и разгибание рук.

Подвижные игры. «Удочка», «Гонка мячей», «Метко - в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч среднему», Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками» «Эстафета баскетболистов», «Встречная эстафета» и т.д.

Спортивные игры. Баскетбол и футбол.

3.2 Специальная физическая подготовка.

Теория: Значение СФП в подготовке волейболистов.

Практика: Сдача контрольных нормативов

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.

Бег с остановками и изменением направления.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки.

Упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств.

1. Сгибание и разгибание кистей в лучезапястных суставах с сопротивлением партнера (или с гантелями).

2. Броски набивных мячей различного веса, акцентируя движения кистей.

3. Вращение кистями палки, наматывая на нее шнур, к концу которого подвешен груз.

4. В упоре лежа отталкивание от пола и хлопок руками перед грудью.

5. Вращательные движения туловищем с отягощением (гриф штанги, диски, гантели, мешок с песком).

6. Полуприседания и быстрые вставания с подъемом на носки, штанга на плечах. Вес - не более 50% максимального (10-15 раз за подход).

7. Выпрыгивание из полуприседа и приседа со штангой на плечах. Вес - 50% максимального (6-8 выпрыгиваний за подход).

8. Сидя на гимнастической скамейке - наклоны назад с помощью партнера, который держит за голеностопные суставы. Упражнение можно выполнять с отягощением в руках.

9. Прыжки через скакалку.

10. Прыжки с разбега и с места с касанием предметов, подвешенных на оптимальной и максимальной высоте.

11. Прыжки на одной и обеих ногах на дальность.

12. Напрыгивание на предметы различной высоты.

13. Прыжки в глубину с различной высоты с последующим выпрыгиванием.

14. Серия прыжков с преодолением препятствий.

Упражнения для развития быстроты.

1. Рывки и ускорения из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя) по зрительному сигналу.
2. Рывки с резкой сменой направления перемещения.
3. Имитационные упражнения, акцентируя выполнение какого-то отдельного движения.
4. Быстрые перемещения с последующей имитацией технического приема или выполнением его.
5. Быстрые переключения от одних действий к другим, различным по характеру.
6. Эстафеты с заданием на быстроту выполнения.

Упражнения для развития выносливости.

1. Серии прыжков — 15-20 сек.
2. Перемещение в низкой стойке в различных направлениях — 1-1,5 мин, затем отдых — 30-45 сек. Так 3-4 серии (можно с отягощением 2-5 кг).
3. Последовательная имитация нападающего удара (блокирования) и падение у линии нападения (или кувырок). Серия: 10 прыжков и 10 падений.
4. Серия падений на грудь (или на спину с последующим переворотом). 6-10 падений в серии.
5. Челночный бег в различных направлениях и на различное расстояние.
6. Игра в волейбол: 2 x 2; 3 x 3; 4 x 4.
7. Игра в волейбол уменьшенным составом без остановок: как только мяч выходит из игры, тут же вводят второй, третий мяч и т. д.

Упражнения для развития ловкости.

1. Одиночные и многократные кувырки вперед и назад.
2. Одиночные и многократные прыжки с места и с разбега с поворотом на 180, 270 и 360°.
3. Прыжки через различные предметы и снаряды с поворотами и без поворотов.
4. Прыжки с подкидного мостика с различными движениями и поворотами в воздухе.
5. Прыжки на батуте с различными движениями в безопорном положении и с поворотами.
6. Игроки располагаются парами лицом друг к другу на расстоянии 6-8 м. Первую передачу выполняют над собой, вторую - партнеру, после чего игрок делает кувырок вперед (назад). Повторяют 10-15 раз.
7. Игра в кругу двумя-тремя мячами.
8. Игра в защите — один против двух.
9. Нападающие удары из трудных положений.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног с взмахом рук вверх; то же, с прыжком вверх, то же, с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, руками держаться на уровне лица - быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же, с отягощением (пояс массой до 6 кг).

Приседания, выпрыгивания вверх из приседа, полуприседа вперед, прыжки на обеих ногах.

Многократные броски набивного мяча (массой 1-2 кг) над собой и прыжки и ловля после приземления.

Прыжки на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и единой вперед. То же, с отягощением.

Напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд также увеличивается постепенно.

Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота - 40-80 см) с последующим прыжком вверх.

Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.).

Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами.

Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами.

То же, но прыжки с разбега в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных и волейбольных мячей, укрепленных на разной высоте.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки.

Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча.

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистей, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными предметами.

Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах.

То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой.

Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев).

Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование).

Многократные передачи баскетбольного (футбольного) мяча в стену и ловля его после отскока.

Поочередная ловля и броски набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку.

Упражнения с кистевым эспандером. Сжимание теннисного (резинового) мяча.

Многократные «волейбольные» передачи набивного, баскетбольного мячей в стену.

Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая, расстояние от нее.

Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера или прибора для метания мяча).

Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя) - в зависимости от действия партнеров, изменение высоты подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д.

Броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках группы тактических действий (направления первой и второй подачи) - многократно. То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом.

Упражнения для развития качеств, необходимых при подаче мяча.

Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе.

Броски мяча снизу одной и двумя руками.

Броски мяча одной рукой над головой - правой рукой влево, левой - вправо.

Броски набивного мяча массой 1 кг «крюком» через сетку.

Упражнения с партнером. С набивным мячом в руках у стены (1-2 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху, «крюком».

Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд).

Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабой рукой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз - стоя на месте в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат).

Броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.

Броски набивного мяча массой 1 кг «крюком» в прыжке - в парах и через сетку.

Имитация прямого и бокового нападающих ударов, держа в руках мешочки, с песком (до 1 кг).

Метание теннисного или хоккейного мяча (правой или левой рукой) в цель на стене (высота -1,5-2 м) или на полу (расстояние от 5 до 10 м).

Соревнование на точность метания малых мячей.

Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу у тренировочной сетки. Удары выполняются правой и левой рукой с максимальной силой. Спрыгивание со скамьи с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу с подбрасывания партнера (преподавателя).

Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасыванием партнера.

Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу через сетку с собственного подбрасывания.

Упражнения в парах. С набивным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал - бросок с сильным заключительным движением кистей вниз - вперед или вверх - вперед плавно.

То же, но бросок через сетку; то же, но бросок вниз двумя руками, вверх - одной. В ответ на сигнал «бросок» набивного мяча двумя руками по ходу или с переводом (вправо, влево).

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

Прыжковые упражнения, описанные ранее в сочетании с подниманием рук вверх с касанием повешенного набивного мяча.

Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить мяч в стену; приземлившись, поймать мяч и т.д.

Отбивание мяча в высшей точки взлета.

Те же, предыдущие два упражнения, но мяч набрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч задерживается в руках и тут же подбрасывается и т.д.

То же, поворот блокирующего по сигналу партнера. Вначале мяч подбрасывается после поворота, затем во время поворота и, наконец, до поворота.

Выполнение перечисленных упражнений, но после перемещения и остановки.

Передвижение вдоль сетки, лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования.

То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180 градусов.

То же, что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1 м от сетки, исходное положение принимается после одного шага к сетке.

То же, что последние три упражнения, но остановка и прыжок по сигналу. Перемещения у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча.

Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки, один двигается приставными шагами с остановками и изменением направления, другой старается повторить его действия.

То же, но с прыжком, стараться над сеткой коснуться ладоней партнера. Упражнения вдвоем, втроем на согласованность действий на основе перечисленных упражнений.

Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке бросает мяч над собой, блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент выпуска мяча из рук нападающего.

Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует

(заключительная фаза в предыдущем упражнении). Предыдущие два упражнения, но блокирующих у сетки - трое, блокируют двое.

3.3. Техническая подготовка

Теория: Значение технической подготовки в волейболе.

Практика:

3.3.1. Техника нападения.

Действия без мяча.

Перемещения и стойки: стартовая стойка в сочетании с перемещениями; перемещения приставными шагами спиной вперед; двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; прыжки; сочетание способов перемещений.

Действия с мячом.

Передача мяча: сверху двумя руками; передача на точность, с перемещением в парах; встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости об нее.

Подача мяча: нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность, верхняя прямая на точность.

Нападающие удары: по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, подвешенному на амортизаторах; установленному в держателе; через сетку по мячу, брошенному партнером; нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.

3.3.2. Техника защиты.

Действия без мяча. *Перемещения и стойки:* стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями. Ходьба, бег, перемещаясь скрестным шагом вправо, спиной вперед. Перемещения приставными шагами, спиной вперед. Скачок назад, вправо, влево. Остановка прыжком. Падения и перекаты после падений. Сочетание способов перемещений с остановками и стойками. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите.

Действия с мячом. *Прием мяча:* снизу двумя руками (отбивание мяча снизу двумя руками в парах, с различными заданиями; многократное подбивание мяча снизу над собой); прием снизу - с подачи; одиночное блокирование (стоя на подставке в зонах 4,2,3). Прием мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2. Нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 4,3,2; прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим нападением и перекатом на бедро и спину.

Блокирование: одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,2, стоя на подставке; одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.

3.4. Тактическая подготовка

Теория: Значение тактической подготовки в волейболе.

Практика:

3.4.1. Тактика нападения.

Индивидуальные действия. Выбор места: для выполнения второй передачи в зонах 3,2; для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4 и 2); для выполнения второй передачи в зоне 2; стоя спиной по направлению; для выполнения подачи (верхней прямой).

При действиях с мячом: Выбор способа отбивания мяча через сетку (стоя на площадке): передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу. Чередование нижних подач в дальнюю и ближнюю к сетке половину площадки. Подача (нижняя) на точность в зоны (по заданию). Чередование способов подач на точность: в ближнюю, дальнюю половины площадки. Выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке в прыжке); снизу (в положении лицом, боком, спиной к сетке). Подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча. Чередование способов подач (нижних и верхней прямой): вторая передача (из зоны 3) игроку, к которому передающий обращен спиной.

Групповые действия: взаимодействия игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (при второй передаче). Взаимодействия игроков передней линии. При первой подаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4. При второй подаче: игрока зоны 3 с игроком зоны 2 и 4, игрока зоны 2 с игроком зоны 3. Игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования подач в зоны). Взаимодействия игроков при второй передаче зон 6,1 и 5 с игроком зоны 2 (при приеме от передач и подач).

Командные действия: система игры со второй передачи игрока передней линии. Прием нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону передачи. Прием нижних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зону 3. Прием мяча от подач и первая передача в зону 3, вторая - игроку, к которому передающий стоит спиной.

Система игры со второй передачи и игрока передней линии.

3.4.2. Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Выбор места: при приеме мяча, посланного противником через сетку. При блокировании (выход в зону удара). При страховке партнера, принимающего мяч с подачи, передачи. При приеме нижних подач; при страховке партнера, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При приеме нижней и верхней подач.

При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу, с нападением).

Групповые действия. Взаимодействия игроков внутри линии при приеме мяча от нижней подачи и передачи. Игроков задней линии: игрока зоны 1 с игроком зоны 6; игрока зоны 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроком зон 5 и 1. Игроков передней линии: игроки зоны 3 с игроком зон 4 и 2. Игроков зон 5,1 и 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (при обманных действиях). Взаимодействия игроков при приеме от подачи передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроками зон 1,5,3; игрока зоны 5 с игроками зон 6 и 4. Взаимодействия игроков внутри линии и между ними при приеме от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.

Групповые действия: Расположение игроков при приеме мяча от противника, «углом вперед». Расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий. Расположение игроков при приеме подачи (нижней и верхней прямой), когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут, и находится в зоне 4, после приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остается в зоне 4 и играет в нападении. Система игры: расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий.

4. Учебные и тренировочные игры.

Теория. Разбор правил соревнований по волейболу. Игровые действия.

Практика. Учебно-тренировочные игры на развитие индивидуальных, групповых и командных тактических действия при игре волейбол.

5. Итоговое занятие. Анализ работы и подведение итогов за год. Награждения активных игроков. Товарищеская встреча по волейболу.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Особенности первого года обучения

На третьем году обучения группы по-прежнему основное внимание уделяется физической и технической подготовке, но уменьшается количество часов на физическую подготовку и увеличивается — на тактическую. Основной задачей работы в учебно-тренировочной группе является дальнейшая технико-тактическая подготовка юных волейболистов, а также знакомство с игровой специализацией по функциям игроков.

Задачи:

Обучающие:

- способствовать приобретению необходимых теоретических знаний;
- способствовать овладению техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- способствовать овладению техническими приёмами и правилам игры;
- способствовать овладению тактическими действиями;
- способствовать обучению приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

Развивающие:

- способствовать овладению основными приемами техники и тактики игры;
- развивать устойчивый интерес к данному виду спорта;
- развивать креативные способности (мышление, умение предугадать тактику противника);
- содействовать правильному физическому развитию;
- развивать физические способности (силу, выносливость, гибкость, координацию движений);
- развивать специальные технические и тактические навыки игры;
- подготовить учащихся к соревнованиям по волейболу.

Воспитательные:

- способствовать воспитанию воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- способствовать привитию ученикам организаторских навыков;
- способствовать привитию общей культуры поведения

Планируемые результаты:

Предметные:

знать:

- расстановку игроков на поле при приёме и подаче соперника;
- классификацию упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе;
- ведение счёта по протоколу;

уметь:

- выполнять перемещения и стойки;
- выполнять приём мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2;
- выполнять передачи мяча снизу над собой в круге;
- выполнять нижнюю прямую, боковую подачу на точность;
- выполнять нападающий удар из зоны 4 с передачи партнёра из зоны 3;
- выполнять обманные действия “скидки”.
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами в различных условиях.
- соблюдать основные правила игры в волейболе.

Метапредметные:

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью преподавателя, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий;
- уметь высказывать своё предположение на основе данного задания, уметь работать по предложенному преподавателю плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- учиться совместно с педагогом и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.
- технически правильное выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

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;
- учиться выполнять различные роли в группе .

Личностные:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

СОДЕРЖАНИЕ ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

I. Вводное занятие.

2. Инструктаж по ОТ на занятиях по волейболу. Знакомство с планом работы объединения волейбол на текущий год. Требования к инвентарю и спортивной форме. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним.

II. Теоретическая подготовка.

- 2.1. Краткие исторические сведения о возникновении игры. История и пути развития современного волейбола.
- 2.2. Гигиена, врачебный контроль. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Оснащение спортсмена. Основы спортивной тренировки.
- 2.3. Врачебный контроль и самоконтроль. травм, оказание первой медицинской помощи. Восстановительные процессы и их активизация.
- 2.4. Правила игры в волейбол. Состав команды, замена игроков. Правила соревнований по волейболу. Основы судейской терминологии и жеста. Понятие о методике судейства.

III. Практическая подготовка

3.1. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория: Значение ОФП в подготовке волейболистов.

Практика: Сдача контрольных нормативов

Строевые упражнения. Построение: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и

колонны в строю. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Гимнастические упражнения.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

Упражнения без предметов индивидуальные и в парах.

Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, броски, ловля; в парах держась за мяч — упражнения в сопротивлении.

Упражнения для мышц туловища и шеи.

Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы).

Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения для мышц ног и таза.

Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег).

Упражнения с набивными мячами - приседания, выпады, прыжки, подскоки.

Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка).

Упражнения со скакалкой.

Прыжки в высоту, с прямого разбега (с мостика), согнув ноги через планку (веревочку).

Акробатические упражнения. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. Соскоки в глубину со снарядов (высота снаряда 50-60 см). Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в сторону из положения лежа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед, назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры рук. Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180 градусов из седа ноги врозь с захватом ноги. Из положения, стоя на коленях перекаат вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми прямыми ногами о стену (для мальчиков с 13 лет и старше).

Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки, кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь и сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперед. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Кувырок назад прогнувшись через плечо. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки, коня, козла. «Мост» с помощью партнера и самостоятельно.

Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега (с 14 лет).

Соединение указанных выше акробатических упражнений в несложные комбинации. Упражнения на батуте.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3 x 20 м, 3 x 30 м. Бег 60 м с низкого старта. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег в чередовании с ходьбой (до 300 м). Бег или кросс (до 1000 м).

Упражнения в висах и упорах. Из виса хватом сверху подтягивание. Из упора лежа сгибание и разгибание рук.

Подвижные игры. “ «Удочка», «Гонка мячей», «Метко - в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч среднему», Эстафета с бегом”, “Эстафета с прыжками” «Эстафета баскетболистов», «Встречная эстафета» и т.д.

Спортивные игры. Баскетбол и футбол.

3.2 Специальная физическая подготовка.

Теория: Значение СФП в подготовке волейболистов.

Практика: Сдача контрольных нормативов

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.

Бег с остановками и изменением направления.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки.

Упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств.

1. Сгибание и разгибание кистей в лучезапястных суставах с сопротивлением партнера (или с гантелями).
2. Броски набивных мячей различного веса, акцентируя движения кистей.
3. Вращение кистями палки, наматывая на нее шнур, к концу которого подвешен груз.
4. В упоре лежа отталкивание от пола и хлопок руками перед грудью.
5. Вращательные движения туловищем с отягощением (гриф штанги, диски, гантели, мешок с песком).
6. Полуприседания и быстрые вставания с подъемом на носки, штанга на плечах. Вес - не более 50% максимального (10-15 раз за подход).
7. Выпрыгивание из полуприседа и приседа со штангой на плечах. Вес - 50% максимального (6-8 выпрыгиваний за подход).
8. Сидя на гимнастической скамейке - наклоны назад с помощью партнера, который держит за голеностопные суставы. Упражнение можно выполнять с отягощением в руках.
9. Прыжки через скакалку.
10. Прыжки с разбега и с места с касанием предметов, подвешенных на оптимальной и максимальной высоте.
11. Прыжки на одной и обеих ногах на дальность.
12. Напрыгивание на предметы различной высоты.
13. Прыжки в глубину с различной высоты с последующим выпрыгиванием.
14. Серия прыжков с преодолением препятствий.

Упражнения для развития быстроты.

1. Рывки и ускорения из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя) по зрительному сигналу.
2. Рывки с резкой сменой направления перемещения.
3. Имитационные упражнения, акцентируя выполнение какого-то отдельного движения.
4. Быстрые перемещения с последующей имитацией технического приема или выполнением его.
5. Быстрые переключения от одних действий к другим, различным по характеру.
6. Эстафеты с заданием на быстроту выполнения.

Упражнения для развития выносливости.

1. Серии прыжков — 15-20 сек.
2. Перемещение в низкой стойке в различных направлениях — 1-1,5 мин, затем отдых — 30-45 сек. Так 3-4 серии (можно с отягощением 2-5 кг).
3. Последовательная имитация нападающего удара (блокирования) и падение у линии нападения (или кувырок). Серия: 10 прыжков и 10 падений.
4. Серия падений на грудь (или на спину с последующим переворотом). 6-10 падений в серии.
5. Челночный бег в различных направлениях и на различное расстояние.
6. Игра в волейбол: 2 x 2; 3 x 3; 4 x 4.

Упражнения для развития ловкости.

1. Одиночные и многократные кувырки вперед и назад.
2. Одиночные и многократные прыжки с места и с разбега с поворотом на 180, 270 и 360°.
3. Прыжки через различные предметы и снаряды с поворотами и без поворотов.
4. Прыжки с подкидного мостика с различными движениями и поворотами в воздухе.
5. Прыжки на батуте с различными движениями в безопорном положении и с поворотами.
6. Игроки располагаются парами лицом друг к другу на расстоянии 6-8 м. Первую передачу выполняют над собой, вторую - партнеру, после чего игрок делает кувырок вперед (назад). Повторяют 10-15 раз.
7. Игра в кругу двумя-тремя мячами.
8. Игра в защите — один против двух.

9. Нападающие удары из трудных положений.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног с взмахом рук вверх; то же, с прыжком вверх, то же, с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, руками держаться на уровне лица - быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же, с отягощением (пояс массой до 6 кг).

Приседания, выпрыгивания вверх из приседа, полуприседа вперед, прыжки на обеих ногах.

Многократные броски набивного мяча (массой 1-2 кг) над собой и прыжки и ловля после приземления.

Прыжки на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и единой вперед. То же, с отягощением.

Напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд также увеличивается постепенно.

Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота - 40-80 см) с последующим прыжком вверх.

Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.).

Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами.

Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами.

То же, но прыжки с разбега в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных и волейбольных мячей, укрепленных на разной высоте.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки.

Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча.

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистей, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными предметами.

Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах.

То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой.

Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев).

Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование).

Многократные передачи баскетбольного (футбольного) мяча в стену и ловля его после отскока.

Поочередная ловля и броски набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку.

Упражнения с кистевым эспандером. Сжимание теннисного (резинового) мяча.

Многократные «волейбольные» передачи набивного, баскетбольного мячей в стену.

Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая, расстояние от нее.

Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера или прибора для метания мяча).

Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя) - в зависимости от действия партнеров, изменение высоты подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д.

Броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках группы тактических действий (направления первой и второй подачи) - многократно. То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом.

Упражнения для развития качеств, необходимых при подаче мяча.

Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе.

Броски мяча снизу одной и двумя руками.

Броски мяча одной рукой над головой - правой рукой влево, левой - вправо.

Броски набивного мяча массой 1 кг «крюком» через сетку.

Упражнения с партнером. С набивным мячом в руках у стены (1-2 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху, «крюком».

Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд).

Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабой рукой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз - стоя на месте в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат).

Броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.

Броски набивного мяча массой 1 кг «крюком» в прыжке - в парах и через сетку.

Имитация прямого и бокового нападающих ударов, держа в руках мешочки, с песком (до 1 кг).

Метание теннисного или хоккейного мяча (правой или левой рукой) в цель на стене (высота - 1,5-2 м) или на полу (расстояние от 5 до 10 м).

Соревнование на точность метания малых мячей.

Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу у тренировочной сетки. Удары выполняются правой и левой рукой с максимальной силой. Спрыгивание со скамьи с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу с подбрасывания партнера (преподавателя).

Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасыванием партнера.

Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу через сетку с собственного подбрасывания.

Упражнения в парах. С набивным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал - бросок с сильным заключительным движением кистей вниз - вперед или вверх - вперед плавно.

То же, но бросок через сетку; то же, но бросок вниз двумя руками, вверх - одной. В ответ на сигнал «бросок» набивного мяча двумя руками по ходу или с переводом (вправо, влево).

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

Прыжковые упражнения, описанные ранее в сочетании с подниманием рук вверх с касанием повешенного набивного мяча.

Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить мяч в стену; приземлившись, поймать мяч и т.д.

Отбивание мяча в высшей точки взлета.

Те же, предыдущие два упражнения, но мяч набрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч задерживается в руках и тут же подбрасывается и т.д.

То же, поворот блокирующего по сигналу партнера. Вначале мяч подбрасывается после поворота, затем во время поворота и, наконец, до поворота.

Выполнение перечисленных упражнений, но после перемещения и остановки.

Передвижение вдоль сетки, лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования.

То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180 градусов.

То же, что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1 м от сетки, исходное положение принимается после одного шага к сетке.

То же, что последние три упражнения, но остановка и прыжок по сигналу. Перемещения у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча.

Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки, один двигается приставными шагами с остановками и изменением направления, другой старается повторить его действия.

То же, но с прыжком, стараться над сеткой коснуться ладоней партнера. Упражнения вдвоем, втроем на согласованность действий на основе перечисленных упражнений.

Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке бросает мяч над собой, блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент выпуска мяча из рук нападающего.

Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует (заключительная фаза в предыдущем упражнении). Предыдущие два упражнения, но блокирующих у сетки - трое, блокируют двое.

3.3. Техническая подготовка

Теория: Значение технической подготовки в волейболе.

Практика:

3.3.1. Техника нападения.

Действия без мяча.

Перемещения и стойки: стартовая стойка в сочетании с перемещениями; перемещения приставными шагами спиной вперед: двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; прыжки; сочетание способов перемещений.

Действия с мячом.

Передача мяча: сверху двумя руками; передача на точность, с перемещением в парах; встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости об нее.

Подача мяча: нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность, верхняя прямая на точность.

Нападающие удары: по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, подвешенному на амортизаторах; установленному в держателе; через сетку по мячу, брошенному партнером; нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.

3.3.2. Техника защиты.

Действия без мяча. *Перемещения и стойки:* стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями. Ходьба, бег, перемещаясь скрестным шагом вправо, спиной вперед. Перемещения приставными шагами, спиной вперед. Скачок назад, вправо, влево. Остановка прыжком. Падения и перекаты после падений. Сочетание способов перемещений с остановками и стойками. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите.

Действия с мячом. *Прием мяча:* снизу двумя руками (отбивание мяча снизу двумя руками в парах, с различными заданиями; многократное подбивание мяча снизу над собой); прием снизу - с подачи; одиночное блокирование (стоя на подставке в зонах 4,2,3). Прием мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2. Нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 4,3,2; прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим нападением и перекатом на бедро и спину.

Блокирование: одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,2, стоя на подставке; одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.

3.4. Тактическая подготовка

Теория: Значение тактической подготовки в волейболе.

Практика:

3.4.1. Тактика нападения.

Индивидуальные действия. Выбор места: для выполнения второй передачи в зонах 3,2; для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4 и 2); для выполнения второй передачи в зоне 2; стоя спиной по направлению; для выполнения подачи (верхней прямой).

При действиях с мячом: Выбор способа отбивания мяча через сетку (стоя на площадке): передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу. Чередование нижних подач в дальнюю и ближнюю к сетке половину площадки. Подача (нижняя) на точность в зоны (по заданию). Чередование способов подач на точность: в ближнюю, дальнюю половины площадки. Выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке в прыжке); снизу (в положении лицом, боком, спиной к сетке). Подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча. Чередование способов подач (нижних и верхней прямой): вторая передача (из зоны 3) игроку, к которому передающий обращен спиной.

Групповые действия: взаимодействия игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (при второй передаче). Взаимодействия игроков передней линии. При первой подаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4. При второй подаче: игрока зоны 3 с игроком зоны 2 и 4, игрока зоны 2 с игроком зоны 3. Игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования подач в зоны). Взаимодействия игроков при второй передаче зон 6,1 и 5 с игроком зоны 2 (при приеме от передач и подач).

Командные действия: система игры со второй передачи игрока передней линии. Прием нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону передачи. Прием нижних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зону 3. Прием мяча от подач и первая передача в зону 3, вторая - игроку, к которому передающий стоит спиной.

Система игры со второй передачи и игрока передней линии.

3.4.2. Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Выбор места: при приеме мяча, посланного противником через сетку. При блокировании (выход в зону удара). При страховке партнера, принимающего мяч с подачи, передачи. При приеме нижних подач; при страховке партнера, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При приеме нижней и верхней подач.

При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу, с нападением).

Групповые действия. Взаимодействия игроков внутри линии при приеме мяча от нижней подачи и передачи. Игроков задней линии: игрока зоны 1 с игроком зоны 6; игрока зоны 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроком зон 5 и 1. Игроков передней линии: игроки зоны 3 с игроком зон 4 и 2. Игроков зон 5,1 и 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (при обманных действиях). Взаимодействия игроков при приеме от подачи передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроками зон 1,5,3; игрока зоны 5 с игроками зон 6 и 4. Взаимодействия игроков внутри линии и между ними при приеме от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.

Групповые действия: Расположение игроков при приеме мяча от противника, «углом вперед». Расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий. Расположение игроков при приеме подачи (нижней и верхней прямой), когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут, и находится в зоне 4, после приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остается в зоне 4 и играет в нападении. Система игры: расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий.

4. Учебные и тренировочные игры.

Теория. Разбор правил соревнований по волейболу. Игровые действия.

Практика. Учебно-тренировочные игры на развитие индивидуальных, групповых и командных тактических действия при игре волейбол.

5. Итоговое занятие. Анализ работы и подведение итогов за год. Награждения активных игроков. Товарищеская встреча по волейболу.

Методические и оценочные материалы

Методы обучения:

В процессе спортивной тренировки используются две большие группы методов: общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы, и практические, включающие методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный. Все эти методы применяют в различных сочетаниях. Каждый метод используют не стандартно, а постоянно приспособливают к конкретным требованиям, обусловленным особенностям спортивной практики.

Педагогические технологии:

здоровье-сберегающие технологии - привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений имеющих лечебно-воспитательный эффект, корригирующих и коррекционных упражнений;

лично-ориентированное и дифференцированное обучение – применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья;

информационно-коммуникационные технологии - показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры.

Перечень дидактических средств

В качестве дидактического материала используются:

- наглядные пособия; – сведения из интернета (спортивные информационные платформы);
- книги, брошюры, газетные материалы;
- фото и видеоматериалы;
- тесты, кроссворды по темам;
- компьютерные презентации по темам.

Информационные источники

Список литературы для педагога

1. Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры.- М.:Физкультура и спорт, 2005.
2. Беляев А. В., Булыкина Л. В. Волейбол: теория и методика тренировки. – М.: ТВТ Дивизион, 2011.
3. Волейбол для всех. - М.: ТВТ Дивизион, 2012.
4. Найминова Э. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. - Ростов-н/ Д: Феникс, 2001
5. Кунянский В. А. Волейбол. О судьях и судействе. - М.: СпортАкадемПресс, 2013.
6. Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника. – М., 2004.
7. Волейбол: учебно-методическое пособие/ Т.П. Ивкова.- Мн: Академия управления при президенте Респ. Беларусь, 2008 г.
8. Волейбол: Официальные правила ФИВБ 1999-2000.- М.: 1998 г.

Список литературы для учащихся, родителей (законных представителей)

1. Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры.- М.:Физкультура и спорт, 2005.
2. Волейбол: учебно-методическое пособие/ Т.П. Ивкова.- Мн: Академия управления при президенте Респ. Беларусь, 2008 г.

Интернет-источники

<http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/volleybol/>

<https://www.sports.ru/tribuna/blogs/bestfootballall/2847799.html>

<https://rebenokvsporte.ru/pravila-igry-v-volejbol-osnovnye-momenty-provedeniya-i-sudejstva-igry/>

<https://helperia.ru/a/tehnika-i-taktika-volejbola-teorija>

Оценочные материалы

1. Входной (при необходимости)

Контрольные упражнения (тесты) для определения физической и специальной подготовленности обучающихся: - бег на дистанцию 30 м, с - челночный бег 3*10 м, с - прыжок в длину с места, м - ведение мяча 30 м, с - челночный бег с мячом 3*10 м, с (см.приложение1)

Контрольные упражнения, по которым оценивается уровень физической подготовки каждого учащегося. Упражнения оцениваются по бальной системе: 5,4,3 балла, все результаты ниже 3-х баллов оцениваются на 2 балла.

Отлично: от 18-29 баллов; Хорошо: от 15-17 баллов; Удовлетворительно: от 12-14 баллов; Неудовлетворительно: от 11 и ниже

2. Текущий контроль

Проводится в течение года в форме соревнований внутри группы, тестирование

3. Промежуточная аттестация

Проводится в конце первого полугодия в форме сдачи контрольных нормативов для определения физической и специальной подготовленности обучающихся (См. приложения 2,3,4)

4. Итоговый контроль (итоговое оценивание)

Проводится в конце года в форме сдачи контрольных нормативов для определения физической и специальной подготовленности обучающихся

Контрольные упражнения по общей физической подготовке Приложение 1.

Физические способности	Контрольные упражнения	Возраст			
		12-14 лет		15-17 лет	
		Мал	Дев.	Юн.	Дев.
Скоростные	Бег 30 м, сек	-	-	-	-
	Бег 60 м, сек	8,9	10,0	-	-
	Бег 100 м, сек	-	-	14,1	17,4
Координационные	Челночный бег, 3x10 м, сек	8,4	9,3	7,9	9,3
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	190	165	205	170
Выносливость	Бег 2000 м, мин/сек	9,20	11,30	-	10,40
	Бег 3000 м, мин/сек	-	-	12,40	-
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	8	12	9	12
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	7	-	9	-
	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз	-	12	-	13

Контрольные упражнения по специальной физической подготовке (Приложение 2)

№ п/п	Содержание требований (виды испытаний)	Кол-во раз		
		1 год	2 год	3 год
1.	Передача мяча сверху двумя руками, стоя и сидя у стены	4	6	8
2.	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу	6	8	10
3.	Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4	4	6	8
4.	Подача верхняя прямая в пределы площадки	3	5	8

5.	Прием мяча с подачи и первая передача в зону 3	3	5	8
6.	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу	8	12	16
7.	Нападающий удар по мячу в держателе или резиновых амортизаторах	3	5	7
8.	Вторая передача на точность: из зоны 2 в зону 4	3	5	8
9.	Передача из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению)	3	5	7
10.	Через сетку из зоны 4 в зону 4 в прыжке	4	6	8
11.	Передачи сверху, снизу (стоя у стены)	5	7	10
12.	Подача на точность	4	6	8
13.	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зоны 5, 6 и 1	3	5	7
14.	Блокирование (вдвоем) нападающего удара из зоны 4 (2)	3	5	7

**Контрольные нормативы по специальной физической подготовке (прыгучесть)
(Приложение 3)**

Возраст (лет)	Занимающиеся	Оценка прыгучести (см)		
		отлично	хорошо	удовлетв.
12	мальчики	47,7	47,6	39,1
	девочки	43,4	43,3	34,8
13	мальчики	50,9	50,8	41,1
	девочки	46,5	46,4	37,5
14	мальчики	58,2	58,1	47,3
	девочки	51,1	51,0	41,4
15	мальчики	64,8	64,7	55,0
	девочки	51,5	51,4	42,8
16	мальчики	69,6	69,5	60,2
	девочки	52,3	52,2	43,9

Контрольные нормативы по специальной физической подготовке (гибкость) (Приложение 4)

Возраст (лет)	Занимающиеся	Оценка гибкости (см)		
		отлично	хорошо	удовлетвор.
12	мальчики	10,5	10,4	6,4
	девочки	13,9	11,8	10,5
13	мальчики	10,5	10,4	6,5
	девочки	14,6	14,5	10,6
14	мальчики	12,2	12,1	7,6
	девочки	16,1	16	12,1
15	мальчики	12,7	12,6	8,6
	девочки	17,6	17,5	13,3
16	мальчики	13,4	13,5	9,7
	девочки	18,9	18,8	14,4

Анкета
Оценка педагогом запланированных результатов освоения дополнительной
общеразвивающей программы

№	Вопрос	Мнение педагога
1.	Освоил теоретический материал по разделам и темам программы	1 2 3 4 5
2.	Знает, понимает и использует в разговоре специальные термины, используемые на занятиях	1 2 3 4 5
3.	Научился использовать на занятиях знания в практической деятельности: может определить цель предполагаемой работы, спланировать ход её выполнения, спрогнозировать и оценить результат	1 2 3 4 5
4.	Научился самостоятельно выполнять творческие задания, продумывать действия при решении задач творческого и поискового характера	1 2 3 4 5
5.	Умеет воплощать свои творческие замыслы. Понимает ради чего, какой смысл, вкладывается в замысел предполагаемой работы	1 2 3 4 5
6.	Научился сотрудничать с другими учащимися в решении поставленных задач	1 2 3 4 5
7.	Научился сотрудничать со взрослыми в решении поставленных задач	1 2 3 4 5

Карта самооценки учащимися и оценки педагогом компетентности учащегося
(промежуточный контроль)

Дорогой друг! Оцени, пожалуйста, по пятибалльной шкале знания и умения, которые ты получил, занимаясь в программе «_____» и зачеркни соответствующую цифру (1- самая низкая оценка, 5- самая высокая)

№	Вопрос	Оценка
1.	Освоил теоретический материал по разделам и темам программы (могу ответить на вопросы педагога)	1 2 3 4 5
2.	Знаю специальные термины, используемые на занятиях	1 2 3 4 5
3.	Научился использовать полученные на занятиях знания в практической деятельности	1 2 3 4 5
4.	Умею выполнять практические задания, которые дает педагог	1 2 3 4 5
5.	Могу научить других тому, чему научился на занятиях	1 2 3 4 5
6.	Научился сотрудничать с учащимися в решении поставленных задач	1 2 3 4 5
7.	Мои достижения в результате занятий	1 2 3 4 5

**Приложение
к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе «Волейбол»**

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?
- 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 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?
- 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?

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 считать 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 подачу?

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 те 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?

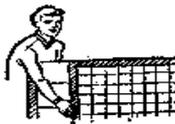
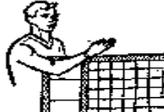
Когда команда может потребовать перерыв для отдыха?

Судейская жестикуляция.

Действия игроков	Жест судьи
Переход подачи или проигрыш очка	<p data-bbox="655 232 1208 293">Судья делает движение рукой в сторону команды, которая должна подавать</p> 
Два последовательных удара по мячу одним и тем же игроком	<p data-bbox="655 439 1208 499">Судья поднимает вертикально два пальца</p> 
Четыре удара по мячу одной и той же командой	<p data-bbox="655 622 1208 683">Судья поднимает вертикально четыре пальца</p> 
Одновременная ошибка двух игроков разных команд	<p data-bbox="655 801 1208 862">Судья поднимает вертикально два больших пальца</p> 
Мяч приземлился за пределами площадки	<p data-bbox="655 1008 1208 1068">Судья движением кисти руки показывает за плечо</p> 

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
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
Мяч перешел сетку за ограничительной лентой	<p data-bbox="794 1205 1339 1261">Судья указывает на ограничительную ленту</p> 
Замена игрока	<p data-bbox="794 1435 1339 1491">Поворот кистей рук одна вокруг другой</p> 
Касание мяча на стороне противника	<p data-bbox="826 1682 1339 1715">Судья заносит руку над сеткой</p> 
Ошибки нет. Игра продолжается	<p data-bbox="826 1861 1339 1895">Судья вытягивает руки в стороны</p> 
Конец партии	<p data-bbox="794 1995 1339 2051">Судья складывает руки крест-накрест</p> 

Тесты по волейболу

1. Основным способом приема и передачи мяча в волейболе является ...

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

2. Верхняя передача мяча выполняется приемом мяча ...

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



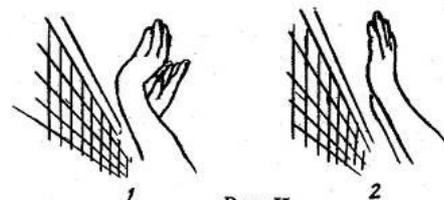
Рис. 1

3. При приеме мяча двумя руками снизу не рекомендуется принимать мяч ...

- а) на сомкнутые предплечья;
- б) на раскрытые ладони;
- в) на сомкнутые кулаки.

4. Обязательным условием правильного выполнения верхней передачи мяча является ...

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



5. При верхней передаче мяча на большое расстояние передача заканчивается ...

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

6. При приеме мяча сверху соприкосновение пальцев с мячом должно происходить на ...

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

7. Что не является ошибкой при приеме мяча сверху?

- а) Прием на выставленные вперед большие пальцы рук.
- б) Прием на кисти рук, поставленные параллельно друг другу.
- в) Прием на все пальцы рук.

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

- а) Сверху двумя руками.
- б) Снизу двумя руками.
- в) Одной рукой снизу.

9. Часто при неправильном приеме мяча сверху происходит растяжение мышц (связок) большого пальца руки. Что нельзя делать при оказании первой доврачебной помощи?

- а) Охлаждать поврежденный сустав.
- б) Согреть поврежденный сустав.
- в) Обратиться к врачу.

10. Есть ли ошибка в постановке пальцев при приеме мяча сверху (рис. 1)?

- а) Ошибки нет.
- б) Ошибка есть.

11. Какой подачи не существует?

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

12. Выпрыгивание на блок выполняется толчком вверх ...

а) одной ногой; б) обеими ногами.

13. Укажите правильное исходное положение рук при блокировании (рис. 2).

а) 1; б) 2 в) 1 и 2 г) ни 1, ни 2.

14. Напишите, какие действия или термины относятся к волейболу: 1) очко, 2) гол, 3) зона, 4) пенальти, 5) подсечка, 6) переход, 7) блок, 8) вне игры, 9) партия, 10) штрафной удар.

а) 1, 3, 7, 9;
б) 1, 2, 5, 7, 10;
в) 2, 4, 5, 6, 8.

15. Волейбольная площадка условно делится на зоны. На какой из площадок правильно обозначены зоны (рис. 3)?

а) 1; б) 2; в) 3.

16. Укажите правильное направление перехода из зоны в зону при получении права на подачу (рис. 4).

а) 1; б) 2; в) 3.

17. На крупных соревнованиях по волейболу игра проводится из

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

18. До скольких очков ведется счет в решающей (3-й или 5-й) партии?

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

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

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

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

а) Одно. б) Два. в) Три.

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

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

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

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

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

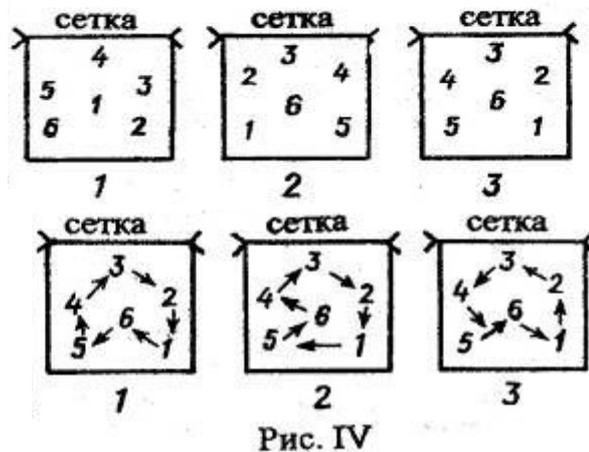
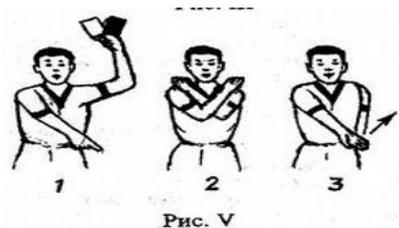
а) подача повторяется;
б) подача считается проигранной;
в) игра продолжается.

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

а) Шесть. б) Десять. в) Двенадцать.

25. Какой жест судьи означает удаление игрока с площадки (рис. 5)?

26. Какой жест судьи означает «спорный мяч» (рис. 6)?





27. Игроки каких зон могут принимать участие в групповом блоке (ставить групповой блок)?

- а) 1, 2, 3; б) 2, 3, 4; в) 3, 4, 5.

28. Специальная разминка волейболиста включает в себя ...

- а) беговые упражнения; б) упражнения с мячом; в) силовые упражнения.

29. При каком счете может закончиться игра в первой партии?

- а) 15:13; б) 25:26; в) 27:29.

30. Стойка волейболиста помогает игроку ...

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

№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ответ	в	а	б	б	в	а	в	б	б	а	б	б	а	а	в
№	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
ответ	а	в	а	б	б	а	б	б	в	а	б	б	б	в	а

Тест по волейболу

1. Какие размеры волейбольной площадки указаны правильно?

- 1) 10 x 15 2) 18 x 9 3) 12 x 24 4) 40 x 20

2. Сколько игроков из одной команды участвуют в игре на площадке?

- 1) 6 2) 8 3) 4 4) 12

3. До какого счета ведется игра в одной партии?

- 1) до счета 25 очков 2) до счета 15 очков 3) до счета 17 очков 4) неограниченный счет

4. С какого места на площадке производится подача?

- 1) со специального места за лицевой линией 2) с любого места за лицевой линией
3) с любого места на площадке 4) с центральной линии на площадке

5. Сколько времени отводится игроку для проведения подачи после свистка судьи?

- 1) 3 сек. 2) 6 сек. 3) 8 сек. 4) 5 сек.

6. Можно ли подавать мяч ударом двух рук?

- 1) можно 3) можно только в прыжке
2) нельзя 4) нельзя подавать в прыжке

7. Сколько касаний мяча может совершить команда игроков при розыгрыше одного очка в партии?

- 1) 3 касания 2) 4 касания 3) 5 касания 4) неограниченное количество касаний

8. Что такое «блокирование»

- 1) остановка игрока соперника с целью предупреждения атакующих действий
2) удар по мячу под сеткой

- 3) прикосновение игрока к сетке во время игры
 4) действие, которое состоит в попытке остановить атаку противоположной команды после того, как ее игрок нанес удар по мячу

9. Можно ли касаться мячом сетки во время игры?

- 1) можно 3) нельзя, при проведении подачи
 2) нельзя 4) можно при проведении подачи

10. Когда мяч считается вышедшим из игры?

- 1) мяч касается антенны сетки 3) мяч касается игрока команды соперника
 2) мяч коснулся земли или какого-либо предмета 4) мяч касается линии разметки площадки

11. Что означает жест судьи: судья поднимает вертикально два пальца?

- 1) засчитывается два очка 3) номер игрока (2)
 2) предлагается игроку сделать вторую подачу 4) двойное касание мяча одним и тем же игроком

12. Что означает жест судьи: судья складывает руки крест-накрест?

- 1) замена игрока 2) конец партии 3) конец игры 4) продолжение игры

13. Сколько очков перевеса в счете должна иметь одна команда для того, чтобы одержать победу в партии?

- 1) одно очко 2) два очка 3) три очка 4) четыре очка

14. Разрешается ли в игре подача мяча с руки (без подбрасывания мяча)?

- 1) да 3) разрешается при переходе подачи
 2) нет 4) запрещается только без свистка судьи

15. Можно ли касаться мячом сетки во время выполнения подачи?

- 1) можно 3) можно, после свистка судьи
 2) нельзя 4) нельзя, после свистка судьи

16. Сколько подач может выполнять один игрок в партии?

- 1) одну подачу 3) неограниченное количество
 2) две подачи 4) пока подающий игрок или его команда не совершили ошибку

17. Можно ли играть во время розыгрыша мяча в партии ногами или другими частями тела?

- 1) можно 3) можно играть ногами
 2) нельзя 4) нельзя играть ногами в обороне

18. Можно ли касаться сетки во время игры?

- 1) нельзя 3) можно, но только во время защитных действий
 2) можно 4) можно, но только во время атакующих действий

19. Можно ли игрокам задней зоны посылать мяч на сторону противника?

- 1) можно 3) можно, если мяч находится ниже верхнего края сетки
 2) нельзя 4) нельзя при приеме подачи соперника

№ вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
ответ	2	1	1	2	3	2	1	4	1	2	4	3	2	2	2	4	1	1	2