

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Лицей № 2»**

УТВЕРЖДЕНО:

Директор МБОУ Лицей № 2

 И.В.Сосновская

Приказ № 158

от « 23 » июня 2016г.

СОГЛАСОВАНО:

зам. директора по ВР

 Л.С.Третьякова

« 21 » июня 2016г.

РАССМОТРЕНО:

на заседании МО

Протокол № 3

от « 20 » июня 2016г.

**Программа дополнительного образования
«Волейбол»**

Возраст учащихся: 8-14 лет

Срок реализации ПДО: 1 год

Уровень ПДО: профессионально-ориентированный

Направление: физкультурно-спортивное

Автор программы: Лампетова Татьяна Дмитриевна,

Учитель физической культуры

Год написания программы: 2016 г.

Красноярск 2016г

Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа имеет **физкультурно-спортивную направленность** и предназначена для углубленного изучения раздела «Волейбол» образовательной программы 5-11 кл.)

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрена возможность выделить большее количество 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.

Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Впервые термин волейбол (англ. Volley ball-« отбивать мяч на лету») предложил преподаватель физической культуры колледжа Уильям Морган. Волейбол – это силовая подача в прыжке, мощные нападающие удары у сетки и с задней линии, виртуозные защитные действия при блокировании в поле, сложные тактические комбинации с участием игроков передней линии. Однако волейбол интересен тем, что он удовлетворяет самым разнообразным запросам и потребностям учащихся. Эта игра возможна в разных формах: игра полными составами (6х6), игра неполными составами (5х5, 4х4,3х3,2х2,1х1), игра на ограниченной площади, игра на время, игра с ограничением в счете, два мяча через сетку, мини-волейбол, лесной волейбол, волейбол на открытой площадке в зимнее время, пляжный волейбол, волейбол без рук, (ногейбол, сепактакроу), теннисбол. Во время этой игры создаются благоприятные возможности для проявления смекалки, ловкости, силы, быстроты, выносливости, волевых качеств, взаимопомощи и других качеств и свойств личности. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Цель:

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

Задачи:

образовательные

- обучение техническим приёмам и правилам игры;
- обучение тактическим действиям;

- обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;

- овладение навыками регулирования психического состояния.

воспитательные

- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;

- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;

- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

развивающие

- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;

- совершенствование навыков и умений игры;

- развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

В задачи специальной подготовки по волейболу входит:

1) разносторонняя физическая подготовка, в первую очередь развитие основных двигательных качеств, преимущественно быстроты и ловкости, расширение двигательного опыта занимающихся;

2) развитие физических способностей, специфичных для игры в волейбол;

3) обучение основным техническим приемам: приему и передачам мяча сверху и снизу двумя руками без падения и с падением, верхней подаче, прямому нападающему удару, блокированию;

4) обучение индивидуальным, групповым и командным тактическим действиям в нападении и защите.

Задачи эти изменяются в зависимости от этапов учебно-тренировочного процесса и от возрастной группы.

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

Программа рассчитана на возраст 12 - 17 лет.

Программа делится на три этапа. Первый год обучения – начальная подготовка; второй год обучения – углубленное обучение технике игры; третий год обучения – совершенствование технической и углубленное обучение тактической подготовке, психологическая подготовка;

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.

По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:

- достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у 100 % учащихся, занимающихся по данной программе;
- победы на соревнованиях районного и городского уровней;
- повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта.
- устойчивое овладение умениями и навыками игры;
- развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы;
- укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма;
- умение контролировать психическое состояние.

Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы являются:

1 год обучения:

- мониторинг на начало и на окончание первого года обучения;
- тестирование на знание теоретического материала;
- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
- сдача контрольных нормативов по ОФП.

2 год обучения:

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

3 год обучения:

- мониторинг на начало и на окончание в третьего года обучения;
- 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.

Примерные контрольные нормативы по физической подготовке для юных волейболистов

	Возраст 12-14 лет		Возраст 14-15 лет		Возраст 15-17 лет	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	юноши	девушки
Бег 30 м с высокого старта (сек.)	5,2 – 5,4	5,5 – 5,7	5,0 – 5,2	5,3 – 5,5	4,8 – 5,0	5,2 – 5,4
Бег 60 м с высокого старта (сек.)	-	-	9,0 – 9,2	10,5 – 10,2	8,8 – 9,0	10,0 – 10,3
Бег 100 м (сек.)	-	-	-	-	14,2 – 14,4	15,8 – 16,0
Бег 500 м (мин.,сек.)	-	-	-	-	1.45 – 1.50	2.07 – 2.10
Кросс 800 м (мин.,сек.)	-	-	-	-	-	-
Метание теннисного (хоккейного) мяча (м)	25 - 30	18 - 20	30 - 35	20 - 25	35 - 40	25 - 30
Метание гранаты (м)*	-	-	25 - 30	-	30 - 35	-
Толкание ядра (м)**	-	-	-	-	8,0 – 9,0	6,0 – 6,5
Сгибание и выпрямление рук в висе (количество раз)	3 - 4	1 - 2	5 - 6	1 - 2	6 - 8	2 - 3
Вертикальный прыжок (см)	40 - 45	35 - 40	50 - 55	40 - 45	60 - 65	45 - 50
Прыжок в длину с места (см)	185 - 190	165 - 170	205 - 210	180 - 185	220 - 230	190 - 195
Тройной прыжок с места (м)	5,5 – 6,0	5,2 – 5,5	6,5 – 7,0	5,5 – 6,0	7,4 – 7,8	6,2 – 6,3
Челночный бег 6X5 м (сек.)	11,8 – 12,0	12,2 – 12,5	10,4 – 10,6	11,8 – 12,0	9,8 – 10,2	11,2 – 11,5
Метание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками, стоя на месте (м)	10 - 12	8 - 9	13 - 14	10 - 11	15 - 16	11,5 - 12
Метание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками в прыжке с места (м)	8 - 10	6 - 7	11 - 12	9 – 9,5	13 - 14	10 – 10,5

Учебно- тематический план 1 год обучения

№ п\п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	практика
	Введение	1	1	
1.	Общефизическая подготовка	100	10	90
1. 1.	Общеразвивающие упражнения		2	30
1. 2.	Упражнения на снарядах и тренажёрах		2	20
1. 3.	Спортивные и подвижные игры		6	40
2.	Специальная физическая подготовка	100	10	90
2. 1.	Упражнения направленные на развитие силы		2	20
2. 2.	Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц		2	20
2. 3.	Упражнения направленные на развитие прыгучести		2	15
2. 4.	Упражнения направленные на развитие специальной ловкости		2	15
2. 5.	Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)		2	20
3.	Техническая подготовка	65	25	40
3. 1.	Приёмы и передачи мяча		5	10
3. 2.	Подачи мяча		5	10
3. 3.	Стойки		5	10
3. 4.	Нападающие удары		5	5
3. 5.	Блоки		5	5

4.	Тактическая подготовка	20	10	10
4. 1.	Тактика подач		5	5
4. 2.	Тактика приёмов и передач		5	5
5.	Правила игры	20	15	5
	Итого:	306	71	235

2 год обучения

№ п\п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	практика
1.	Введение	1	1	
	Общезначительная подготовка	80	6	74
1. 1.	Общеразвивающие упражнения		2	22
1. 2.	Упражнения на снарядах и тренажёрах		2	22
1. 3.	Спортивные и подвижные игры		2	30
2.	Специальная физическая подготовка	80	5	75
2. 1.	Упражнения направленные на развитие силы		1	15
2. 2.	Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц		1	15
2. 3.	Упражнения направленные на развитие прыгучести		1	15
2. 4.	Упражнения направленные на развитие специальной ловкости		1	15
2. 5.	Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)		1	15

3.	Техническая подготовка	80	7	73
3. 1.	Приёмы и передачи мяча		2	15
3. 2.	Подачи мяча		2	15
3. 3.	Стойки		1	13
3. 4.	Нападающие удары		1	15
3. 5.	Блоки		1	15
4.	Тактическая подготовка	55	4	51
4. 1.	Тактика подач		2	25
4. 2.	Тактика приёмов и передач		2	26
5.	Правила игры	10	2	8
	Итого:	306	25	281

3 год обучения

№ п\п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	практика
	Введение	1	1	
1.	Общефизическая подготовка	80	5	75
1. 1.	Общеразвивающие упражнения		1	20
1. 2.	Упражнения на снарядах и тренажёрах		2	20
1. 3.	Спортивные и подвижные игры		2	35
2.	Специальная физическая подготовка	80	10	70
2. 1.	Упражнения направленные на развитие силы		2	15
2. 2.	Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц		2	15
2. 3.	Упражнения направленные на развитие прыгучести		2	15
2. 4.	Упражнения направленные на		2	12

	развитие специальной ловкости			
2. 5.	Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)		2	13
3.	Техническая подготовка	90	10	80
3. 1.	Приёмы и передачи мяча		2	20
3. 2.	Подачи мяча		2	20
3. 3.	Стойки		2	10
3. 4.	Нападающие удары		2	15
3. 5.	Блоки		2	15
4.	Тактическая подготовка	35	10	25
4. 1.	Тактика групповых и командных действий в нападении и защите		5	8
4. 2.	Тактика нападающих ударов		3	8
4. 3.	Тактика приёма нападающих ударов		2	9
5.	Психологическая подготовка.	10		
5.1.	Способы регуляции психического состояния.		2	
5.2.	Упражнения на релаксацию. Упражнения на достижение ОБС. Аутогенная тренировка.			8
6.	Правила игры	10	4	6
	Итого:	306	42	264

Содержание дополнительной образовательной программы

1 год обучения.

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

Общая физическая подготовка.

Теория: Значение ОФП в подготовке волейболистов.

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

Специальная физическая подготовка.

Теория: Значение ОФП в подготовке волейболистов.

Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры.

Техническая подготовка.

Теория: Значение технической подготовки в волейболе.

Практика: Стойки. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Поддачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки).

Тактическая подготовка.

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

Практика: Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча.

2 год обучения.

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

Общая физическая подготовка.

Теория: Методы и средства ОФП.

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

Специальная физическая подготовка.

Теория: Методы и средства СФП в тренировке волейболистов.

Практика: Акробатические упражнения. Упражнения сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движения. Упражнения, направленные на развитие прыгучести, быстроты реакции, специальной ловкости. Игры по характеру действий сходные с волейболом.

Техническая подготовка.

Теория: Характеристика техники сильнейших волейболистов.

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

Тактическая подготовка.

Теория: Анализ тактических действий сильнейших волейбольных команд

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

3 год обучения.

Введение: Здоровый образ жизни и его значение. Организация игры в волейбол. Судейство. Правила безопасности при осуществлении соревновательной деятельности.

Общая физическая подготовка.

Теория: Теоретические основы тренировки.

Практика: Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на различных снарядах, тренажёрах, занятия другими видами спорта.

Специальная физическая подготовка.

Теория: Теоретические основы ОФП.

Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты перехода от одних действий к другим.

Техническая подготовка.

Теория: Технический план игры команды и задания отдельным игрокам.

Практика: Стойки и передвижения (остановки, повороты). Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху, через голову назад, перебрасывание мяча кулаком через сетку). Подачи (сверху и сбоку). Нападающие удары (прямые, по диагонали, из-за линии нападения). Защитные действия (блоки, страховки, техники приёмов мяча, летящего с высокой скоростью, с перекатом на спину, в падении, ногой.).

Тактическая подготовка.

Теория: Тактический план игры.

Практика: Тактика подач. Тактика передач. Тактика нападающих ударов. Тактика приёма подач. Групповые и командные действия в нападении («крест», «волна»). Индивидуальные, групповые и командные действия в защите (одиночный блок, групповой блок, страховки). Тактика приёма нападающих ударов (групповые действия при приёме нападающих ударов, взаимодействия защитников между собой, взаимодействия защитников со страхующими, взаимодействия защитников с блокирующими, взаимодействие при страховке блокирующих).

Психологическая подготовка.

Теория: Способы регуляции психического состояния.

Практика: Упражнения на релаксацию. Упражнения на достижение ОБС. Аутогенная тренировка.

Ожидаемые результаты

В результате освоения программы дополнительного образования учащиеся должны:

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.

Уметь:

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

Способы определения результативности

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

Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы

Раздел	Форма занятия	Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса	Форма подведения итогов
Общефизическая подготовка.	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, повторный, попеременный, игровой, дифференцированный методы.	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.
Специальная физическая подготовка.	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Фронтальный, круговой, повторный, попеременный, дифференцированный, игровой методы.	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг.
Техническая подготовка.	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие, показ видео материала, посещение соревнований.	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы. Идеомоторный метод. Метод расчленённого разучивания. Метод целостного упражнения. Метод подводящих упражнений.	Контрольные тесты и упражнения, мониторинг, соревнования, товарищеские встречи, зачёты.
Тактическая подготовка.	Лекция, беседа, тренировка показ видео материала, экскурсии, участие в соревнованиях.	Групповой, повторный, игровой, соревновательный, просмотр видео материала. Посещение и последующее обсуждение соревнований.	Контрольные тесты, игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях.
Теоретическая подготовка.	Лекция, беседа, посещение соревнований.	Рассказ, просмотр аудио и видео мат. Наблюдение за соревнованиями.	Опрос уч-ся, тестирование.
Психологическая подготовка	.Объяснение, практическое занятие	Метод психорегуляции. Аутогенная тренировка. Метод десенсибилизации.	Наблюдение за учащимися. Выполнение специальных заданий. Наблюдение за поведением на соревнованиях.

Контроль
умений и
навыков.

Соревнования
(школьные,
районные,
областные),
Товарищеские
встречи.
Тестирование.
Мониторинг.
Сдача
контрольных
нормативов по
ОФП. Судейство
и организация
соревнований.

Индивидуальный.
Контрольная работа.
Участие в соревнованиях и
товарищеских встречах.
Метод опроса.

Обсуждение
результатов
соревнований.
Обработка тестов.
Обработка контрольных
результатов.

Оценка выполнения основных двигательных действий в волейболе.

Стойки и перемещения

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

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

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

Передачи

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

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

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

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

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

Подачи

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

Нападающий удар

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

Блокирование

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

Вопросы для определения теоретической подготовленности учащихся по правилам соревнований

Площадка и её разметка

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

Сетка

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

Мяч

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

Правила и обязанности игроков

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

Возраст игроков

- На какие возрастные группы делятся участники соревнований?

Костюм игроков

- Каким должен быть костюм игрока?
- Разрешается ли игрокам выступать без обуви?
- Разрешается ли игрокам выступать в головных уборах?
- Какие предметы должны быть исключены из костюма игрока?
- В какой форме должны выступать команды?

Разрешается ли игрокам выступать в тренировочных костюмах?
Должна ли спортивная форма одной команды отличаться по цвету от спортивной формы другой команды?
Разрешается ли игроку изменять свой личный номер во время соревнования?
В каком порядке присваиваются номера основным и запасным игрокам каждой команды?
Какой отличительный знак должен иметь капитан команды?

Состав команды и расстановка игроков

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

Счёт и результат игры

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

Продолжительность игры и выбор сторон

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

Подача и смена мест

Что такое подача?
Как производится подача?
Когда подача считается произведённой?
Ограничивается ли время на подачу?
Что служит сигналом на право подачи?

Когда даётся свисток на подачу?

Разрешается ли игроку производить подачу с руки?

До коих пор должен подавать один и тот же игрок?

Производится ли смена мест при подаче одним и 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?

Дается 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?

Дается время на смену в решающей партии?

Когда команда может потребовать перерыв для отдыха?

Материально-техническое оснащение и дидактико-методическое обеспечение

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

1. Спортивный зал.
2. Уличная волейбольная площадка.
3. Две волейбольные сетки с металлическими тросами, с антеннами.
4. Стойки для волейбольных сеток. Настенные крепежи.
5. Волейбольные мячи 30 штук.
6. Набивные мячи 12 штук.
7. Сетка для переноса мячей 2 штуки.
8. Баскетбольные и футбольные мячи, шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.
9. 24 комплекта волейбольной формы (12 мужских и 12 женских).
10. Компьютеры с выходом в Интернет, программное обеспечение, экраны, проекторы, компакт-диски с учебным материалом.
11. Хорошо оборудованный школьный стадион.

Кроме этого имеется дидактико-методическое оснащение:

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

Список литературы

Для педагога:

- Амалин М. Е. Тактика волейбола. М., «Физкультура и спорт», 2005.
Волейбол. Правила соревнований. М., «Физкультура и спорт», 2003.
Ивойлов А. В. Волейбол (техника, обучение, тренировка). Минск, «Беларусь», 1991.
Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. М., «Просвещение», 2007
Скоростно-силовая подготовка юных волейболистов. Методические рекомендации Всероссийской федерации волейбола. М, «Физкультура и спорт», 1994.
Журнал «Физкультура в школе» №7,8,9. 2003.
Журнал «Физкультура в школе» №3. 2006.
Журнал «Физкультура в школе» №5,8,11.2007.
Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. М., «Физкультура и спорт», 1978.
Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. М., «Физкультура и спорт», 2007.

Для учащихся:

- Волейбол. Правила соревнований. М., «Физкультура и спорт» 2003.
Баруздин П.А. Волейбол –игра для ловких. М., Просвещение, 2002.
Дятлов Е.Д. Спорт в твоей жизни. М, Дрофа, 1998 .
Основы волейбола. М., «Физкультура и спорт», 1979 .
Подготовка юных волейболистов- учебное пособие для тренеров детских и юношеских спортивных коллективов. М., «Физкультура и спорт», 1997.
.

План-конспект учебно-тренировочного занятия по волейболу

Задачи:

1. Совершенствовать технику передвижений, остановок, поворотов и стоек в волейболе.
2. Совершенствовать технику приема и передачи мяча в парах.
3. Развитие силовой подготовки.

Дата проведения:

Место проведения: спортивный зал

Контингент: смешанный 11 – 15 лет

Время проведения: 120 мин

Инвентарь и оборудование: волейбольные мячи, сетка, скамейка.

Часть	Содержание	Время	ОМУ
Подготовительная часть 30-35 мин	1. <u>Построение. Сообщение задач.</u>	1 мин	Обратить внимание на внешний вид занимающихся, настроить на дальнейшую физическую работу.
	2. <u>Бег. Бег с заданием.</u>	3 мин	.
	- С высоким поднимаем бедра	30 сек	Высоко поднимая бедро
	- Приставным левым боком	30сек	Передвижение делать в средней стойке волейболиста, руки перед собой согнуты в локтях.
	- Приставным правым боком	30 сек	
	- бег спиной вперед	30 сек	
	- переход на быструю ходьбу с последующим восстановлением дыхания.	1 мин	1 – 4 вдох 5 – 8 выдох
	3. <u>ОРУ:</u>		
	-круговые движения руками вперед- назад	6- 8 раз	Активная работа рук, руки прямые, спина прямая, смотреть вперед.
	-повороты, наклоны туловища вперед, назад, в стороны	6 – 8 раз	Ноги не сгибать, наклоны глубже.
-наклоны вперед (ногу на барьер, стараться достать носки) на правую, левую ноги	6 - 8 раз	Наклон глубже.	
-махи левой, правой ногой	10 -15 р	Активные движения ног.	
-разминка кистей- круговые движения вперед, назад	6 – 8 раз	Руки в суставе не сгибать.	
-разминка коленного сустава- круговые движения внутрь, наружу	6 – 8 раз	Руки, ноги держать прямо, в суставах не сгибать.	
-разминка стопы- прыжки со скакалкой со сменой ног, на обе ноги.	10-15 мин	колени не сгибать, стопу держать напряженной.	

Часть	Содержание	Время	ОМУ
-------	------------	-------	-----

Основная часть 60-70 ми	4. <u>развитие силовой подготовки</u> 1) И.п. – стоя на скамейке друг за другом. По сигналу спрыгивать на пол, ноги врозь, снова запрыгнуть на скамейку, на пол и сесть. Кто быстрее?	4 – 6 раз	Соблюдать дистанцию между занимающимися.
	2) И.п – лежа на животе на скамейке. По сигналу встать, запрыгнуть на скамейку, спрыгнуть, перепрыгнуть через скамейку и лечь на живот. Кто быстрее?	4 – 6 раз	Задание выполнять точно по сигналу.
	3) Всадник на спине партнёра (соревнование двух, трёх и т.д. пар). По сигналу соскочить со спины, пролезть под ногами партнёра и снова вскочить на спину. Кто быстрее?	4 – 6 раз	Задание выполнять на время, нужно делать как можно быстрее.
	4) Перемещение в парах (один отступает спиной, блокируя второго, который пытается обойти первого рваным бегом).	4 – 6 раз	Работать на максимальной скорости.
	5) «Салки» в парах - коснуться руками коленей партнёра.	4 – 6 раз	
	6) То же, но держась за руки, коснуться стоп партнёра.	4 – 6 раз	
	1 - Совершенствовать технику передвижений, остановок, поворотов и стоек. 2 – совершенствовать технику приема и передачи мяча в парах	4 – 6 раз	
	- имитация без мяча - выполнение задания в парах с мячом 3 – Учебная игра «Волейбол»	5 мин	Исправление ошибок, добиваться правильного выполнения.
	1) Построение, сообщение итогов.	5 мин	Обратить внимание на правильное положение рук и ног. Исправит ошибки если они есть.
	2) Игра на восстановление и точность.	10 мин	
	30 мин	Комплектование команд. Со всеми элементами игры.	
	5мин	Выход из зала.	
Заключительная часть 5мин			

План-конспект учебно-тренировочного занятия по волейболу

Задачи:

1. Совершенствование навыков первых и вторых передач.
2. Совершенствование навыков нападающего удара против блока.
3. Развитие быстроты.

Место проведения: спортивный зал

Контингент: смешанный 11 – 15 лет

Время проведения: 120 мин

Инвентарь и оборудование: волейбольные мячи, сетка, набивные мячи,.

Часть	Содержание	Время	ОМУ
Подготовительная часть 30-35 ми	1. <u>Построение. Сообщение задач.</u>	1 мин	Обратить внимание на внешний вид занимающихся, настроить на дальнейшую физическую работу.
	2. Движение приставным шагом левым боком с вращением рук вперед.	10-12 м	Руки прямые, лопатки сведены.
	3. Левым боком с вращением рук назад.	10-12 м	Вращение рук по полной амплитуде.
	<u>ОРУ с набивными мячами:</u>		
	1) Стоя или сидя, мяч у груди, повороты направо и налево с выпрямлением рук вперед.	6-8 раз	Поворот энергичный.
	2) Из различных исходных положений, передавая мяч из одной руки в другую впереди и сзади, обвести его вокруг туловища.	6-8 раз	Мяч на весу.
	3) Исходное положение – сидеть, мяч за головой, лечь на спину и возвратиться в исходное положение.	10-12 раз	Партнёр удерживает ноги за голеностопный сустав.
	4) Стоя лицом друг к другу и держась руками за мяч, вырывать и выкручивать мяч из рук партнёра.	5-6 раз	
	5) Прыжки в приседе на месте с продвижением вперед.	10-45 раз	Прыжки мягкие.
	6) Бег на месте, с высоким подниманием бедра.	8-10 м	
		3*15	Бедро выше.
	<u>Развитие быстроты.</u>		
	1) Рывки на 3-4м с резкими остановками в стойке волейболиста по сигналу. Игроки построены в одну- две шеренги. Вспомогательные игроки 1 и 2 перебрасывают друг другу мяч. Пока мяч находится в полёте, игроки делают рывок. Как только мяч пойман, они останавливаются и занимают стойку волейболиста.	4-6 раз	Задание выполнять четко по сигналу.
	2) Рывки с поворотами в виде «челночного» бега из различных И. п.. И.п. на старте могут быть различные: стоя спиной к цели, сидя, стоя на коленях, лежа на спине, на животе, после кувырка и др. При выполнении рывка надо касаться рукой пола на всех линиях, отмеченных флажком.	4-6 раз	Задание выполнять из разных положений, строго по сигналу преподавателя.

<p>Основная часть 60-70 мин</p> <p>Заключительная часть 5-7мин</p>	<p>3) Эстафета в передвижении приставными шагами. Группа расположена в 2 колонны. Каждая стоит на боковой линии. И.п. можно менять. По команде обе колонны должны поменяться местами, передвигаясь приставными шагами. Конечное положение следует менять.</p> <p>Совершенствование навыков первых и вторых передач.</p> <p>1) Учитель стоит у сетки между зонами 2 и 3, игроки – у линий в зоне Б. Учитель набрасывает мяч в сторону (в зону 1 и 5). Игроки выходят под мяч и возвращают его учителю способом верхней передачи. Игрок после перемещения должен остановиться, повернуться лицом к учителю и после этого сделать передачу.</p> <p>2) Игроки располагаются в зонах 5-2-3. В зоне 3 игрок оттянут назад, а в зоне 2 он ближе к стенке. На другой стороне площадки такое же расположение. Из зоны 5 мяч направл. Между зонами 3 и 2, куда и выходит для 2 передачи игрок зоны 2. В этот момент игрок зоны 3 заходит сзади игрока зоны 2, и когда 2 передачей мяч направлен в зону 2 он в прыжке посылает мяч в зону 5. на другой стороне то же самое.</p> <p>3) Учитель стоит у сетки. Игроки – у лицевой линии в зоне Б. Учитель бросает мяч за лицевую линию. Игрок бежит к мячу и нижней передачей, стоя к стенке, направляет мяч учителю.</p> <p>Совершенствование навыков нападающего удара против блока.</p> <p>1) Прямой нападающий удар по ходу разбега или нападающий удар переводом влево в зависимости от того, поставлен блок, или его нет.</p> <p>2) Нападающий удар на точность из зоны 4 и 2 в зону 6 ближе к лицевой линии, из зоны 3 в зону 1.</p> <p>Учебная игра. Задача- обучение командным тактическим действиям в защите.</p> <p>1) Построение, разбор игры, подведение итогов. Организованный уход из спортивного зала.</p>	<p>2-4 раза</p> <p>15мин</p> <p>4-6 раз</p> <p>4-6 раз</p> <p>4 раза.</p> <p>15 мин</p> <p>4-6 раз</p> <p>4-6 раз</p> <p>30-40 мин</p> <p>5 мин</p>	<p>Выигрывает команда (колонна), которая быстрее переместится и займет указанное положение.</p> <p>Перемещение быстрое.</p> <p>После передачи мяча через сетку игроки производят смену мест в том же направлении , куда они передали мяч.</p> <p>Перемещение быстрое, правильно определить место встречи с мячом. Удар на уровне груди слегка согнутой рукой.</p> <p>Плечо отвести назад, туловище прогибается, ноги сгибаются в коленных суставах. Удар по мячу выпрямленной рукой перед туловищем.</p> <p>В качестве мишени можно положить гимнастический мат.</p>
--	--	---	--

План-конспект учебно-тренировочного занятия по волейболу

Задачи:

1. Совершенствование верхней передачи мяча.
2. Совершенствование нижней, боковой подачи.
3. Развитие общей выносливости.

Место проведения: спортивный зал

Контингент: смешанный 11 – 15 лет

Время проведения: 120 мин

Инвентарь и оборудование: волейбольные мячи, сетка, набивные мячи, скакалки.

Часть	Содержание	Время	ОМУ
Подготовительная часть 30-35 ми	1. <u>Построение. Сообщение задач.</u>	1 мин	Обратить внимание на внешний вид занимающихся, настроить на дальнейшую физическую работу.
	2. <u>Бег. Бег с заданием</u> - С высоким поднимаем бедра - сгибая ноги назад - Приставным левым боком - Приставным правым боком - по 1 свистку - выпрыгиваем вверх, 2 свисток - присед - бег спиной вперед - переход на быструю ходьбу с последующим восстановлением дыхания.	4 мин 30 сек 30сек 30 сек 30 сек 1 мин	Бедро выше, спина прямая. Спина прямо, смотреть вперед. Соблюдать дистанцию, передвижение в средней стойке волейболиста. Упражнение выполнять четко по сигналу тренера. 1 – 4 вдох 5 – 8 выдох
	3. <u>Ходьба. Ходьба с заданием.</u>		Активная работа рук, руки прямые, спина прямая, смотреть вперед.
	1) Руки в стороны 1-4 круговые движения руками вперед 5-8 тоже назад	6-8 раз	Руки на пояс, спина прямая, выпад глубже.
	2) И.п. - руки на пояс 1-2 выпад правой вперед 3-4 И.п. 5-6 тоже левой 7-8 И.п.	6 - 8 раз	Наклоны глубже. При наклоне спина и ноги прямые.
	3) Наклоны на каждый шаг.	30 сек	Прыжки выше.
	4) И.п. - руки в замок перед грудью 1-2 прыжок вперед, руки вправо 3-4 тоже влево.	7-9 раз	
	5) И.п. - руки на пояс 1-4 прыжки вперед на правой 5-8 тоже на левой.	7-9 раз	Прыжки выше, спина прямая, руки точно на пояс. Смотреть через левое плечо. Соблюдать дистанцию 2 шага.
	6) ходьба спиной вперед	30 сек	Активная работа рук и ног.
	7) Спортивная ходьба.	40 сек	1-4 вдох; 5-8 выдох.
8) Ходьба на восстановление дыхания самостоятельно.	30 сек		

Основная часть 60-70 мин	<u>Развитие выносливости.</u> 1) Прыжки на месте со скакалкой одновременно на обеих ногах. 2) То же в движении. 3) Прыжки со скакалкой попеременно на одной ноге. Бег со скакалкой. 4) Прыжки со скакалкой на одной ноге с попеременным чередованием ног 2,3,4 прыжка на каждой ноге. 5) Бег на месте со скакалкой. Через каждые 4-5 прыжков за один прыжок сделать два оборота скакалки.	1мин	Выполняем 2 подхода на каждое задание.	
		2мин		
		1мин		
		1мин		
		1мин		
	<u>Совершенствование верхней передачи мяча.</u> 1) Игроки располагаются около стенки на расстоянии 1 метра от нее. Ладони располагаются на ширине плеч. Сгибать и выпрямлять пальцы рук. 2) То же, но игроки отталкиваются от стенки и опять «падают» на нее, опираясь только на кончики пальцев. 3) Передачи мяча у стенки. На расстоянии 1 метра, положении верхней стойки, выполнять верхние передачи. 4) Игроки располагаются парами лицом друг другу на расстоянии 1м. На пару набивной мяч. Игроки передают мяч друг другу способом верхней передачи.	1мин		Ладони не должны касаться стены.
		2мин		
		2мин		
		2мин		Передачи делать с небольшой траектории.
		10мин		Не менее 50 передач. Руки и ноги работают согласованно.
<u>Совершенствование нижней подачи.</u> 1) Имитация нижней прямой подачи без мяча. Игроки по очереди имитируют движения. И.п. – подбрасывание мяча – замах – ударное движение. 2) Прямая нижняя подача через сетку. 2) То же, имитация боковой нижней подачи. 3) Боковая нижняя подача через сетку.	1мин			
	5мин			
	1мин	Непрерывная игра верхней передачей.		
	5мин	Показать все движения при нижней прямой подачи.		
		Показать все движения при нижней боковой подачи.		