

Управление образования и молодежной политики администрации
Большемурашкинского муниципального района
Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Центр развития творчества детей и юношества»

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 8 от 29.06.2020г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Волейбол»

Срок реализации: 3 года
Возраст обучающихся: 11-16 лет

Автор-составитель:
Степанов Степан Александрович
педагог дополнительного образования

р.п. Большое Мурашкино
2020 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебный план.....	5
3. Содержание учебного плана	6
4. Календарный учебный график.....	21
5. Формы аттестации.....	22
6. Оценочные материалы.....	23
7. Методические материалы.....	26
8. Условия реализации программы.....	27
9. Список литературы.....	28

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» модифицированная, предназначена для более углубленного изучения раздела «Волейбол» общеобразовательной программы средней школы (6-11 кл.).

Актуальность программы заключается в том, что занятия, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

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

Уникальность программы в том, что она осуществляется в сетевом взаимодействии МБУ ДО ЦРТДЮ и МБОУ «Советская средняя школа».

Адресат: программа рассчитана на детей подростково-юношеского возраста - 11 - 16 лет.

Цель. Формирование у учащихся устойчивых потребностей к регулярным занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни.

Задачи.

Образовательные:

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

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.

Объем и срок реализации программы. Общий объем программы - 576 часов. Из них: первый год обучения - 144 часа; второй и третий годы обучения – 216 часов. Срок реализации программы - 3 года.

Формы обучения – преимущественно очное обучение. Возможно проведение занятий с применением дистанционных технологий и электронного обучения.

Формы проведения занятий.

Занятия в рамках программы проводятся, в форме тренировок, лекций, экскурсий, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, мониторинга, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 часа – 1 год обучения, 3 раза в неделю по 2 часа – 2,3 год обучения.

Планируемые результаты

В результате освоения программы учащиеся будут **знать:**

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

Учащиеся будут **уметь:**

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

2.УЧЕБНЫЙ ПЛАН

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол»
срок реализации программы - 3 года, возраст обучающихся - от 11 до 16 лет

Наименование раздела (модуля, курса)	1 год обучения							2 год обучения							3 год обучения												
	1 полугодие			2 полугодие			Всего неделя / часов	1 полугодие			2 полугодие			Всего неделя / часов	1 полугодие			2 полугодие			Всего неделя / часов						
	Всего неделя	Всего часов	Атт. Час.	Всего неделя	Всего часов	Атт. Час.		Всего неделя	Всего часов	Атт. Час.	Всего неделя	Всего часов	Атт. Час.		Всего неделя	Всего часов	Атт. час.	Всего неделя	Всего часов	Атт. час.							
1. Вводное занятие. Техника безопасности	$\frac{1}{2}$	2		-	-		$\frac{1}{2}$	$\frac{1}{3}$	2		-	-		$\frac{1}{3}$	$\frac{1}{3}$	2		-	-		$\frac{1}{3}$						
2.Теоретические знания	1	4		1	4		2/8	$\frac{1}{2}$	3		$\frac{1}{2}$	3		1/6	$\frac{1}{2}$	3		$\frac{1}{2}$	3		1/6						
3.Общефизическая подготовка	2	8		2	8		4/16	2	12		2	12		4/24	2	12		2	12		4/24						
4. Специальная физическая подготовка	3	12	2	3	12	2	6/24	3	18	2	3	18	2	6/36	3	18	2	3	18	2	6/36						
5. Техническая подготовка	4	16		4	16		8/32	4	24		4	24		8/48	4	24		4	24		8/48						
6. Тактическая подготовка	2	8		2	8		4/16	1	6		1	6		2/12	1	6		1	6		2/12						
7. Правила игры и судейская практика	1	4		1	4		2/8	1	6		1	6		2/12	1	6		1	6		2/12						
8. Учебная игра	4	16		$4\frac{1}{2}$	18		$8\frac{1}{2}$	6	36		6	36		12/72	6	36		6	36		12/72						
Всего по программе	Всего недель/ часов за 1 год обучения (с учетом часов на аттестацию)						36/144	Всего недель/ часов за 2 год обучения (с учетом часов на аттестацию)						36/216	Всего недель/ часов за 3 год обучения (с учетом часов на аттестацию)						36/216						

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Учебно-тематический план 1-го года обучения

№ п\п	Наименование разделов, тем	Всего часов	В том числе на:	
			Теорию	Практику
1	Вводное занятие. Техника безопасности	2	2	
2.	Теоретические знания	8	8	
3.	Общефизическая подготовка	16	4	12
4.	Специальная физическая подготовка	24	4	20
5.	Техническая подготовка	32	6	26
6.	Тактическая подготовка	16	6	10
7.	Правила игры и судейская практика	8	4	4
8.	Учебная игра	34		34
9.	Аттестация	4	2	2
	Итого:	144	36	108

Содержание разделов, тем 1 год обучения

Вводное занятие

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

Теоретические знания.

Краткие исторические сведения о возникновении игры. История и пути развития современного волейбола. Год рождения волейбола. Основатель игры в волейбол. Родина волейбола. Первые шаги волейбола. Первые шаги волейбола у нас в стране. Развитие волейбола среди школьников. Описание игры в волейбол. История и пути развития современного волейбола. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Оснащение спортсмена. Основы спортивной тренировки. Техника безопасности.

Общая физическая подготовка.

Теория: Значение ОФП в подготовке волейболистов.

Практика: *Строевые упражнения.* Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Перестроения: в колонну по три, в колонну по четыре. Размыкание и смыкание строя.

Гимнастические упражнения. Круговые вращения руками. Наклоны и повороты головы. Наклоны вперед, вправо, влево с различными положениями рук. Упражнения для мышц ног – приседания, махи ногами из

различных исходных положений. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнение с набивными мячами.

Акробатические упражнения. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад, кувырок вперед из упора присев). Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки.

Легкоатлетические упражнения. Бег: с ускорением до 40 м. с низкого старта до 60 м. Эстафетный бег. Прыжки в высоту способом «перекидным». Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги».

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

Специальная физическая подготовка.

Теория: Значение СФП в подготовке волейболистов.

Практика: Упражнения для развития быстроты, силы, ловкости, выносливости: бег с остановками и изменением направления; Челночный бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой от 2 до 5 кг), с поясом – отягощением; Отжимания от гимнастической стенки; Поднимание туловища из положения лежа (до 20 раз – 2,3 подхода); Приседание на правой (левой) ноге («пистолетик»), по 8,10 раз – 2 подхода.

Упражнения для развития прыгучести. Прыжки из приседа – вверх – в присед, тоже самое с набивным мячом. Прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной 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 двух ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т. п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь двумя ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и двумя 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. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах на передачах мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев - на месте и в сочетании с различными перемещениями. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах. Многократные броски

набивного мяча от груди двумя руками. Многократные передачи баскетбольного мяча. Упражнения для кистей рук с гантелями, кистевыми эспандерами. Многократные броски волейбольного мяча в стену.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча. Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Упражнения с набивными мячами, волейбольными мячами (совершенствование ударного движения по мячу на резиновых амортизаторах). Подачи с силой у тренировочной сетки (в сетку).

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении падающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз - стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча 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 нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота - 1,5-2 м) или на полу (расстояние - от 5 до 10 м). Метание выполняется с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же, через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной сетки. Удары выполняются правой и левой рукой с максимальной силой.

Техническая подготовка.

Теория: Значение технической подготовки в волейболе.

Практика:

Техника нападения. *Перемещения и стойки.* Стартовая стойка (исходное положение): низкая. Скачок вперед. Сочетание стоек и перемещений.

Действия с мячом. Передачи мяча: верхняя передача в парах, тройках; передача в стену с изменением высоты передачи или расстояния до стены; передача мяча в стену в сочетании с перемещениями; передача на точность с собственного подбрасывания.

Нападающие удары: прямой нападающий удар сильнейшей рукой (броски теннисного мяча через сетку); удары по мячу в держателе и с собственного подбрасывания, с подбрасывания партнера.

Техника защиты. Действия без мяча: скачок вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок.

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).

Тактическая подготовка.

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

Практика:

Тактика нападения. Индивидуальные действия. Выбор способа отбивания мяча: через сетку (стоя на площадке): передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу. Чередование нижних подач в дальнюю и ближнюю к сетке половины площадки. подача (нижняя) на точность в зоны (по заданию).

Групповые действия: взаимодействия игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (при второй передаче).

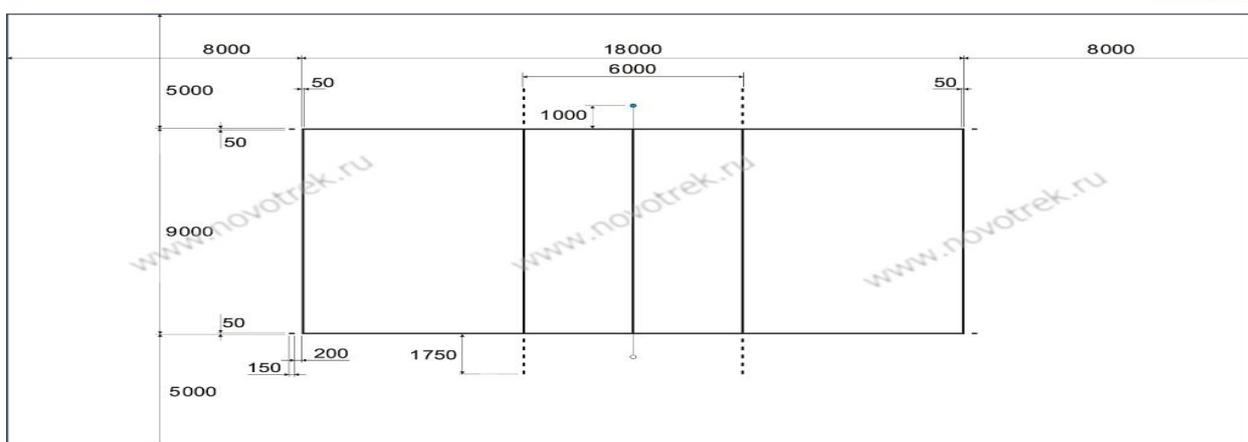
Командные действия: система игры со второй передачи игрока передней линии.

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 двумя руками или снизу).

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).

Правила игры и судейская практика.

Волейбол



Игровое поле для волейбола включает игровую площадку и свободную зону. Оно должно быть прямоугольным и симметричным. Размеры свободной зоны: расстояние от боковых линий 3 – 5 м и от лицевых – 5 – 8 м. Высота свободного пространства над игровым полем – 12,5 м. Минимальные размеры свободной зоны и высоты свободного пространства над игровым полем волейбола могут быть указаны в положении о соревнованиях. На каждой волейбольной площадке передняя зона ограничена осью средней линии и краем линии нападения, проведенной на расстоянии трех метров от этой оси (ширина линии входит в зону). Передняя зона игрового поля находится за боковыми линиями до конца свободной зоны. Зона подачи - это участок шириной 9 м позади каждой лицевой линии. Для волейбола, зона подачи ограничена по бокам двумя короткими линиями длиной 15 см.

каждая, нанесенными на расстоянии 20 см. от лицевой линии, позади ее, как продолжение боковых линий. Обе короткие линии включены в ширину зоны подачи. Волейбольная сетка устанавливается вертикально над осью средней линии. Верхний край сетки устанавливается на высоте 2,43 м для мужчин и 2,24 м для женщин.

Волейбол - спортивная командная игра с мячом двух команд по 6 человек в каждой. Игроки одной команды, используя не более трех ударов любой частью тела выше пояса, направляют мяч через натянутую над площадкой сетку на сторону другой команды так, чтобы он коснулся площадки в ее границах или был отбит противником с нарушением правил игры. В игре участвуют 12 игроков (по 6 игроков с каждой стороны), и ведётся она мячом весом 250 грамм и окружностью 65-68 сантиметров. Игра состоит из трёх или пяти партий, в каждой счёт ведётся до 15 очков. Побеждает та команда, которая выиграет две партии из трёх или три из пяти. Если первую партию выигрывает одна команда, а вторую другая, то проводится третья, решающая. Аналогичные условия и при игре из пяти партий. После каждой партии команды меняются площадками. Расположение игроков на площадке следующее. Три игрока занимают место на передней линии у сетку, остальные - на задней линии, но так, чтобы можно было контролировать всю площадку. Волейболисты, находящиеся на передней линии, участвуют в приеме и передачах мяча, нападают, блокируют, подстраховывают друг друга. Игроки задней линии подают подачу, принимают и передают мяч, подстраховывают, но не имеют права выходить на переднюю линию для атаки и блокирования. Игра начинается с подачи мяча одной из команд. Право на первую подачу определяется жеребьевкой, которую проводит судья с капитанами команд. Причем капитан команды, выигравший жребий, получает право на выбор площадки или на первую подачу. Когда игроки занимают свои места на площадке, судья подает команду начинать игру. На подачу отводится не более 5 секунд. Один игрок выполняет подачи до тех пор, пока его команда не совершит ошибку. Если это произошло, то мяч передается сопернику. В этом случае команда, отыгравшая подачу, производит переход игроков из зоны в зону по часовой стрелке. Каждая команда, принимая мяч с подачи соперника, имеет право на три поочередных касания. Если два игрока одной команды одновременно касаются мяча, то засчитывается два касания. Если же мяч задерживается над сеткой между руками игроков разных команд, то игра останавливается. Производится повторная подача для розыгрыша спорного мяча. Мяч считается вышедшим из игры, если он пролетел за ограничительными лентами на сетке, которые крепятся над проекцией боковых линий, или коснулся предметов вне площадки. Боковые и лицевые линии (разметка) входят в площадь игрового поля. Команда теряет право на подачу или соперник выигрывает очко, если: - мяч падает на своей площадке; - команда совершает более трех касаний; - мяч брошен или задержан; - мяч коснулся тела игрока ниже пояса; - игрок касается сетки; - игрок совершал два касания подряд; - ступня игрока

полностью находится на стороне соперника и не касается средней линии; - игрок производит нападающий удар на стороне соперника; - игрок задней линии из площади нападения перебивает на сторону соперника мяч, который находится выше верхнего края сетки; - игрок задней линии участвовал в блокировании и коснулся мяча; - команда нарушает расстановку в момент подачи; - игрок во время удара по мячу пользуется поддержкой товарища по команде; - игрок получает персональное замечание; - игрок касается мяча или игрока противоположной команды, когда мяч находится на стороне противника; - умышленно затягивается игра; - замена игрока произошла неправильно; потребован третий перерыв для отдыха после предупреждения; - использовано более 30 секунд на второй перерыв для отдыха; - игрок без разрешения судьи уходит с площадки вовремя перерывов в игре; - игроки предпринимают действия для того, чтобы помешать сопернику; - нарушены правила блокирования. Партия считается выигранной, если одна из команд набрала 15 очков с преимуществом не менее 2=x очков. При счете 14:14 игра продолжается до тех пор, пока одна из команд не добьется преимущества в 2 очка (16:14; 17:15 и т.д.) Команда имеет право на два перерыва по 30 секунд в каждой партии. Разрешена замена игроков, но не более шести в каждой партии. Волейболисты должны иметь одинаковую форму. Тапочки не должны иметь каблучков. Игрокам запрещается иметь украшения, которые в ходе игры могут явиться причиной травмы. На майки наносят номера (с 1-го по 99-й), причем в команде не должно быть двух и более игроков с одинаковыми номерами на майках. Во время игры к судье может обращаться только капитан команды. Игрок не имеет права: - оспаривать решение судей и делать замечания в их адрес; - вести себя нетактично по отношению к сопернику или делать оскорбительные замечания в адрес игроков противоположной команды. Каждый игрок обязан хорошо знать правила игры, строго их выполнять и соблюдать нормы поведения.

Учебная игра

Группа делится на две команды и играют между собой в волейбол по всем правилам современного волейбола.

Учебно-тематический план 2-го года обучения

№ п\п	Наименование разделов, тем	Всего часов	В том числе на:	
			Теорию	Практику
1.	Вводное занятие. Техника безопасности	2	2	
2.	Теоретические знания	6	6	
3.	Общефизическая подготовка	24	4	20
4.	Специальная физическая подготовка	36	6	30
5.	Техническая подготовка	48	8	40
6.	Тактическая подготовка	12	5	7
7.	Правила игры и судейская практика	12	5	7
8.	Учебная игра	72		72
9.	Аттестация	4	2	2
	Итого:	216	38	178

Содержание разделов, тем 2 год обучения

Вводное занятие

История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена.

Теоретические знания

Значение занятий физической культурой и спортом. Физическая подготовка и ее роль в волейболе. Рациональный суточный режим. Гигиена сна, питание. Личная гигиена: уход за телом, закаливание, простейшие приемы самомассажа. Утренняя гимнастика. Гигиена одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме. Зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям. Предупреждение травм при занятиях волейболом.

Общефизическая подготовка

Теория: Значение общей физической подготовки спортсмена. Значение ОРУ перед началом тренировки.

Практика: Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие. Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног. Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения

для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.

Специальная физическая подготовка

Теория: Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Практика: Прыжковые упражнения, имитация нападающего удара, имитация блокирования. Упражнения с набивными и теннисными мячами, развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации. Смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера. Игры и эстафеты с препятствиями. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом. Необходимые упражнения для выполнения приема и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх. Развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.

Техническая подготовка

Теория: Специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи, нападающие удары, блокирование.

Практика: Стойка волейболиста, поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приема. Нападающий удар в прыжке, нападающий удар в прыжке с разбега. Нападающий удар с переводом. Прием мяча сверху двумя руками с падением и перекатом на спину. Передача мяча сверху двумя руками вверх-вперед (в опорном прыжке). Нижняя прямая подача мяча. Верхняя прямая подача мяча. Передача мяча через сетку в прыжке. Передача мяча двумя руками назад. Прием мяча отраженного от сетки. Групповое блокирование (двойной блок).

Тактическая подготовка

Теория: Рациональное использование приемов игры, метод организации соревновательной деятельности спортсменов для победы над соперником.

Практика: Обучение занимающихся тактическим действиям, индивидуальным, групповым, командным, в нападении и защите. Во время игры наблюдение за партнером и соперником. Наблюдение за траекторией полета мяча и умение быстро принять правильное решение, как действовать в данной ситуации. Обратит внимание на расположение игроков на

площадке, (в какое место площадки) отправлять мяч, какой игровой прием применить.

Правила игры и судейская практика

Состав судейской бригады.

Для проведения встречи создается судейская бригада. Положением предусматривается определенный состав судейской бригады в зависимости от ранга соревнований. При проведении соревнований в коллективах физкультуры обычно одну встречу проводят первый судья и секретарь встречи, который ведет протокол встречи и выполняет функции второго судьи. При проведении соревнований внутри коллектива физкультуры встречу обслуживает один судья. В этих случаях незаменим прибор для судейства соревнований по волейболу, с помощью которого судья, проводящий встречу, ведет счет в партиях, контролирует правильность замен и т. д. После окончания встречи судье остается только заполнить результат встречи в упрощенном бланке протокола соревнований. При проведении всесоюзных соревнований на одну встречу назначается бригада из девяти судей: первый и второй судьи, секретарь встречи, судья-информатор, оператор табло или счетчик очков, четверо судей на линии и шесть подавальщиков мячей, а на международных соревнованиях еще два вытиральщика площадки.

Судейские процедуры

Только первому и второму судьям разрешается давать свисток во время встречи. Все остальные члены судейской бригады строго в соответствии со своими полномочиями могут установленными жестами обращать внимание первого судьи на нарушение игроками правил соревнований. Секретарь встречи в случае нарушения очередности подачи сообщает об этом второму судье, который принимает окончательное решение - остановить встречу. Если встречу проводят два судьи (первый и секретарь встречи), то при нарушении расстановки секретарь должен свистком остановить встречу и объяснить команде характер нарушения ("расстановка" или "подача вне очереди"). Первый судья дает свисток на выполнение подачи, который возвещает о начале игрового действия. После свистка подающий в течение пяти секунд должен выполнить подачу. Первый и второй судьи свистком останавливают игру только тогда, когда точно знают, что была совершена ошибка, и когда им ясен характер этой ошибки. Если игровое действие закончилось, даже в случае фиксации очевидной ошибки (мяч после подачи попал в центр сетки, приземлился далеко за пределами площадки или после нападающего удара беспрепятственно упал в центре площадки), судьи обязаны дать свисток на остановку игры. Здесь они должны последовательно выполнить следующее: - официальным жестом показать характер допущенной ошибки; - показать номер игрока (жестом пальцев) или указать на игрока, совершившего эту ошибку, жестом руки указать команду, которая должна подавать после совершения данной ошибки. Иногда судья затрудняется в определении игрока, которого коснулся при блокировании

мяч. В таких ситуациях он показывает на игроков, участвующих в блокировании. Делать это, нужно не спеша, каждый жест должен быть хорошо виден игрокам команды и зрителям и понятен им. Судья встречи должен следить за соблюдением правил соревнований и спортивной этики. По идентичным нарушениям он должен принимать одинаковые решения. Если он допустил ошибку при определении нарушений игроками правил соревнований и осознал это до введения мяча в игру, то должен отменить свое ошибочное решение. Когда игровое действие прекращено не из-за нарушения правил соревнований, судья встречи должен официальным жестом объявить “спорный мяч” и предложить команде, подававшей до этого игрового действия, выполнить повторную подачу. В этом случае очко ни одной из команд не прибавляется. Такая ситуация возможна: - после совершения игроками обеих команд обоюдной ошибки (мяч над сеткой задержан игроками разных команд); - судья ошибочно остановил игру; - первый судья отменил решение второго судьи, когда тот ошибочно (по мнению первого судьи) свистком остановил игровое действие; - игровое действие было прервано при получении игроком травмы; - при появлении на площадке второго мяча или другого постороннего предмета. Судьи не должны использовать права назначать “спорный мяч” как выход из затруднительного положения, когда сомневаются в нарушении правил и не могут определить виновную команду. Если судья осознал, что перед этим он принял ошибочное решение, которое не отменил, то в дальнейшем он ни в коем случае не должен компенсировать это потерпевшей команде, в противном случае он не исправляет, а усугубляет ошибку (допускает вторую ошибку) и в представлении игроков, официальных лиц и зрителей предстает необъективным, чем подрывает свой авторитет. Судьям не следует вступать в пререкания с игроками и допускать оспаривание принятых решений. Недисциплинированные игроки, словами или жестами проявляющие недовольство по поводу решений судей, должны быть немедленно наказаны в соответствии с правилами. В таком случае первый судья свистком останавливает встречу, чтобы сделать предупреждение или наказать за неправильное поведение команду либо отдельного игрока. Если недисциплинированность была проявлена во время игрового действия, то судья должен остановить встречу после окончания игрового действия, чтобы эта остановка не оказалась в пользу провинившейся команды.

Учебная игра

Группа делится на две команды и играют между собой в волейбол по всем правилам современного волейбола. Один из обучающихся назначается в качестве судьи встречи.

Учебно-тематический план 3-го года обучения

№ п\п	Наименование разделов, тем	Всего часов	В том числе на:	
			Теорию	Практику
1.	Вводное занятие. Техника безопасности	2	2	
2.	Теоретические знания	6	6	
3.	Общефизическая подготовка	24	4	20
4.	Специальная физическая подготовка	36	6	30
5.	Техническая подготовка	48	8	40
6.	Тактическая подготовка	12	5	7
7.	Правила игры и судейская практика	12	5	7
8.	Учебная игра	72		72
9.	Аттестация	4	2	2
	Итого:	216	38	178

Содержание разделов, тем 3 год обучения

Вводное занятие.

Инструктаж по ТБ. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире.

Теоретические знания

О важности мелочей в спорте. Волейбольный мяч. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий волейболом. Профилактика травм, оказание первой медицинской помощи. Восстановительные процессы и их активизация. Врачебный контроль и самоконтроль.

Общая физическая подготовка

Теория: Значение общей физической подготовки спортсмена. Значение ОРУ перед началом тренировки.

Практика: Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие. Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног. Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.

Специальная физическая подготовка

Теория: Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Практика: Прыжковые упражнения, имитация нападающего удара, имитация блокирования. Упражнения с набивными и теннисными мячами, развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации. Смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера. Игры и эстафеты с препятствиями. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом. Необходимые упражнения для выполнения приема и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх. Развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.

Техническая подготовка

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, 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.

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.

Тактическая подготовка

Тактика нападения.

Индивидуальные действия. Выбор места: для выполнения второй передачи в зонах 3. 2: для нападающего удара (прямою 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 1п роком 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.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Выбор места: при приеме мяча, посланного противником через сетку. При блокирований (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. Определение времени для отталкивания при блокировании, своевременность выноса рук над сеткой.

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

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.

Правила игры и судейская практика

Жесты судей

Для обозначения характера совершенной ошибки или разрешения перерыва в игре первый и второй судьи, а также судьи на линии должны применять официальные жесты. Жест показывают в течение некоторого времени таким образом, чтобы он был хорошо виден и понятен игрокам и зрителям, а также судье-информатору и судье- секретарю. Если жест показывают одной рукой, то Рука должна быть одноименна той стороне, на которой находится команда, совершившая ошибку (двойное касание, касание сетки, мяч - в поле, переход подачи, мяч задел игрока, четыре касания, мяч задержан, ошибка в расстановке, переход в игровое пространство соперника, игрок задней линии нанес запрещенный атакующий удар, перерыв на отдых, замечание и дисквалификация до конца партии). Далее судья показывает на игрока, совершившего ошибку, или команду, обратившуюся с просьбой (перерыв для отдыха, для замены), или на пальцах показывает номер игрока. Действие судьи заканчивается показом в сторону команды, которая должна выполнять подачу. Каждая подача выполняется после официального жеста, которым первый судья должен сопровождать свисток, разрешающий выполнение подачи.

Ошибки и наказания

В ходе встречи участники (игроки, тренеры, врач) могут совершать действия, противоречащие правилам игры, или допускать недисциплинированное поведение. Право оценивать поведение игроков на игровом поле, тренеров и медперсонала команды, степень их виновности и меру наказания за каждое нарушение предоставляется только первому судье встречи, и только он один решает, какое наказание наложить на провинившегося участника соревнований (в соответствии с требованиями настоящего правила). Мера наказания должна соответствовать степени виновности. При объяснении меры наказания первый судья должен точно определить характер проступка. Второй судья и другие члены судейской бригады могут только обратить внимание первого судьи на недисциплинированное поведение участников и по его просьбе разъяснить тому характер проступка. Судья, заметив недисциплинированность, не должен сразу останавливать игру, если эта остановка даст преимущество провинившейся команде. Судья сразу же объявляет виновному игроку характер его проступка и установленным жестом сообщает меру наказаний, как только закончится игровой эпизод и игра остановлена. Объявленная мера наказания не может оспариваться никем из участников команды. Капитан команды, если ему не ясно что-то, может попросить судью повторно объяснить характер проступка игрока его команды. Право наложения взыскания на участника распространяется на весь период встречи: от момента выхода команды на разминку перед встречей до подписания протокола встречи после ее окончания. Если недисциплинированность зафиксирована до начала встречи, то объявленная санкция должна быть отнесена к первой партии. Например, команде за задержку начала встречи была показана желтая карточка. В первой партии за аналогичный проступок судья должен сразу показать красную карточку. Если недисциплинированность допущена в перерыве между партиями, то объявленная санкция должна быть отнесена к последующей партии. Когда игроку команды за грубое поведение в перерыве между партиями была показана красная карточка, следующую партию его команда начнет при счете 0:1, или если она должна была в следующей партии первой выполнять подачу, то лишается этого права.

Учебная игра

Группа делится на две команды и играют между собой в волейбол по всем правилам современного волейбола. Один из обучающихся назначается в качестве судьи встречи.

5. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Аттестация позволяет оценить уровень развития способностей и личных качеств учащегося и их соответствия прогнозируемым результатам программы. Целью проведения аттестации, учащихся является оценка уровня освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по волейболу.

Задачи аттестации:

- определить уровень теоретической подготовки учащихся;
- выявить степень сформированности практических умений и навыков учащихся в волейболе;
- выявить причины, способствующие или препятствующие полноценной реализации программы;
- внести необходимые коррективы в содержание и методику образовательной деятельности.

Сроки проведения аттестации учащихся устанавливаются в соответствии с календарным учебным графиком. Промежуточная аттестация проводится в декабре, итоговая аттестация в конце учебного года по графику.

Аттестация проходит в форме:

1 год обучения

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

2 год обучения

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

3 год обучения

- тестирование на знание теоретического материала;
- проверка умения организовывать и судить соревнования по волейболу (организация и судейство соревнований между классами и параллелями);
- тестирование на умение выполнять индивидуальные и групповые технико-тактические действия («крест», «волна»);
- результаты соревнований районного уровня.

6. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Выполнение контрольного норматива определяется следующими оценками: положительное - «сдал», отрицательное – «не сдал». Итоговый результат выполнения всех контрольных нормативов и тестов определяется в сводном протоколе «зачет» - «не зачет». Для успешного прохождения аттестации обучающемуся необходимо набрать не менее 50% положительных оценок («сдал») и получить общий «зачет» по всем контрольным нормативам. С целью определения уровня общей физической подготовленности учащихся за основу контрольно - переводных нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке принимаются следующие упражнения, отражающие уровень развития физических качеств:

Физическое развитие и физическая подготовленность

Физические способности	Контрольные упражнения	Возраст			
		11-13 лет		14-16 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	8,4	9,3	7,9	9,3
	3x10 м, сек				
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	-	12	-	13
--	-------------------------------------------------	---	----	---	----

Техническая подготовленность

№ п/п	Виды испытаний	Количественный показатель
1.	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	4
2.	Подача верхняя прямая на точность	3
3.	Прием мяча с подачи и первая подача в зону 3	3
4.	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу (количество серий)	6
5.	Нападающий удар по мячу	3

Критерии выполнения техники упражнений и нормативных требований

1. Оценка выполнения броска набивного мяча весом 1 кг (м):

- Фиксируется лучший результат из двух попыток.
- Обучающийся совершает два броска.

2. Оценка выполнения бега на 30 м.

- Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий.
- Фиксируется показанный результат.

3. Оценка выполнения челночного бега 3x10м.

- На расстоянии 6м чертятся две линии - стартовая и контрольная.
- По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 6 м пять раз.
- При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.
- Фиксируется показанный результат.

4. Оценка выполнения прыжка в длину с места.

- Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении.
- Из трех попыток учитывается лучший результат.

5. Оценка выполнения метания набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками.

Метание с места.

- Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед.
- Даются три попытки.
- Учитывается лучший результат.

6. Оценка выполнения верхней передачи на точность из зоны 3(2) в зону 4

- Каждый учащийся выполняет 5 попыток: учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается).

7. Оценка выполнения подачи верхняя прямая в пределы площадки.

- Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенном направлении - в определенный участок площадки. Эти участки следующие: правая (левая) половина площадки, зона 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 (1-2) размером 6х2 м, в зоне 6 у лицевой линии размером 3х3 м.
- Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

8. Оценка выполнения приема мяча с подачи, и первая передача в зону 3.

- Испытания преследуют цель определить степень владения навыками приема подачи. Выполняется подача, нацеленная на зону, где расположен испытуемый. Только при этом условии идут в зачет попытки. Принимая мяч в зоне 6 (5), учащийся должен направить его через ленту, натянутую на расстоянии 1,5 м от сетки и на высоте 3 м, в зону 3 или 2. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается. Вместо ленты можно установить рейку.
- Каждому учащемуся дается 5 попыток, для 15-16 лет - 8.
Поддачи в группах начальной подготовки нижние, с 12-14 лет - верхние, в 15-17 лет - планирующие. Учитываются количество попаданий и качество выполнения.

9. Оценка выполнения чередования способов передачи и приема мяча сверху, снизу.

- Выполняется в парах, прослеживается мягкий прием, и точная передача в согласовании с работой ног.

10. Оценка выполнения нападающего удара по мячу.

- Требования в этих испытаниях сводятся к тому, чтобы качественно в техническом исполнении произвести тот или иной нападающий удар, учащиеся могли достаточно сильно послать мяч с определенной точностью. При ударах из зоны 4 в зоны 4-5 площадь попадания ограничивается лицевой, боковой линиями и линией нападения, на расстоянии 3 м от боковой. При ударах с переводом площадь ограничена боковой линией и линией, параллельной ей на расстоянии 2 м. Если удар из зоны 4, то в зонах 1-2, при ударах из зоны 2 - в зонах 4-5.
- Каждый учащийся должен выполнить 5 попыток.

Методика проведения оценивания знаний по теоретической подготовке.

Контроль уровня знаний по теоретической подготовке проводится в форме устного опроса одновременно со всей группой. Обучающимся задаются вопросы на которые они должны дать краткий однозначный ответ. При оценивании результатов раздела теоретической подготовки ставится оценка: положительное – «сдал»; отрицательное - «не сдал».

Оценочное суждение «сдал» ставится, если обучающийся:

- умеет составить полный и правильный ответ на основе изученного материала; выделять главные положения, самостоятельно подтверждать ответ конкретными примерами, фактами, самостоятельно и аргументированно делать анализ, обобщения, выводы.

Оценочное суждение «не сдал» ставится, если обучающийся:

- не усвоил и не раскрыл основное содержание материала.

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий. **Словесные методы:** создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды указания.

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

Практические методы:

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

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

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

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально-подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения:

- индивидуальная;
- фронтальная;

- групповая;
- поточная.

8. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал Советской средней школы с волейбольной разметкой площадки, сеткой. Осенью и весной при хорошей погоде занятия могут проводиться на пришкольной площадке.

Для занятий спортивной секции «Волейбол» используется:

1. спортивный зал (21-11 м.).

2. пришкольная площадка.

Спортивный инвентарь:

1. гимнастические скакалки – 15 шт.

2. волейбольная сетка – 1 шт.

3. мячи: волейбольные (8 шт.), футбольные (6 шт.), баскетбольные (6 шт.) и теннисные (3 шт.).

4. кегли – 10 шт.

5. компьютер – 1 шт.

6. сканер – 1 шт.

7. принтер – 1 шт.

Спортивные снаряды:

1. гимнастические скамейки;

2. гимнастическая стенка;

3. брусья, перекладина.

9. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Литература для педагога

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А. Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2014. – 77с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).
2. Волейбол в школе. Пособие для учителя/В.А. Голомазов, В.Д. Ковалёв, А.Г. Мельников. – М.: «Просвещение», 2006. - 111с.
3. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). – М.: Советский спорт. 2009.-112с.
4. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). – М.: Советский спорт, 2005.
5. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5–9 классы: проект. (Стандарты второго поколения). – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2011. - 61с.
6. Справочник учителя физической культуры/П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2011.
7. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2011.

Литература для детей и родителей

1. «Как себя вести» - В. Волина «Дидактика плюс», Санкт-Петербург 2004.
2. Жуков М.Н., Подвижные игры. – М., 2011.
3. Железняк М.Н., Спортивные игры. – М., 2001.
4. Коротков И.П., Подвижные игры в занятиях спортом. – М., 2001.
5. Осокина Т.И., Детские подвижные игры. – М., 2009.
6. Голомазов В.А., Ковалев В.Д., Мельников А.Г. «Волейбол в школе». М.: «ФК и С», 2006.
7. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. «Волейбол в школе». М.: «Просвещение», 2009.
8. Железняк Ю.Д. «К мастерству в волейболе». М.: «ФК и С», 2008.
9. Железняк Ю.Д. «120 уроков по волейболу». М.: «ФК и С», 2000.
10. Козырева Л. «Волейбол». Азбука спорта. М.: «ФК и С», 2003.
11. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. «Юный волейболист». М.: «ФК и С», 2009.
12. Перельман М.Р. «Специальная физическая подготовка волейболиста». «ФК и С», 2009.
13. Слупский Л.Н. «Волейбол: игра связующего». М.: «ФК и С», 2004.
14. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. «Волейбол». Азбука спорта. М.: «ФК и С», 2003.
15. Эйнгорн А.Н. «500 упражнений для волейболиста». М.: «ФК и С», 2009.