

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС «ВОЛГА»**

ПРИНЯТО На педагогическом совете От «___» _____ 20__ г. Протокол № ____	УТВЕРЖДАЮ Директор МАУ ДО ФОК «Волга» _____ А.В. Гришанов Приказ №__ от _____ 20__ г.
---	---

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

Вид спорта: «**Волейбол**»

Срок реализации: 3 года

Возраст: 9 - 14 лет

Разработчик программы:
Тренер-преподаватель по волейболу
Коптев Дмитрий Александрович

Рецензенты:
Агусева Марина Анатольевна
Зам. директора по УВР УТО МАУ ДО ФОК «Волга»
Моклакова Ольга Вячеславовна
Инструктор-методист УТО МАУ ДО ФОК «Волга»

Воротынец 2019 г.

Содержание

Раздел № 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.2 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ	5
1.3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	6
1.4 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА	7
1.5 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	12
Раздел № 2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	13
2.1 ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ	14
2.2 ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	15
2.3 МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПРОГРАММЫ	22
Список литературы	25

**Раздел № 1. Комплекс основных характеристик
программы**

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по волейболу для Муниципального учреждения дополнительного образования физкультурно-оздоровительного комплекса «Волга» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:
- Приказ министерства образования и науки Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Направленность программы: Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» имеет физкультурно-спортивную направленность, уровень освоения – общекультурный, основная функция программы – физическое образование.

Актуальность программы: состоит в том, что волейбол – популярный вид спорта. А через заинтересованность учащихся в волейболе есть возможность реализовать цель данной программы, а именно развить психические и физические качества ребенка, мотивировать его к здоровому образу жизни.

Аннотация: Удовлетворение индивидуальных потребностей, создание условий для физического воспитания и развития, формирование знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта – волейбол.

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

Адресат программы: Возраст лиц, осваивающих программу 9 - 14 лет.

Объём и срок выполнения программы: Программа рассчитана на 3 года обучения, минимальный возраст для зачисления в группы 9 лет. В реализации данной программы участвуют дети 9 - 14 лет

Формы Обучения: очная

Особенности организации образовательного процесса: образовательный процесс в организации организован в соответствии с учебным планом для обучающихся группы по виду спорта «волейбол» для детей 9 - 14 лет. Основной формой образовательного процесса является учебно-тренировочное занятие.

Режим занятий: на обучение по данной программе принимаются все желающие дети, возраст детей 9 - 14 не имеющие медицинских противопоказаний для занятий волейболом. Зачисление в группу производится на основании заявления желающего заниматься, его родителя или законного представителя и оформляется приказом.

Продолжительность занятия – 2 часа.

Периодичность в неделю – 3 раза
Количество часов в неделю – 6 часов
Количество часов в год – 216

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

ЦЕЛЬ: создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий волейболом.

ЗАДАЧИ:

1. Образовательные:

- Дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- Дать необходимые дополнительные знания и умения в области вида спорта (волейбол);
- Обучить учащихся техническим и тактическим элементам волейбола;
- Научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

2. Меж предметные:

- Развить координацию движений и основные физические качества.
- Способствовать повышению работоспособности учащихся,
- Формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

3. Личностные:

- Воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- Воспитывать дисциплинированность;
- Способствовать снятию стрессов и раздражительности;

УЧЕБНЫЙ ПЛАН НА 3 ГОДА

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов							Форма аттестации, контроля
		Всего	Теория 1г.об.	Теория 2г.об	Теория 3г.об	Практика 1г.об.	Практика 2г.об	Практика 3г.об	
1	Теоретическая подготовка	56	22	18	16				
1.1	Физическая культура и спорт в России		2	1	1				Текущий контроль
1.2	Сведения о строении и функциях организма человека		2	2	2				Текущий контроль
1.3	Влияние физических упражнений на организм человека		3	2	4				Текущий контроль
1.4	Основы техники и тактики, правила игры в волейбол, спортивные соревнования		4	2	2				Текущий контроль
1.5	Правила поведения и техника безопасности на занятиях		2	2	1				Текущий контроль
1.6	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль		1	1	1				Текущий контроль
1.7	Места занятий и инвентарь		2	2	1				Текущий контроль
1.8	Контрольные испытания		4	4	4				Тестирование
2	Практическая подготовка	592				194	198	200	
2.1	Общая физическая подготовка					77	64	60	Предварительный, текущий контроль, наблюдение
2.2	Специальная физическая подготовка					43	43	42	Предварительный, текущий контроль, наблюдение
2.3	Техническая подготовка					41	41	42	Текущий контроль, наблюдение
2.4	Тактическая подготовка					12	12	14	Текущий контроль, наблюдение
2.5	Игровая подготовка					15	32	36	Наблюдение, соревнования
2.6	Контрольные испытания					6	6	6	Промежуточная аттестация – методом тестирования по ОФП и СФП
	Общее количество часов	648							

1.4 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

1 Теоретическая подготовка

1.1 Физическая культура и спорт в России.

Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Характеристика физкультурно-спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности. Сведения о спортивных званиях и разрядах.

1.2 Сведения о строении и функциях организма человека.

Костная и мышечная системы. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Нервная система. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем.

1.3 Влияние физических упражнений на организм человека.

Воздействие на основные органы и системы под воздействием физической нагрузки.

1.4 Основы техники и тактики, правила игры в волейбол, спортивные соревнования.

Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики. Характеристика технической и тактической подготовки. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Удары по мячу. Выход мяча из игры. Счёт и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология. Спортивные соревнования, их организация и проведение. Роль соревнований в подготовке занимающихся в спортивно-оздоровительных группах, в подготовке спортсменов. Правила соревнований, подготовка к соревнованиям, участие в соревнованиях.

1.5 Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Необходимые требования правил поведения и норм техники безопасности на занятиях волейболом во избежание травм.

1.6 Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Временные ограничения и противопоказания к занятиям, предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим.

Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня и питание. Гигиена тренировочного процесса. Дневник самоконтроля спортсмена.

1.7 Места занятий и инвентарь.

Площадка для игры в волейбол в спортивном зале, на открытом воздухе. Оборудование и инвентарь для игры в волейбол в спортивном зале, на открытом воздухе. Сетка и мяч. Уход за инвентарём. Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытой площадке.

1.8 Комплектование группы.

Набор группы происходит с минимальным количеством обучающихся -10 человек, максимальным — до 30 человек.

2. Практическая подготовка.

2.1 Общая физическая подготовка.

1. ОРУ с предметами и без предметов для развития двигательных качеств: быстроты. Ловкости. Силы. Выносливости. Гибкости.
2. Кроссовая подготовка.
3. Плавание.

2.2 Специальная физическая подготовка.

1. **Легкоатлетические упражнения** (упражнения для развития прыгучести)
2. **Упражнения с отягощением** (выпрыгивание, приседания, броски набивного мяча).
3. **Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча** (упражнения с набивным мячом)
4. **Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач** (упражнения с волейбольным мячом)
5. **Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов** (метание теннисного мяча)

2.3.1 Техническая подготовка нападения.

1. **Перемещения и стойки:** стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.
2. **Передачи:** передача мяча сверху двумя руками и снизу: над собой – на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера – на месте и после перемещения; в парах; передачи в стену с изменением высоты и расстояния – на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера, в тройках.
3. **Подачи:** нижняя прямая, верхняя прямая, верхняя прямая силовая, подача в прыжке; в стену – расстояние 6-9м, отметка на высоте 2м; через сетку – расстояние 6м, 9м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.
4. **Нападающие удары:** прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу, стоя у стены, стоя и в прыжке; бросок теннисного мяча через

сетку в прыжке с разбега с собственного подброса; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.

2.3.2 Техническая подготовка защиты.

- 1. Перемещения и стойки:** то же, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки;
- 2. Прием сверху двумя руками:** прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2м); после броска партнером через сетку (расстояние 4-6м); прием нижней прямой подачи.
- 3. Прием снизу двумя руками:** прием подвешенного мяча, наброшенного партнером – на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед-вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием подачи и первая передача в зону нападения.
- 4. Блокирование:** одиночное блокирование, групповое, волейбольных мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4.

2.4.1 Тактическая подготовка нападения.

1. Индивидуальные действия: игроки представляют собой выражение командных и групповых взаимодействий. Они разделяются на действия без мяча и с мячом. Для действий без мяча наиболее характерными являются выбор места и корректировка действий партнеров по команде при подготовке к выполнению передач, подач и атакующих ударов. Действия с мячом характеризуются выбором одного из способа выполнения нападения. Закончить нападающим ударом по мимо блока послав мяч по диагонали или по линии, по верх блока, его рикошета в зону аута или площадки соперника; так же к обманным действиям резко скинуть мяч в площадку соперника.

2. Групповые действия: под групповыми тактическими действиями понимают взаимодействия двух или нескольких игроков, решающих часть общекомандной задачи. Групповые взаимодействия осуществляются:

Между игроками задней и передней линии (принимающими подачу и нападающий удар со связующим) при игре связующего в передней линии.

То же, но при выходе связующего со второй линии.

Нападающих с нападающими при имитации атакующего удара и от скидке.

Все групповые взаимодействия игроков проявляются в определенных тактических комбинациях — заранее согласованных и разученных взаимодействиях. По структуре передвижения нападающих взаимодействия можно разделить на три группы: взаимодействия без изменения направления передвижений (каждый в своей зоне); с изменением направления передвижения; с окрестным передвижением. Рассмотрим наиболее типичные тактические комбинации каждой из названных групп.

- Взаимодействия без изменения направления передвижений; выполнение нападающих ударов с передней линии из зон 2, 3, 4. А так же и задней линии из зон 1, 6, 5.

- С изменением направления передвижения; можно разыгрывать такие комбинации как «Эшелон» и «Волна».

Комбинация «Эшелон» - один из нападающих выполняет прыжок раньше второго, тем самым поднимает на себя блок команды соперника, второй завершает нападающий удар

из-за спины! При комбинации «Волна» игрок завершающий нападающий удар находится рядом. Эти комбинации могут проводиться как завершением удара из-за спины первого нападающего, так и сбоку, это зависит от договорённости нападающих игроков и пасующего игрока!

- С окрестным передвижением; как правило разыгрываются такие комбинации как «Крест».

Комбинация «Крест» - один из нападающих выходит к пасующему на короткую передачу тем самым поднимает на себя блок команды соперника, второй нападающий забегает за первого по дуге (тем самым похоже на крест при их пересечении по движению), и завершает комбинацию нападающим ударом или производит скидку на площадку соперника!

3. Командные тактические действия

Организация командных взаимодействий в нападении осуществляется по трем направлениям: со второй передачи игрока передней линии (одной из зон атаки, преимущественно 3 и 2); со второй передачи игрока, выходящего из тыловых зон в одну из зон атаки; с первой передачи или от скидки (передачи в прыжке). (Расположение зон на площадке и их нумерацию см.: Волейбол: Правила соревнований, -М., 1986.) К вынужденным способам организации взаимодействий в нападении относятся случаи, когда вторую передачу для завершающих действий выполняют игроки тыловых зон в результате некачественного приема мяча.

2.4.2 Тактическая подготовка защиты.

Большую роль в успешных защитных действиях играет расположение игроков в момент нанесения противником нападающего удара.

Успех защитных действий зависит от того, правильно ли выбран вариант и какова индивидуальная техника у игроков защитные действия вытекают из тех объективных данных, которые игроки реально видят своими глазами.

Игрок задней линии, заняв то или другое исходное положение перед нападающим ударом противника, в зависимости от зоны, где он располагается, и принятого в данный момент способа страховки, должен внимательно наблюдать за игровой обстановкой. Его дальнейшие перемещения зависят от следующих наблюдений.

1. Защитник наблюдает, как выполняется передача на удар. Если она дана далеко от сетки, удар может быть произведен только в зону задней линии — защитник не должен выходить вперед, а должен оставаться на своем исходном месте. Если же передача близкая к сетке, защитник должен обязательно переместиться вперед, так как с близкой передачи обычно игроки производят короткие удары в пределах линии нападения или в районе передней половины площадки.

2. Защитник следит за расположением рук блокирующих. Так, например, если какой-то участок зоны защитника блокирующие не закрыли, игрок должен переместиться в эту зону и быть в готовности принять нападающий удар. Другой пример. Произведена близкая передача на удар, защитник вышел вперед, но двое блокирующих наглухо закрыли руками всю его зону. Игроку следует оттянуться обратно на заднюю линию, на случай, если удар будет произведен в направлении его зоны и мяч от блока пойдет далеко назад.

3. Защитник должен учитывать (это самое главное!) действия нападающего, который производит удар. Например, часто по разбегу игрока уже можно составить определенное мнение о направлении удара. Однако особенно внимательно надо наблюдать за движениями нападающего в прыжке — по ним можно точно установить направление и угол удара и быстро переместиться в этом направлении. При этом надо следить за нападающим до самого последнего момента перед ударом, так как именно тогда раскрывается его замысел.

Таким образом, перемещения при приеме нападающих ударов не подчиняются какому-то определенному правилу, а выполняются в зависимости от особенностей передачи на удар, расположения рук блокирующих и действий нападающего.

2.5 Игровая подготовка

1.Игра “Пионербол”. Мяч вводится в игру броском мяча в площадку соперника через сетку. После ловли мяча принимающая команда максимально может выполнить не более двух передач между игроками. Мяч на противоположную сторону отправляется броском. Игрокам разрешается перемещаться с мячом в руках не более двух шагов. Расстановка игроков команды и переходы осуществляются по правилам волейбола.

2.Игра “Пионербол с атакующей передачей”. Мяч вводится в игру или верхней волейбольной передачей, или волейбольной подачей. После ловли мяча принимающая команда в три касания с обязательной первой передачей (броском) или волейбольной передачей сверху отправляет его в зону 3. Из 3 зоны мяч набрасывается в зону 4 (2), и волейбольной верхней (нижней) передачей на площадку соперника через сетку. Расстановка игроков команды и переходы осуществляются по правилам волейбола

3. Игровое упражнение “Первая передача”. Команда из двух игроков выполняет передачи сверху и снизу между собой. Один из игроков находится в непосредственной близости от сетки (не более 1 метра), находясь к ней спиной. Необходимо выполнять наибольшее время передачи между собой без технических ошибок. Игрок, который находится у сетки, не имеет права её касаться. Игра направлена на закрепление и совершенствование навыка первой передачи (приёма) мяча на связующего игрока.

4.Игра “Пионербол с волейбольным приёмом” Мяч вводится в игру верхней волейбольной передачей. Принимающая команда нижней (верхней) волейбольной передачей отправляет его в зону 3 (2,4), с ловлей мяча игроком этой зоны. Из 3 (2,4) зоны мяч волейбольной передачей сверху отправляется в зону 4 (3,2), и волейбольной верхней (нижней) передачей на площадку соперника через сетку. Расстановка игроков команды и переходы осуществляются по правилам волейбола.

5.Игра “Розыгрыш после переброса”. После ввода в игру передачей сверху, принимающая команда должна переправить мяч на противоположную сторону после розыгрыша мяча (в три касания). Затем игра продолжается без ограничений по правилам волейбола, можно добавить в условие игры возможность замены атакующей передачи передачей сверху в прыжке или нападающим ударом, одиночное и групповое блокирование.

6. Игра “Волейбол”. Двухсторонняя игра в Волейбол по Общим правилам

1.5 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

По итогам освоения программы, обучающиеся должны:

Знать:

- 1- Знать общие основы волейбола;
- 2- Иметь представление о технических приемах в волейболе;
- 3- Знать понятия терминологии и жестикуляции;

Должны уметь:

- 1- Выполнять перемещения,
- 2- Выполнять прием и передачу верхнего мяча;
- 3- Выполнять прием и передачу нижнего мяча;
- 4- Выполнять нижнюю прямую подачу мяча;
- 5- Выполнять верхнюю прямую подачу мяча;
- 6- Выполнять нападающий удар;
- 7- Выполнять блокировки в защите;
- 8- Овладеть техникой индивидуальных тактических действий в защите и нападении.

2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Необходимое оборудование и материалы для реализации программы:

Материально-техническое обеспечение:

1. Сетка волейбольная
2. Маты гимнастические
3. Тренажеры
4. Мячи
5. Скакалки
6. Площадка

Информационное обеспечение:

1. Табло
2. Интернет-источники
3. Видеоматериалы.

Спортивная экипировка:

1. Спортивная форма.
2. Спортивная обувь.

Кадровое обеспечение - тренер-преподаватель Коптев Д.А., соответствие занимаемой должности.

2.1 ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Для определения результативности освоения программы в МБУ ДО спортивная школа проводится промежуточная аттестация.

Форма проведения промежуточной аттестации по Волейболу: теоретические тесты
Практическая подготовка - методом тестирования выполнения контрольных нормативов по ОФП, СФП рассмотренных на педагогическом совете и утвержденных приказом директора МБУ ДО спортивная школа. Контрольные нормативы включают в себя выполнение следующих упражнений:

- Бег 5*6 (сек.)
- Прыжок в верх
- Бег 30 м, (сек.)
- Прыжок в длину с места
- Бросок набивного мяча 1 кг из за головы двумя руками стоя
- Жонглирование сверху
- Жонглирование снизу

Теоретическая подготовка - методом устного опроса на владение теоретическими знаниями.

Форма отслеживания и фиксации образовательных результатов – оформление протокола сдачи контрольных нормативов и ведомости прохождения итоговой аттестации обучающихся.

В процессе обучения применяются следующие виды и формы контроля:

- предварительный контроль осуществляется педагогом в начале учебного года методом тестирования по общей физической подготовке;

- текущий контроль (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется педагогом методом наблюдения;

Промежуточная проводится в конце каждого учебного года методом тестирования по общей физической подготовке, позволяющим определить уровень освоенных навыков, а также методом устного опроса на владение теоретическими знаниями.

2.2 ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Промежуточная аттестация (теория)

Для формирования и контроля специальных знаний по теоретической подготовке по основам волейбола используются теоретические тесты на знание техники выполнения приема - передачи мяча «двумя руками сверху», «двумя руками снизу», нижней прямой подачи и тест на знание основных правил волейбола. На каждый вопрос теста приводится 2-3 варианта ответа, из которых один правильный.

ТЕСТ НА ЗНАНИЕ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ПРИЕМА - ПЕРЕДАЧИ МЯЧА «ДВУМЯ РУКАМИ СВЕРХУ».

1. При передаче мяча способом «двумя руками сверху» работают:

- А) только кисти рук;
- Б) руки и кисти;

В) ноги, туловище, руки, кисти

2. И.П. игрока во время приема – передачи мяча:

А) туловище расположено вертикально, ноги чуть согнуты в коленных суставах, стопы параллельны, руки согнуты в локтях, кисти в виде овала над головой

Б) туловище наклонено вперед, ноги и руки прямые, кисти в форме овала перед грудью.

3. Напряженность кистей:

- А) кисти расслаблены;
- Б) кисти напряжены;
- В) кисти расслаблены в конце взаимодействия с мячом

4. Руки соприкасаются с мячом:

- А) высоко над головой;
- Б) на уровне лица над головой
- В) на уровне груди.

5. Цель приема – передачи мяча «двумя руками сверху»:

- А) передать мяч игроку из своей команды;
- Б) изменить направление полета мяча на такое, которое обеспечит максимальную вероятность выигрыша очка

6. При выполнении приёма и передачи двумя руками сверху мяч не должен:

- А) находиться в руке более 2 сек.
- Б) находиться не более 1сек

7. При выполнении приёма и передачи двумя руками сверху ноги должны:

- А) находиться на одной линии.
- Б) одна нога должна находиться впереди другой

8. При выполнении приёма и передачи двумя руками сверху расположение рук должно быть:

А) локти широко расставлены, указательные пальцы расположены, напротив, на уровне подбородка.

Б) локти смотрят вперёд в стороны, большие пальцы расположены, напротив, на уровне глаз

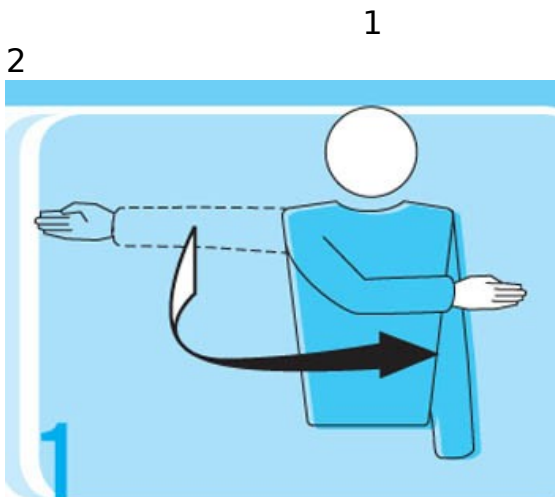
ТЕСТ НА ЗНАНИЕ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ПРИЕМА - ПЕРЕДАЧИ МЯЧА
«ДВУМЯ РУКАМИ СНИЗУ».

1. При выполнении приёма и передачи двумя руками снизу мяч должен:
 - А) находиться ниже области живота
 - Б) находиться выше плечевого пояса.
2. При выполнении приёма двумя руками снизу ноги должны:
 - А) быть прямыми.
 - Б) немного согнуты в коленном суставе
3. Положение рук при выполнении элемента:
 - А) руки прямые, разведены кнаружи, максимально сближены, кисти сомкнуты и отведены вниз
 - Б) руки согнуты, находятся на уровне груди, кисти образуют «воронку».
4. Прием мяча осуществляется на:
 - А) верхнюю часть предплечий
 - Б) нижнюю часть предплечий.

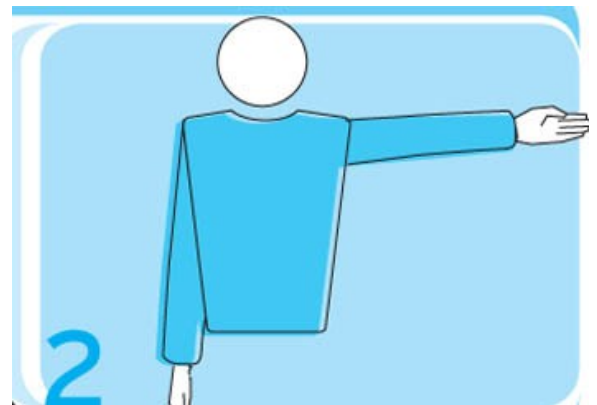
ТЕСТ НА ЗНАНИЕ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ НИЖНЕЙ ПРЯМОЙ ПОДАЧИ

1. Нижняя прямая подача выполняется:
 - А) игрок расположен к лицевой линии левым или правым боком.
 - Б) непосредственно лицом
2. По какой части мяча выполняется удар в верхней прямой подаче?
 - А) по верхней части.
 - Б) как по центру, так и по нижней
3. Удар по мячу производится:
 - А) согнутой рукой, расслабленной кистью;
 - Б) прямой рукой, напряженной кистью
4. Рука соприкасается с мячом:
 - А) на уровне груди, движением сверху – вниз;
 - Б) на уровне пояса, движением снизу –сзади

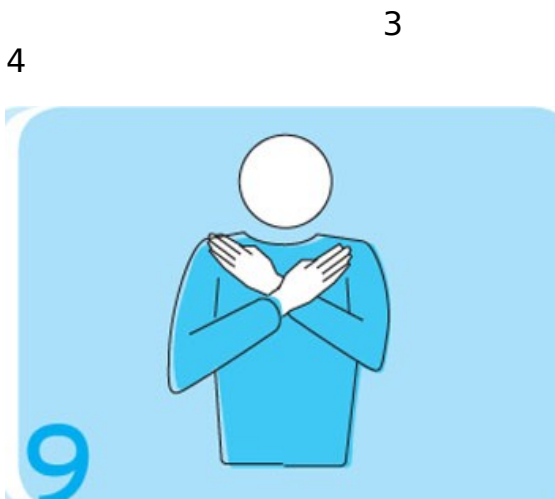
Жестикуляция!



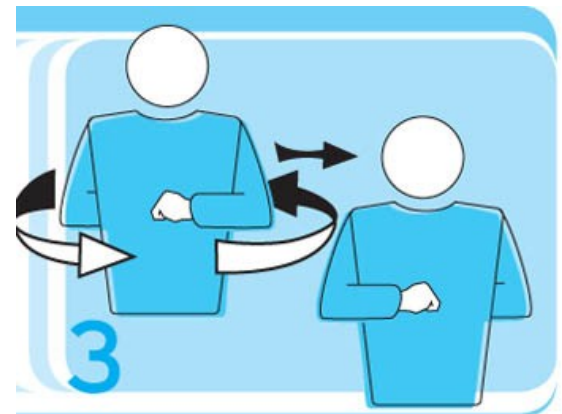
1. Смена сторон площадки. подачу.
2. Разрешение на подачу
3. Конец партии (или матча).
4. Мяч не подброшен при ударе на подаче.



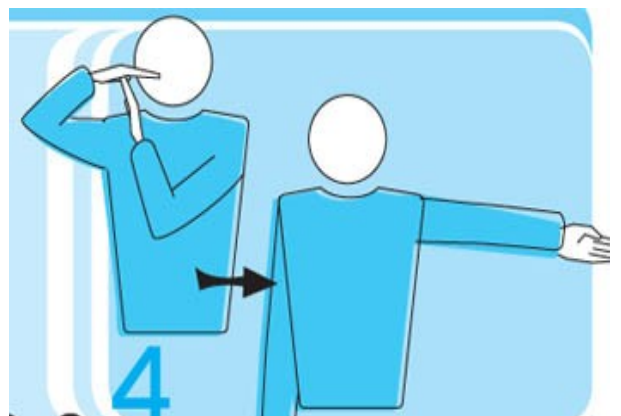
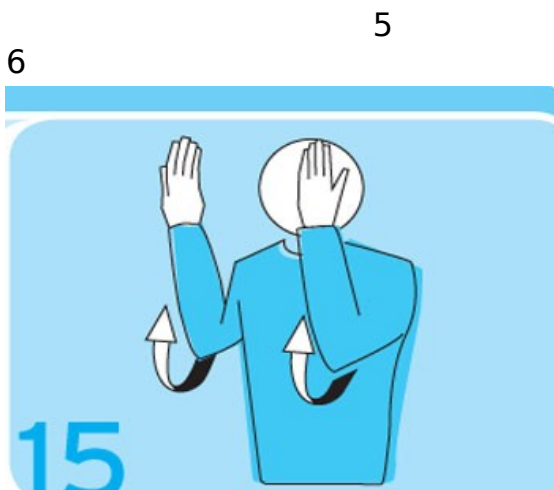
1. Разрешение на
2. Замена.
3. Подающая команда
4. Задержка мяча.



1. Четыре касание.
2. Касание мяча.
3. Ошибка в расстановке.
4. Конец партии (или матча)



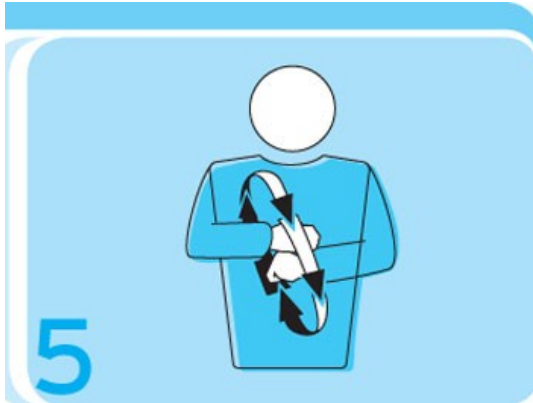
1. Смена сторон площадки
2. Перерыв (тайм-аут).
3. Замена.
4. Удаление.



1. Двойное касание.
2. Мяч "за" (аут) подаче больше 8 секунд.
3. Мяч "в поле".
4. Касание мяча. команда.

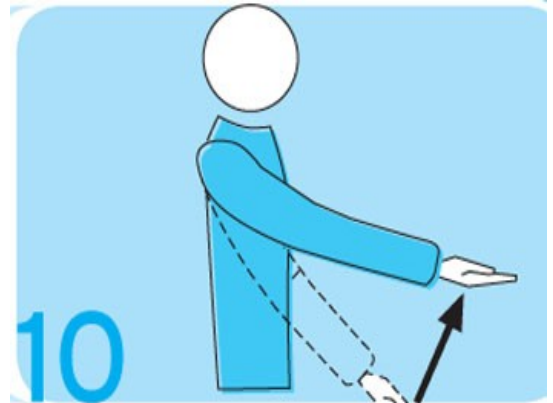
7

8



1. Двойное касание. при ударе на подаче
2. Смена сторон площадки.
3. Задержка мяча. команда.
4. Замена

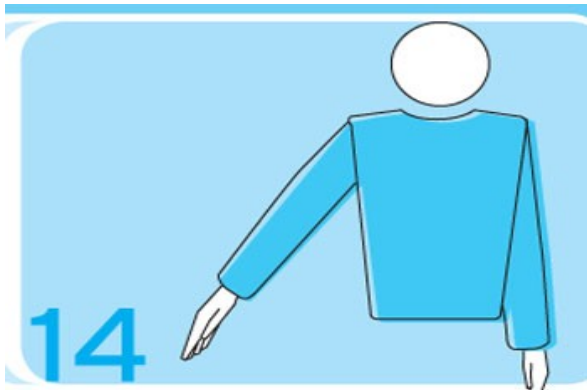
1. Удаление.
2. Задержка при
3. Перерыв (тайм-аут)
4. Подающая



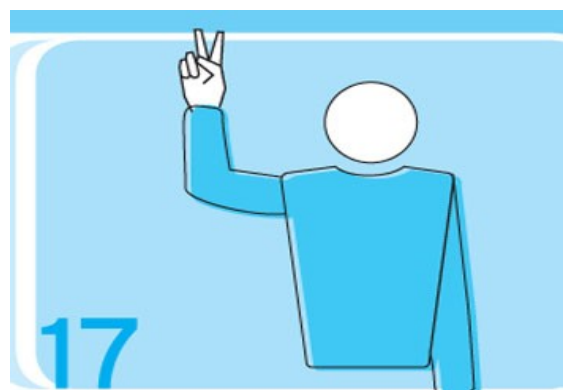
1. Мяч не подброшен
2. Мяч "в поле".
3. Подающая
4. Задержка мяча.

9

10



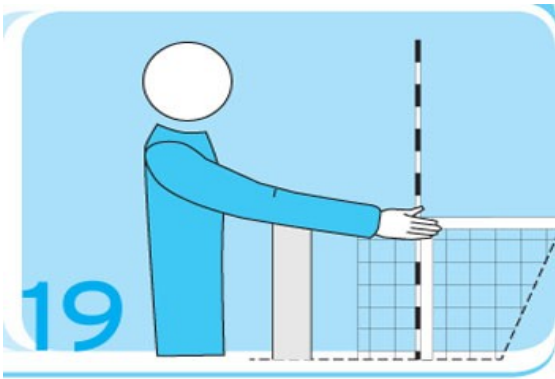
1. Разрешение на подачу.
2. Мяч "в поле" подачу.
3. Смена сторон площадки.
4. Четыре касание. расстановке.



1. Касание мяча.
2. Разрешение на
3. Двойное касание
4. Ошибка в

11

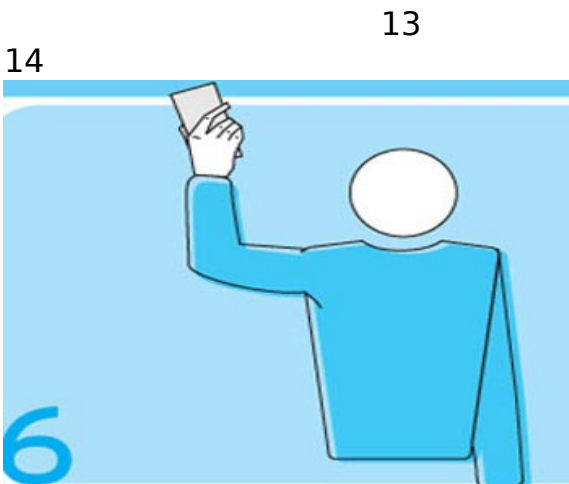
12



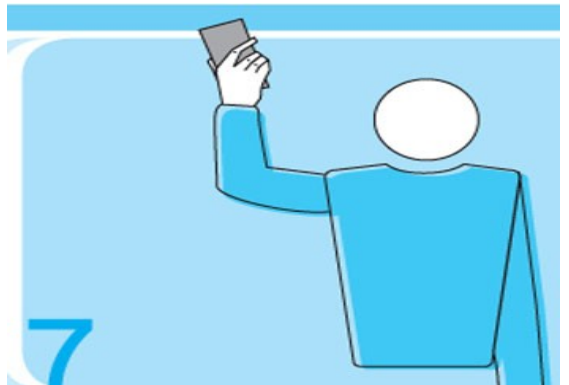
1. Конец партии (или матча). переигровка
2. Задержка мяча. площадки.
3. Касание мяча.
4. Касание сетки игроком или подача в сетку невозможно.



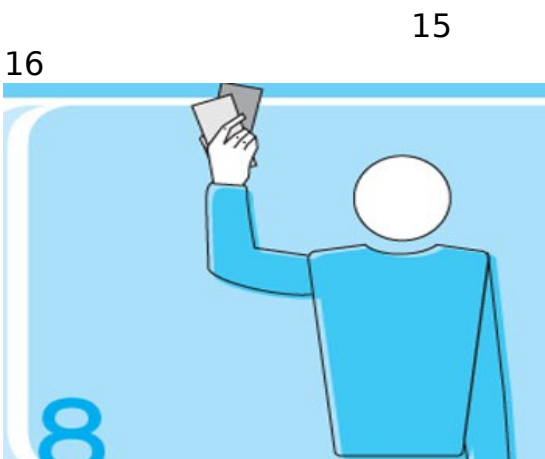
1. Обоюдная ошибка и
2. Смена сторон
3. Мяч "за" (аут)
4. Судейство

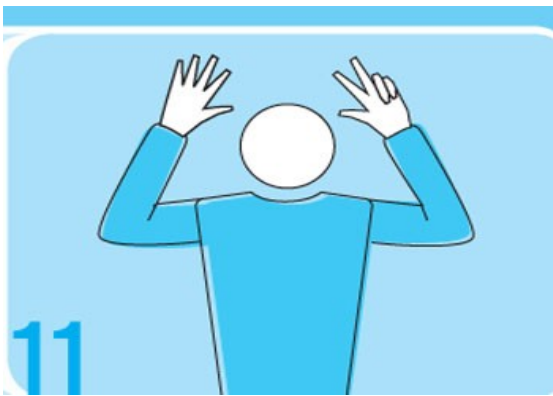


1. Замена.
2. Предупреждение за неправильное поведение
3. Дисквалификация.
4. Удаление.



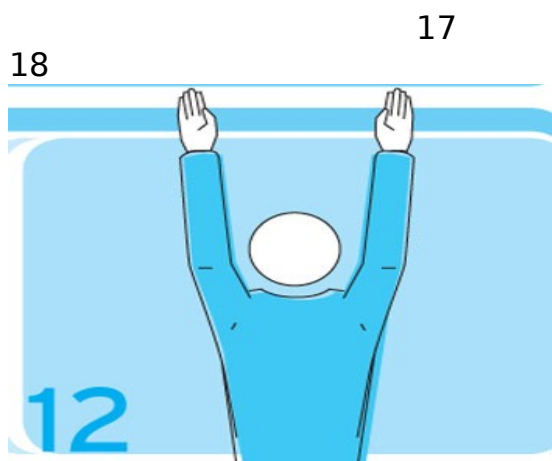
1. Двойное касание.
2. Ошибка в расстановке.
3. Удаление
4. Замена.





1. Удаление.
подаче больше 8 секунд
2. Задержка мяча.
игроков.
3. Перерыв (тайм-аут).
мяча.
4. Дисквалификация
в партии.

1. Задержка при
2. На площадке 8
3. Было 8 касаний
4. Осталось 8 очков



1. Мяч "за" (аут).
(или матча).
2. Заслон
3. Двойное касание.
расстановке или при переходе
4. Касание мяча.

1. Конец партии
2. Замена.
3. Ошибка в
4. Удаление

Успешная сдача теоретической части -70% правильных ответов.

Для оценки уровня развития физических качеств занимающихся проводятся следующие контрольные испытания:

- **челночный бег 5*6.** В зале могут принимать участие один или два человека. По команде «На старт» участники выходят к линии старта. По команде «Внимание» наклоняются. По команде «Марш» бегут к финишу, оббегают конус и возвращаются к старту. Секундомер включают по команде «Марш» и выключают в момент когда участник пересечёт линию финиша. -**прыжок вверх с места.** В зале на стене изображена линейка с низу вверх, ребёнок подходит к ней с вытянутой вверх прямой рукой, фиксируется. После прыжка вверх он касается линейки, результат фиксируется и вычитается из первоначального. - **бег 30 метров.** В зале могут принимать участие один или два человека. По команде «На старт» участники выходят к линии старта. По команде «Внимание» наклоняются. По команде «Марш» бегут к финишу. По команде «Марш» и выключают в момент когда участник пересечёт линию финиша. - **прыжок в длину с места.** Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат. - **Бросок набивного мяча 1 кг из за головы двумя руками стоя.** Человек встаёт перед линией от которой начинается отсчёт расстояния по рулетки (линейки), выполняет бросок 3и раза, самый лучшей результат заносится в протокол. - **жонглирование мячом над собой двумя руками сверху и низу.** Жонглирование выполняется из высокой стойки одним из способов (сверху, снизу).

2.3 МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПРОГРАММЫ

Особенности организации образовательного процесса- обучение очное.

Методы обучения

- Практические методы: упражнения, учебная практика и др.;
- Наглядные: иллюстрация, демонстрация, наблюдение и др.;
- Словесные: объяснение, рассказ, беседа, инструктаж, лекция, дискуссия и др.;
- Видео методы: просмотр, обучение через Интернет.
- ИГРОВОЙ МЕТОД
- МЕТОДЫ ВОСПИТАНИЯ (убеждение, поощрение, мотивация).

Формы организации образовательного процесса – основная форма организации– учебно-тренировочное занятие в виде групповой деятельности.

1. Индивидуальные действия: игрок представляют собой выражение командных и групповых взаимодействий. Они разделяются на действия без мяча и с мячом. Для действий без мяча наиболее характерными являются выбор места и корректировка действий партнеров по команде при подготовке к выполнению передач, подач и атакующих ударов. Действия с мячом характеризуются выбором одного из способа выполнения нападения. Закончить нападающим ударом по мимо блока послав мяч по диагонали или по линии, по верх блока, его рикошета в зону аута или площадки соперника; так же к обманным действиям резко скинуть мяч в площадку соперника.

2. Групповые действия: под групповыми тактическими действиями понимают взаимодействия двух или нескольких игроков, решающих часть общекомандной задачи. Групповые взаимодействия осуществляются:

Между игроками задней и передней линии (принимающими подачу и нападающий удар со связующим) при игре связующего в передней линии.

То же, но при выходе связующего со второй линии.

Нападающих с нападающими при имитации атакующего удара и от скидке.

Все групповые взаимодействия игроков проявляются в определенных тактических комбинациях — заранее согласованных и разученных взаимодействиях. По структуре передвижения нападающих взаимодействия можно разделить на три группы: взаимодействия без изменения направления передвижений (каждый в своей зоне); с изменением направления передвижения; с окрестным передвижением. Рассмотрим наиболее типичные тактические комбинации каждой из названных групп.

- Взаимодействия без изменения направления передвижений; выполнение нападающих ударов с передней линии из зон 2, 3, 4. А так же и задней линии из зон 1, 6, 5.

- С изменением направления передвижения; можно разыгрывать такие комбинации как «Эшелон» и «Волна».

Комбинация «Эшелон» - один из нападающих выполняет прыжок раньше второго, тем самым поднимает на себя блок команды соперника, второй завершает нападающий удар из-за спины! При комбинации «Волна» игрок завершающий нападающий удар находится

рядом. Эти комбинации могут проводиться как завершением удара из-за спины первого нападающего, так и сбоку, это зависит от договорённости нападающих игроков и пасующего игрока!

- С окрестным передвижением; как правило разыгрываются такие комбинации как «Крест».

Комбинация «Крест» - один из нападающих выходит к пасующему на короткую передачу тем самым поднимает на себя блок команды соперника, второй нападающий забегает за первого по дуге (тем самым похоже на крест при их пересечении по движению), и завершает комбинацию нападающим ударом или производит скидку на площадку соперника!

Формы организации учебного занятия: беседа, практическое занятие, соревнования, спортивный праздник, тестирование, открытое занятие, походы, экскурсии.

Педагогические технологии

ТЕХНОЛОГИЯ ЛИЧНОСТНО-ОРИЕНТИРОВАННОГО ОБУЧЕНИЯ

ЦЕЛЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ:

- создание благоприятных условий для каждого воспитанника.

СПОСОБЫ ВНЕДРЕНИЯ:

Основой содержания личностно-ориентированного обучения является:

- формирование у воспитанников двигательных умения и навыков, на базе которых строится учебно-тренировочный процесс;

- личностно-ориентированное обучение воспитанников в учреждениях спортивной направленности – это целенаправленное формирование личности воспитанника посредством его физического развития с учетом его способностей;

- определение уровня физического развития каждого воспитанника с помощью тестов и нормативов;

- определение состояния здоровья каждого воспитанника во время проведения обязательных (2 раза в год) медицинских осмотров.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ:

Технология личностно-ориентированного обучения ориентирует воспитанников на развитие своей индивидуальности. При применении данной технологии у тренера-преподавателя появляется возможность работы с каждым воспитанником индивидуально, при этом индивидуальная работа ведется в рамках работы со всей учебно-тренировочной группой.

Благодаря данной технологии тренер-преподаватель имеет возможность систематизировать и учитывать индивидуальные особенности каждого воспитанника при планировании и проведении учебно-тренировочного процесса

ИГРОВАЯ ТЕХНОЛОГИЯ

ЦЕЛЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ:

- развитие познавательной активности воспитанников; повышение интереса к систематическим занятиям волейболом у каждого воспитанника; создание командного духа в спортивном коллективе; повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса.

СПОСОБЫ ВНЕДРЕНИЯ:

При проведении учебно-тренировочного процесса применяю следующие приемы игровой технологии:

включение в учебно-тренировочные занятия не только обще развивающих упражнений, но и эстафет, подвижных игр, спортивных игр;

включение в учебно-тренировочные занятия элементов их тактических и технических приемов таких спортивных игр, проведение соревнований как внутри, так и между учебно-тренировочными группами, применение принципа системности и связи теории с практикой, принципа наглядности, принципа всестороннего развития личности.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ:

Игровая образовательная технология способствует расширению кругозора, формированию определенных умений и навыков, необходимых в практической деятельности, развитию физических качеств, чувства коллективизма. информированности воспитанников о других видах спорта; улучшению спортивных показателей; профилактике сколиоза.

Дидактические материалы:

- Картотека упражнений по волейболу.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в волейбол.
- Правила игры в волейбол.
- Правила судейства в волейболе.
- Положение о соревнованиях по волейболу.

Список литературы

Литература:

- 1- Волейбол в школе. Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский. Москва «Просвещение» 1989. Пособие для учителя
- 2- Волейбол «Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва». М.: Советский спорт, 2005.
- 3- Волейбол. Школа тренера. Ю. Клещев. Москва «Физкультура и спорт» 2005
- 4- Детский тренер. И. Свищев, Т. Арманова. Журнал № 3 2009.
- 5- Олимпийские старты. 1-11 классы. Спортивно-оздоровительная деятельность. Е.П. Колганова. – Волгоград: Учитель, 2013.
- 6- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013г -1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- 7- Федеральный закон РФ от 29 декабря 2012г. № -273- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации
- 8- http://dusshstart.ucoz.ru/publ/kontrolno_perevodnye_normativy/kontrolno_perevodnye_normativy_po_ofp_i_vidam_sporta/kontrolno_perevodnye_normativy_po_volejbolu/12-1-0-23
- 9- <http://sport-ksl.com/pedagogam>
- 10- <https://doc4web.ru/fizkultura/rabochaya-uchebnaya-programma-po-voleybolu-vneurochnaya-deyateln.html>