

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 430
ПЕТРОДВОРЦОВОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

РАССМОТРЕНО

На заседании педагогического совета

Протокол № _____ от _____ 20 ____ г.

УТВЕРЖДЕНА

Директор ГБОУ школа № 430

Е.В. Горбунова

« _____ » _____ 2011 г.

**ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОГО НАПРАВЛЕНИЯ**

«Волейбол»

возраст детей 11-15 лет

срок реализации 3 года

Составитель программы:

Королева Наталья Эдуардовна

Педагог – организатор ОДОД

Санкт-Петербург
2011

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа, имеет физкультурно-спортивную направленность, общекультурный уровень освоения и предназначена для углубленного изучения раздела «Волейбол».

Физическая культура и спорт – обширное педагогическое пространство. В зарождении физических упражнений важную роль сыграла и объективная биологическая потребность человека. Цель физической культуры – положительное воздействие на жизненно важные функции организма человека. В этом одна из основных причин того, что наши отдаленные предки пришли к пониманию следующего: совершенствуя свои двигательные возможности, можно не только успешнее трудиться, но и физически развивать самого себя. Данное обстоятельство было существенным толчком к возникновению физической культуры и спорта. В генетической программе каждого человека изначально заложен огромный потенциал и человеческие возможности безграничны. Однако известно, что сейчас здоровье российского населения, прежде всего молодежи, оставляет желать лучшего. Тем более возрастает значение физкультурных занятий в школе как важнейшей части всей программы оздоровления населения, укрепления здоровья, создания в детстве и юности надежной основы будущей долголетней и здоровой жизни.

Волейбол (англ. volleyball от volley — «ударять мяч с лёта» (также переводят как «летающий», «парящий») и ball — «мяч») — вид спорта, командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой. Центральный орган волейбола как международного вида спорта, определяющий свод правил FIVB (англ.) — Международная федерация волейбола. Волейбол входит в программу Олимпийских игр с 1964 года.

Новизна программы

1. Программа предусматривает решение задач, направленных на укрепление физического и психического здоровья детей и подростков.
2. При подведении итогов реализации программы предусматривается использование ИКТ (Информационных компьютерных технологий)

Актуальность и педагогическая целесообразность

Содержание программы направлено на укрепление физического и психологического здоровья ребенка, на углубленное изучение и совершенствование тактических приемов игры в волейбол.

Программа базируется на современных требованиях модернизации системы образования.

Цель:

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

Задачи.

Обучающие:

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

Отличительные особенности данной программы от уже существующих программ

Особенностью данной программы является упор на изучение новейших и современных тактических действий и методических приёмов, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Занятия 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.

Условия реализации

Программа предназначена для реализации с детьми и подростками 11 - 15 лет. Формирование учебных групп осуществляется на основе свободного набора при наличии медицинского заключения о состоянии здоровья ребенка и допуска врача к занятиям. Возрастной состав группы смешанный, допускается дополнительный набор обучающихся на второй, третий год обучения по результатам тестирования.

Сроки реализации

Данная программа предполагает 3 года обучения.

1 год обучения – 144 часа;

2 год обучения – 144 часа;

3 год обучения – 216 часов.

Режим организации учебных занятий

Учебные занятия проводятся:

1 год обучения: 144 часа, 2 раза в неделю по 2 часа, всего 4 часа в неделю.

2 год обучения: 144 часа, 2 раза в неделю по 2 часа, всего 4 часа в неделю.

3 год обучения: 216 часов, 2 раза в неделю по 3 часа или 3 раза в неделю по 2 часа, всего 6 часов в неделю.

Формы организации деятельности

- групповые;
- индивидуальные;
- индивидуально – групповые.
- поточная;
- фронтальная

Формы 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.

Ожидаемые результаты

1-й год обучения

Учащиеся должны:

Знать:

- историю развития волейбола и воздействие этого вида спорта на организм человека;
- значение здорового образа жизни;
- правила техники безопасности при занятиях данным видом 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;
- организовывать и судить соревнования;
- осуществлять соревновательную деятельность.

2-й год обучения**Учащиеся должны:****Знать:**

- правила безопасности, терминологию в волейболе, понятие об обучении и тренировке;
- методы и средства ОФП (общефизической подготовки);
- правила спортивных и подвижных игр;
- значение специальной физической подготовки в тренировке волейболистов;
- технику выполнения перемещений и стоек;
- технику выполнения нападающих ударов;
- технику выполнения блокирования;
- теоретические основы регуляции психического состояния;
- значение психологической подготовки в волейболе и спорте;
- правила игры в волейбол, жесты судей;

Уметь:

- правильно выполнять упражнения на снарядах, тренажерах;
- технически правильно осуществлять двигательные действия, применяющиеся в волейболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- анализировать тактические действия сильнейших волейбольных команд;
- выполнять упражнения связанные с умением расслаблять и напрягать мышцы;
- регулировать психологическое состояние;
- владеть приемами измерения пульса (частоту сердечных сокращений до, во время и после нагрузки);
- организовать и судить соревнования;
- осуществлять соревновательную деятельность.

3-й год обучения**Учащиеся должны:****Знать:**

- правила безопасности при осуществлении соревновательной деятельности;
- обязанности судей;
- судейскую жестикуляцию;
- здоровый образ жизни и его значение;
- теоретические основы общеразвивающих упражнений и тренировок;
- технику выполнения гимнастических упражнений;
- технику выполнения перемещений и стоек;
- технику выполнения нападающих ударов;
- технику выполнения блокирования;
- понятие и значение тактики защиты в волейболе;
- способы регуляции психического состояния;

Уметь:

- правильно выполнять общеразвивающие и гимнастические упражнения;
- справляться с упражнениями на развитие силы, пружучести;
- технически правильно осуществлять двигательные действия, применяющиеся в волейболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- выполнять упражнения связанные с умением расслаблять и напрягать мышцы;
- регулировать психологическое состояние;
- владеть приемами измерения пульса (частоту сердечных сокращений до, во время и после нагрузки) ;
- организовать и судить соревнования;
- осуществлять соревновательную деятельность.

Этапы контроля**1. Начальный контроль**

Проводится в начале учебного года (сентябрь), до начала прохождения разделов программы.

Цель: определить начальный уровень физической подготовки.

Форма: зачет.

2. Текущий контроль

Проводится в течение всего учебного года.

Цель: определить уровень освоения программы.

Форма: зачет.

3. Промежуточный контроль

Проводится в середине года после прохождения определенных разделов программы.

Цель: определить достигнутый уровень общей физической подготовки, если нужно – коррекция учебно-тренировочного процесса.

Форма: зачет.

4. Итоговый контроль

Проводится в конце учебного года.

Цель: по итогам года увидеть, насколько успешно освоена программа учащимися.

Форма: зачет

Формы подведения итогов реализации данной программы

Итогами реализации дополнительной образовательной программы являются:

1 год обучения

- мониторинг (начальный, промежуточный, итоговый);
- тестирование на знание теоретического материала;
- тестирование, сдача контрольных нормативов по общефизической, специальной физической, технической, тактической и психологической подготовок.

2 год обучения

- мониторинг (начальный, промежуточный, итоговый);
- тестирование на знание правил соревнований и терминологии;
- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы;
- сдача контрольных нормативов ОФП
- результаты соревнований разного уровня, матчевых и товарищеских встреч.

3 год обучения

- мониторинг (начальный, промежуточный, итоговый);
- 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 разного уровня, матчевых и товарищеских встреч.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п\п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	практика
1.	ВВЕДЕНИЕ	6	2	4
1.1.	Организационные вопросы (набор группы);	4		4
1.2.	Вводное занятие.	2	2	
2.	ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	40	5	35
2.1.	Общеразвивающие упражнения;	12	1	11
2.2.	Упражнения на снарядах и тренажёрах;	10	1	9
2.3.	Спортивные и подвижные игры.	18	3	15
3.	СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	44	5	39
3.1.	Упражнения направленные на развитие силы;	8	1	7
3.2.	Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц;	10	1	9
3.3.	Упражнения направленные на развитие прыгучести;	8	1	7
3.4.	Упражнения направленные на развитие специальной ловкости;	10	1	9
3.5.	Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой).	8	1	7
4.	ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	32	7	25
4.1.	Приёмы и передачи мяча;	14	2	12
4.2.	Подачи мяча;	8	2	6
4.3.	Техника передвижений и стоек;	2	1	1
4.4.	Нападающие удары;	4	1	3
4.5.	Блоки.	4	1	3
5.	ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	8	4	4
5.1.	Тактика подач;	4	2	2
5.2.	Тактика приемов и передач.	4	2	2
6.	ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	4	2	2
6.1.	Способы регуляции психического состояния.	4	2	2
7.	ПРАВИЛА ИГРЫ	4	2	2
7.1.	Правила игры. Жесты судей	4	2	2
8.	СОРЕВНОВАНИЯ	4		4
9.	ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ	2	2	
	ИТОГО:	144	29	115

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1-Й ОД ОБУЧЕНИЯ

1. ВВЕДЕНИЕ.

1.1. Организационные вопросы (набор группы).

Практика: Набор группы производится путем посещения классов школы, информированием учащихся, о формировании секции по волейболу.

1.2. Вводное занятие.

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

2. ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

2.1. Общеобразовательные упражнения.

Теория: Значение ОФП в подготовке волейболистов.

Практика: Общеобразовательные упражнения, направленные на развитие всех физических качеств.

2.2. Упражнения на снарядах и тренажёрах

Теория: Техника выполнения упражнений на снарядах, тренажерах.

Практика: Упражнения на снарядах, тренажерах.

2.3. Спортивные и подвижные игры

Теория: правила проведения игр.

Практика: игры: «Третий лишний», «Круговая эстафета», комбинированные эстафеты.

3. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

3.1. Упражнения направленные на развитие силы.

Теория: Значение СФП в подготовке волейболистов.

Практика: Подготовительные упражнения направленные на развитие силы.

3.2. Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц;

Теория: Техника выполнения упражнений на быстроту сокращения мышц.

Практика: Упражнения на быстроту сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов.

3.3. Упражнения направленные на развитие прыгучести.

Теория: Техника выполнения упражнений с предметами.

Практика: Упражнения с предметами – со скакалкой, резиновыми мячами, набивными мячами. На скорость, прыгучесть, выносливость, быстрота перехода от одних действий к другим.

3.4. Упражнения направленные на развитие специальной ловкости.

Теория: Техника выполнения упражнений их различных исходных положений.

Практика: Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпригивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднятие ног с мячом.

3.5. Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)

Теория: Техника выполнения упражнений.

Практика: Бег с ускорением 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мячика в цель, на дальность.

4. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

4.1. Приёмы и передачи мяча.

Теория: Значение приёмов и передач мяча в волейболе.

Практика: Передача мяча, подвешенного на шнуре; в различных направлениях на месте и после перемещения; передача в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером – с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием передача мяча двумя руками сверху (с места и в движении приставными шагами). Передача мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием передачи мяча снизу в группе.

4.2. Поддачи мяча.

Теория: Значение поддачи мяча в волейболе.

Практика: Нижняя прямая; подача мяча, подвешенного на шнуре, установленного в держателе; через сетку; подача в сетку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

4.3. Техника передвижений и стойки.

Теория: Значение технической подготовки в волейболе.

Практика: Стойка игрока (исходное положение). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещение приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений.

4.4. Нападающие удары.

Теория: Техника выполнения нападающего удара.

Практика: Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1,2,3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

4.5. Блоки.

Теория: Понятие и значение блокирования., техника выполнения.

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

5. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

5.1. Тактика подач.

Теория: Значение тактической подготовки в волейболе.

Практика: Выбор действия для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3. Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игроком зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой подаче). Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

5.2. Тактика приемов и передач.

Теория: Техника выполнения приемов и передач.

Практика: Тактика передач. Тактика приёмов мяча. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

6. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

6.1. Способы регуляции психологического состояния

Теория: Теоретические основы регуляции психического состояния.

Практика: Выполнение упражнений связанных с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция дыхания. Специальные дыхательные упражнения. Освоение способов самоконтроля. Приемы измерения пульса (частота сердечных сокращений до, во время и после нагрузки).

7. ПРАВИЛА ИГРЫ.

7.1. Правила игры. Жесты судей.

Теория: Овладение и изучение правил игры в волейбол. Жесты судей.

Практика: Соревнования по подвижным играм с элементами волейбола. Судейство.

8. СОРЕВНОВАНИЯ.

Практика: Принять участие в одних соревнованиях. Контрольные игры и соревнования.

9. ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ.

Теория: Мероприятие с награждением воспитанников за активное участие и результативность.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

2-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	практика
1.	ВВЕДЕНИЕ	3	3	
1.1.	Вводное занятие.	3	3	
2.	ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	20	3	17
2.1.	Гимнастические упражнения	6	1	5
2.2.	Легкоатлетические упражнения	8	1	7
2.3.	Спортивные и подвижные игры	6	1	5
3.	СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	45	5	40
3.1.	Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.	9	1	8
3.2.	Упражнения направленные на развитие прыгучести.	9	1	8
3.3.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении передач мяча.	9	1	8
3.4.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.	9	1	8
3.5.	Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.	9	1	8
4.	ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	42	7	35
4.1.	Приёмы и передачи мяча	12	2	10
4.2.	Техника защиты	12	2	10
4.3.	Перемещение и стойки	4	1	3
4.4.	Нападающие удары	7	1	6
4.5.	Блоки	7	1	6
5.	ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	8	4	4
5.1.	Тактика подачи	4	2	2
5.2.	Тактика защиты	4	2	2
6.	ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	8	4	4
6.1.	Способы регуляции психического состояния	4	2	2
6.2.	Упражнения на релаксацию. Упражнения на достижение ОБС (оптимального боевого состояния) . Аутогенная тренировка	4	2	2
7.	ПРАВИЛА ИГРЫ	4	2	2
	Правила игры. Жесты судей.	4	2	2
8.	СОРЕВНОВАНИЯ	10		10
9.	ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ	4	4	
	ИТОГО:	144	32	112

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ

1. ВВЕДЕНИЕ.

1.1. Вводное занятие.

Теория: Правила безопасности при выполнении игровых действий. Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Терминология в волейболе.

2. ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

2.1. Гимнастические упражнения

Теория: Техника выполнения упражнений на снарядах, тренажерах.

Практика: Общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех, физических качеств. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, броски, ловля; в парах держась за мяч – упражнения в сопротивлении. Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту, с прямого разбега (с мостика), согнув ноги через планку (веревочку). Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы, приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с набивными мячами – лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах.

2.2. Легкоатлетические упражнения.

Теория: Методы и средства ОФП.

Практика: Бег с ускорением до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3х20 м, 3х30 м. Эстафетный бег с этапами. Бег 100 м. Бег с чередованием и ходьбой (до 300 м). Бег или кросс.

2.3. Спортивные и подвижные игры.

Теория: Освоение правил спортивных и подвижных игр.

Практика: Подвижные игры: «Салки» («Пятнашки»), «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Встречная эстафета с мячом», «Перетягивание каната».

3. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

3.1. Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.

Теория: Значение СФП в тренировке волейболистов.

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

3.2. Упражнения направленные на развитие прыгучести.

Теория: Техника выполнения упражнений для развития прыгучести.

Практика: Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук; то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг). Приседания, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа вперед. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным или (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. Напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд также увеличивается постепенно. Прыжки на

одной и на обеих ногах преодолением препятствий. 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.

3.3. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча.

Теория: Освоение техники упражнений при выполнении подачи мяча.

Практика: Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подача мяча слабой рукой.

3.4. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Теория: Техника выполнения упражнений при выполнении нападающих ударов.

Практика: Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз – стоя на месте в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Броски набивного мяча массой 1 кг «крюком» в прыжке – в парах и через сетку. Имитация прямого и бокового нападающих ударов, держа в руках мешки с песком (до 1 кг).

3.5. Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

Теория: Техника выполнения упражнений при блокировке.

Практика: Прыжковые упражнения в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча с места, после перемещения, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивания).

4. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

4.1. Приемы и передача мяча.

Теория: Характеристика техники сильнейших волейболистов.

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

4.2. Техника защиты

Теория: Освоение теоретических элементов защиты.

Практика: Остановка прыжком. Падения и перекаты после падений. Сочетание способов перемещений с остановками и стойками. Сочетание способ перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите.

4.3. Перемещение и стойки

Теория: Теоретические приемы перемещений и стоек.

Практика: Стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями. Ходьба, бег, перемещаясь секретным шагом вправо, спиной вперед. Перемещения приставными шагами, спиной вперед. Скачок назад, вправо, влево.

4.4. Нападающие удары.

Теория: Техника нападающих ударов.

Практика: 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.

4.5. Блоки.

Теория: Техника выполнения блокирования

Практика: Одиночное блокирование прямого нападающего удара, взаимодействия защитников между собой, взаимодействия защитников со страхующими, взаимодействия защитников с блокирующими.

5. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

5.1. Тактика подач.

Теория: Анализ тактических действий сильнейших волейбольных команд.

Практика: Тактика приёма подач. подача мяча: нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность. Групповые и командные действия в нападении. Групповые действия при приёме нападающих ударов. Взаимодействие игроков первой линии.

5.2. Тактика защиты.

Теория: Теоритические основы тактики защиты в волейболе.

Практика: Индивидуальные действия. Выбор места: при приеме нижних подач; при страховке партнера, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

Групповые действия. Взаимодействия игроков при приеме от передачи.

Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.

Системе игры. Расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий.

6. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

6.1. Способы регуляции психологического состояния

Теория: Теоретические основы регуляции психического состояния.

Практика: Выполнение упражнений связанных с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция дыхания. Специальные дыхательные упражнения. Освоение способов самоконтроля. Приемы измерения пульса (частота сердечных сокращений до, во время и после нагрузки).

6.2. Упражнения на релаксацию. Упражнения на достижение ОБС. Аутогенная тренировка.

Теория: Значение психологической подготовки в волейболе и спорте.

Практика: Упражнения на релаксацию. Упражнения на достижение ОБС (оптимального боевого состояния). Аутогенная тренировка и психорегулирующая тренировка.

7. ПРАВИЛА ИГРЫ.

7.1. Правила игры. Жесты судей.

Теория: Теоретические основы и правила игры в волейбол. Жесты судей.

Практика: Выполнение судейства игры.

8. СОРЕВНОВАНИЯ.

Практика: Организация проведения соревнований. Контрольные игры и соревнования.

9. ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ.

Теория: Мероприятие с награждением воспитанников за активное участие и результативность.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

3-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	практика
1.	ВВЕДЕНИЕ	2	2	
1.1.	Вводное занятие	2	2	
2.	ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	44	6	38
2.1.	Общеразвивающие упражнения индивидуальные и в парах	14	2	12
2.2.	Гимнастические упражнения	12	2	10
2.3.	Спортивные и подвижные игры	18	2	16
3.	СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	60	10	50
3.1.	Упражнения для развития силы.	10	2	8
3.2.	Упражнения для развития прыгучести.	12	2	10
3.3.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач.	12	2	10
3.4.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.	14	2	12
3.5.	Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.	12	2	10
4.	ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	60	8	52
4.1.	Приёмы и передачи мяча	14	2	12
4.2.	Техника защиты (действия без мяча и с мячом)	12	2	10
4.3.	Перемещение и стойки	14	2	12
4.4.	Нападающие удары	12	2	10
4.5.	Блокирование	8		8
5.	ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	32	6	26
5.1.	Тактика нападения индивидуальных, групповых и командных действий	10	2	8
5.2.	Тактика защиты индивидуальных, групповых и командных действий	10	2	8
5.3.	Тактика приёма нападающих ударов	12	2	10
6.	ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.	12	2	10
6.1.	Способы регуляции психического состояния.	6	2	4
6.2.	Упражнения на релаксацию. Упражнения на достижение ОБС (оптимального боевого состояния). Аутогенная тренировка.	6		6
7.	СОРЕВНОВАНИЯ	4		4
8.	ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ	2	2	
	ИТОГО:	216	36	180

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ

1. ВВЕДЕНИЕ

1.1. Вводное занятие.

Теория: Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физический и волевых качеств. Здоровый образ жизни и его значение. Судейство. Обязанности судей. Судейская жестикуляция.

Правила безопасности при осуществлении соревновательной деятельности.

2. ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

2.1. Общеразвивающие упражнения индивидуальные и в парах.

Теория: Теоретические основы общеразвивающих упражнений и тренировок.

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. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами – лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседание в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями.

2.2. Гимнастические упражнения.

Теория: Техника выполнения гимнастических упражнений.

Практика: Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую, броски, ловля. В парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении.

2.3. Спортивные и подвижные игры.

Теория: Правила спортивных и подвижных игр.

Практика: «Салки» («Пятнашки»), «Подвижная цель», «Охотники и утки», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Встречная эстафета с мячом».

3. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

3.1. Упражнения для развития силы.

Теория: Значение специальных физических упражнений в волейболе.

Практика: Упражнения с отягощением штангой – масса штанги устанавливается от массы тела спортсмена с учетом характера упражнения: приседание – до 80 %, выпрыгивание 20 - 30 %, выпрыгивание из приседа – 20 %. Приседания, выпрыгивания вверх из приседа, полуприседа, прыжки на обеих ногах. Многократные броски набивного мяча (массой 1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком, спиной вперед. То же с отягощением.

3.2. Упражнения для развития прыгучести.

Теория: Техника выполнения упражнений для развития прыгучести.

Практика: Приседания и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (или двумя) в руках.

3.3. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач.

Теория: Техника выполнения упражнений для развития качеств, необходимых при выполнении подач.

Практика: Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с набивным мячом. Броски мяча: двумя руками из-за

головой с максимальным прогибанием при замахе, снизу одной и двумя руками, одной рукой над головой, «крюком» через сетку. Упражнения с партнером. Упражнения с волейбольным мячом (выполнять многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подача мяча слабой рукой.

3.4. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Теория: Значение упражнений для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов и техника их выполнения.

Практика: Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз – стоя на месте и в прыжке, в прыжке через сетку двумя руками из-за головы, «крюком» в прыжке – в парах и через сетку.

3.5. Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

Теория: Техника выполнения упражнений необходимых при блокировании.

Практика: Совершенствование прыжковых упражнений, описанных ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым, левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняя остановки и в прыжке бросает мяч за собой; блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент выпуска мяча из рук нападающего. Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует.

4. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

4.1. Приемы и передача мяча.

Теория: техника выполнения приемов и передач мяча в волейболе.

Практика: Действия с мячом: передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара; передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению; передача сверху двумя руками (вперед-вверх). Подача мяча – верхняя прямая.

4.2. Техника защиты (действия без мяча и с мячом).

Теория: Техника выполнения защитных действий без мяча и с мячом.

Практика: Действие без мяча. Остановка прыжком. Падение 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; 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 падением и перекатом на бедро и спину.

4.3. Перемещение и стойки.

Теория: Техника выполнения перемещений и стоек.

Практика: Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами.

4.4. Нападающие удары.

Теория: Значение нападающих ударов в волейболе.

Практика: Нападающий удар из зоны 4,3,2 с высоких и средних передач.

4.5. Блокирование.

Практика: Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.

5. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

5.1. Тактика нападения индивидуальных, групповых и командных действий.

Теория: Тактика нападения командных, групповых и индивидуальных действий.

Практика: *Индивидуальные действия.* Выбор места: для выполнения второй передачи в зоне 2; стоя спиной по направлению; для выполнения подачи (верхней прямой). При действии с мячом: чередование способов подач (нижних и верхней прямой); вторая передача (из зоны 3) игроку, к которому передающий обращен спиной.

Групповые действия. Взаимодействия игроков при второй передаче зон 6,1 и 5 с игроком зоны 2 (при приеме от передач и подач).

Командные действия. 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.

5.2. Тактика защиты индивидуальных, групповых и командных действий.

Теория: Понятие и значение тактики защиты в волейболе.

Практика: *Индивидуальные действия.* Выбор места при приеме нижней и верхней подач. Определение времени для отталкивания при блокировании, своевременность выноса рук над сеткой. При действии с мячом. Выбор приема с мячом. Выбор приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу, с падением).

Групповые действия. Взаимодействия игроков внутри линии и между ними при приеме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.

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

5.3. Тактика приёма нападающих ударов.

Теория: Освоение приемов тактики нападающих ударов.

Практика: *Групповые действия в нападении.* Взаимодействие игроков передней линии. При первой подаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4. При второй подаче: игрока зоны 3 с игроком зон 2 и 4, игрока зон 2 с игроком зон 3. Игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны (в условиях чередования подач в зоны).

Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону передачи. Прием нижних подач и передача в зону 2, вторая передача в зону 3.

6. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

6.1. Способы регуляции психического состояния.

Теория: Способы регуляции психического состояния.

Практика: Выполнение упражнений связанных с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция дыхания. Специальные дыхательные упражнения. Освоение способов самоконтроля. Приемы измерения пульса (частота сердечных сокращений до, во время и после нагрузки).

6.2. Упражнения на релаксацию. Упражнения на достижение ОБС. Аутогенная тренировка.

Практика: Упражнения на релаксацию. Упражнения на достижение ОБС (оптимального боевого состояния). Аутогенная тренировка и психорегулирующая тренировка.

7. СОРЕВНОВАНИЯ.

Практика: Контрольные игры и соревнования. Судейство.

8. ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ.

Теория: Мероприятие с награждением воспитанников за активное участие и результативность. Подведение итогов.

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ
дополнительного образования детей**

№ п/п	Раздел или тема программы	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса (в рамках занятий)	Дидактический материал	Формы подведения итогов	Техническое оснащение занятий
1.	ВВЕДЕНИЕ Вводное занятие	Лекция, беседа	Словесный (устное изложение), иллюстративно-демонстрационный	Компьютерная презентация, фотографии, инструкции по технике безопасности, компакт диски с учебным материалом.	Опрос -	Компьютер с выходом в Интернет, экран, проектор.
2.	ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	Объяснение. Лекция, практическое занятие	Словесный, фронтальный, круговой, повторный, переменный, дифференцированный, игровой метод, метод показа.	Правила спортивных игр, методические разработки В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий «Упражнения и игры с мячами» В.И. Лях, А.А Зданевич Комплексная программы физического воспитания.	Зачёт, мониторинг Контрольные тесты и упражнения.	Волейбольные, баскетбольные, футбольные, набивные мячи, тренажёры
3.	СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	Объяснение, показ видео материала, практическое занятие	Словесный , фронтальный, круговой, повторный, переменный метод, метод показа, игровой метод.	Методическая литература Перман М «специальная физическая подготовка, карточки с заданиями, методики», карточки с заданиями, методики занятий и тренировок.	Зачёт, мониторинг Контрольные тесты и упражнения.	Набивные, резиновые, теннисные, волейбольные мячи, гантели, скакалки, компьютер с выходом в Интернет, экран, проектор.
4.	ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	Демонстрация технического действия, практическое занятие, иллюстративно-демонстрационный	Соревновательный, словесный, повторный. идеомоторный, Метод расчлененного упражнения, метод подводящих упражнений.	Методические разработки А.В. Ивойлова (техника, обучение, тренировка), компакт диски с учебным материалом.	Контрольные тесты, упражнения, Мониторинг, соревнования, товарищеские встречи, зачёты.	Волейбольные мячи, сетка, настенные крепежи, компьютер с выходом в Интернет, экран, проектор, программное обеспечение.

5.	ТАКТИ-ЧЕСКАЯ ПОДГО-ТОВКА	Лекция, беседа, практическое занятие	Словесный, метод показа, индивидуальный, индивидуально-групповой	Методические разработки М.Е. Амалина «Тактика волейбола»	Контрольные тесты с заданиями.	Волейбольные мячи, сетка, настенные крепежи, компьютер с выходом в Интернет, экран, проектор, программное обеспечение.
6.	ПСИХОЛО-ГИЧЕСКАЯ ПОДГО-ТОВКА	Объяснение, практическое занятие.	Метод психорегуляции, аутогенная тренировка, метод десенсибилизации, достижение ОБС (оптимального боевого состояния)	Бриль М.С. и Современная практика психологической подготовки спортсмена, Динейка К.В. 10 уроков психологической тренировки.	Наблюдение за учащимися, выполнение специальных заданий, наблюдение за поведением на соревнованиях.	Секундомер, спортивные коврики, гимнастические маты.
7.	ПРАВИЛА ИГРЫ	Лекция, беседа, практическое занятие, участие в судействе тренировка, показ видео материала.	Словесный метод, метод показа, метод опроса. Наглядный.	Инструкции по технике безопасности, учебные карточки с заданиями. Методическая литература Правила соревнований издательство «физкультура и спорт», 2003	Контрольные тесты с заданиями, карточки с заданиями, осуществление судейства, организация соревнований.	Компьютер с выходом в интернет, компьютерное обеспечение, экран, проектор. Волейбольные мячи, свисток, секундомер, волейбольная форма.
8.	СОРЕВНО-ВАНИЯ	Соревно-вания, разного уровня, товарищеские встречи, турниры, первенства.	практический	Инструкции по ТБ, Правила соревнований издательство «физкультура и спорт» 2003г	Результаты матчей, турниров, товарищеских встреч, соревнования разного уровня.	Волейбольные мячи, свисток, секундомер, волейбольная форма.
9.	ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ	Мероприятие	Мероприятие с награждением активных и лучших игроков по результатам года. иллюстративно-демонстрационные	Фотографии, видео, компьютерная презентация воспитанников секции, аудио записи с торжественной музыкой.	-	Компьютер с выходом в интернет, компьютерное обеспечение, экран, проектор.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Для реализации данной программы необходимо:

1. Спортивный зал площадью 288 м².
2. Оборудованный школьный стадион с искусственным покрытием.
3. Шесть волейбольных сеток (3 с металлическими тросами, 2 из них 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. Тренажёрный зал.
10. Компьютеры с выходом в Интернет, программное обеспечение, экраны, проекторы, компакт-диски с учебным материалом.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

Литература, использованная при составлении программы:

1. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.
2. Баландин, Г.А. Урок физкультуры в современной школе / Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н.Казакова. – М.: Советский спорт, 2002.
3. Бриль М.С.и Современная практика психологической подготовки спортсмена // Теория и практика физической культуры, 1979. - №12. - С. 5-7.
4. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
5. Голомазов В. А., Ковалёв В. Д., Мельников А. Г.. Волейбол в школе. Москва. «Физкультура и спорт» 1976.
6. Динейка К.В. 10 уроков психологической тренировки. - М.: ФиС, 1987. - 62 с.
7. Ивойлов А. В. Волейбол (техника, обучение, тренировка). Минск. «Беларусь» 1991.
8. Кузнецов, В.С. Упражнения и игры с мячами / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М.: Изд-во НИЦ ЭНАС, 2002.
9. Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2007.
10. Перльман М. Специальная физическая подготовка волейболистов. Москва, «Физкультура и спорт»1969.

Литература, рекомендуемая для педагога:

1. Горбунов Г.Д. Основные задачи практической психологии в современном спорте // Психология и современный спорт, 1982. - №2. - С. 120-128.
2. Журнал «Физкультура в школе» №7,8,9. 2003.
3. Журнал «Физкультура в школе» №3. 2006.
4. Журнал «Физкультура в школе» №5,8,11.2007.
5. Железняк Ю.Д. и др. Волейбол. Программа: Учебное издание / Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П. - М.: Советский спорт, 2003. - 112 с.
6. Иванова, Л.М. Отличительные особенности создания нетрадиционных средств подготовки в спортивных играх / Л.М. Иванова, А.А. Гераськин, В.Н. Притыкин // матер. межд. научн. конф. психологов спорта и физическ. культуры "Рудиковские чтения". - Москва: 2004. - С. 18-20.
7. Ковалько, В.И. Индивидуальная тренировка /В.И. Ковалько. – М.: Советский спорт, 1960.
8. Коузи, Б. Баскетбол. Концепция и анализ / Б. Коузи, Ф. Пауэр. – М.: ФиС, 1975.
9. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.

Литература, рекомендуемая для детей:

1. Волков В.Ю., Пономарев Г.Н., Щербаков В.Г. Физическая культура и спорт на рубеже тысячелетий: Материалы Всероссийской научно-практической конференции. Часть 2. - СПб.: Нестер, 2000. - 206 с.
2. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
3. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. Москва. «Физкультура и спорт» 1978.
4. Клещёв Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. Москва. «Физкультура и спорт» 1989.
5. Литвинов, Е.Н. Физкультура! Физкультура! / Е.Н. Литвинов, Г.И. Погадаев. – М.: Просвещение. 1999.
6. Мейксон, Г.Б. Физическая культура для 5-7 классов / Г.Б. Мейксон, Л.Е. Любимирский, Л.Б. Кофман, В.И. Лях. – М.: Просвещение, 1998.

ТЕСТОВЫЙ КОНТРОЛЬ**1-й ГОД ОБУЧЕНИЯ****Общефизическая и специальная физическая подготовка.**

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
1	Бег 30 м, с	6,1 - 5,5	6,3 – 5,7
2	Челночный бег 3x10 м, с	9,3 – 8,8	9,7 – 9,3
3	Прыжки в длину с места, см	160 - 180	150 - 175
4	6-минутный бег, м	1000-1100	850-1000
5	Наклон вперёд из положения сидя, см	6 - 8	8 - 10
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки).	4 - 5	10 - 14
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин).	100-110	110-120
8	Прыжки в высоту с разбега, см	90-100	80-90
9	Прыжки в высоту с места, см	40-45	35-40

Технико-тактическая подготовка.

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
1	Нижняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
2	Жонглирование мячом на собой верхней передачей (кол-во раз)	8-10	5-7
3	Жонглирование мячом на собой нижней передачей (кол-во раз)	5-7	4-6
4	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром через сетку высотой 180 см (кол-во удачных попыток из 10).	7-9	6-8
5	Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)	По результатам выполнения	По результатам выполнения

2-й ГОД ОБУЧЕНИЯ**Общефизическая и специальная физическая подготовка.**

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
1	Бег 30 м, с	5,8 - 5,4	6,2 – 5,5
2	Челночный бег 3x10 м, с	9,0 – 8,6	9,6 – 9,1
3	Прыжки в длину с места, см	165 - 180	155 - 175
4	6-минутный бег, м	1100-1200	900 -1050
5	Наклон вперед из положения сидя, см	6 - 8	9 - 11
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки).	4 - 6	11 - 15
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин).	110-120	120-130
8	Прыжки в высоту с разбега, см	95-105	85-95
9	Прыжки в высоту с места, см	45-50	40-45

Технико-тактическая подготовка.

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
1	Нижняя прямая подача с расстояния 9 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
2	Верхняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
3	Жонглирование мячом на собой верхней передачей (кол-во раз)	10-12	7-10
4	Жонглирование мячом на собой нижней передачей (кол-во раз)	7-10	6-8
5	Передача назад после подбрасывания мяча партнёром (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
6	Прямой нападающий удар через сетку высотой 180 см (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
7	Нападающий удар по диагонали через сетку высотой 180 см (кол-во удачных попыток из 10)	6-8	4-6
8	Позиционное нападение с изменением позиций игроков	По результатам выполнения	По результатам выполнения

3-й ГОД ОБУЧЕНИЯ**Общефизическая и специальная физическая подготовка.**

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
1	Бег 30 м, с	5,6 - 5,2	6,0 – 5,3
2	Челночный бег 3x10 м, с	8,8 – 8,4	9,4 – 8,9
3	Прыжки в длину с места, см	170 - 185	160 - 180
4	6-минутный бег, м	1200-1300	1000 -1150
5	Наклон вперёд из положения сидя, см	7 - 9	10 - 12
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки).	6-8	12 - 17
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин).	120-130	130-140
8	Прыжки в высоту с разбега, см	105-115	95-105
9	Прыжки в высоту с места, см	50-55	45-50

Технико-тактическая подготовка.

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
2	Верхняя прямая подача с расстояния 9 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
3	Верхние передачи в парах (кол-во раз)	25-30	15-20
4	Нижние передачи в парах (кол-во раз)	15-20	10-15
5	Нападающий удар по диагонали через сетку высотой 220 см (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
6	Нападающий удар из-за линии нападения через сетку высотой 220 см (м) и через сетку высотой 180 см (д), (кол-во удачных попыток из 10)	6-8	5-7
7	Командные действия в нападении («крест», «волна»)	По результатам выполнения	По результатам выполнения
8	Групповые действия при приёме нападающих ударов	По результатам выполнения	По результатам выполнения

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 (9x9 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.

Нижняя прямая подача. Оценивается подача мяча в пределах площадки из-за лицевой линии. Норматив 4 попадания.

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 ударить по мячу?

В каких случаях передача считается не правильной?

Разрешается ли игроку ударить по мячу головой или касаться мяча телом?

Разрешается ли одному игроку ударить по мячу два раза подряд?

Сколько ударов даётся команде, чтобы переправить мяч на сторону соперника?

Игра двоих.

Разрешается ли двум игрокам одной команды ударить по мячу одновременно?

Можно ли поддерживать игрока во время нападающего удара или блокирования?

Как рассматривается случай, когда по мячу, находящемуся над сеткой, ударят одновременно 2 игрока разных команд?

Разрешается ли игроку, участвовавшему в одновременном касании мяча, вновь ударить по мячу?

Перенос рук над сеткой и блокирование.

Является ли перенос рук над сеткой с касанием мяча на стороне противника ошибкой?

Является ли перенос рук над сеткой без касания мяча ошибкой?

Считается ли ошибкой, если игрок коснётся мяча на своей стороне, а после удара перенесёт руки через сетку?

Что такое блокирование?

Кто имеет право участвовать в блокировании?

Когда блокирование считается состоявшимся?

Что такое групповое блокирование?

Сколько всего касаний мяча может сделать команда при состоявшемся блокировании?

Можно ли блокировать подачу?

Игра от сетки.

Считается ли ошибкой, если мяч коснётся сетки?

Как рассматривается касание мячом ограничительных лент на сетке?

Считается ли ошибкой, если игрок прикоснётся к сетке?

Переход средней линии.

Какие ограничения существуют для игроков задней линии?

Разрешается ли игроку задней линии, находящемуся за линией нападения, произвести удар в прыжке и после удара приземлится в площадь нападения?

Можно ли игроку задней зоны наступать на линию нападения?

Выход мяча из игры.

Когда мяч выходит из игры?

Какая команда считается проигравшей после приземления мяча?

Замены игроков.

Разрешается ли замена игрока в процессе соревнования?

Когда может быть произведена замена игрока?

Даётся ли команде время на замену игрока? Какое место должен занять запасной игрок входящий в игру?

Перерывы.



Какие установлены перерывы между партиями?

Какой перерыв установлен перед решающей партией?

Даётся время на смену в решающей партии?

Когда команда может потребовать перерыв для отдыха?

СУДЕЙСКАЯ ЖЕСТИКУЛЯЦИЯ.

Действия игроков	Жест судьи
Переход подачи или проигрыш очка	Судья делает движение рукой в сторону команды, которая должна подавать 
Два последовательных удара по мячу одним и тем же игроком	Судья поднимает вертикально два пальца 
Четыре удара по мячу одной и той же командой	Судья поднимает вертикально четыре пальца 
Одновременная ошибка двух игроков разных команд	Судья поднимает вертикально два больших пальца 
Мяч приземлился за пределами площадки	Судья движением кисти руки показывает за плечо 

Действия игроков	Жест судьи
Перерыв	<p>Судья прикладывает к вертикально поднятой ладони другую ладонь горизонтально</p> 
Прикосновение игрока к сетке	<p>Судья касается рукой сетки</p> 
Игрок полностью переступил среднюю линию	<p>Судья указывает на среднюю линию</p> 
Длительное касание, мяч задержан игроком в руках	<p>Судья медленно поднимает руки, повернутые ладонями вверх</p> 
Двойной удар по мячу	<p>Судья несколько раз поднимает одну и одновременно опускает другую руку</p> 

Действия игроков	Жест судьи
<p>При ударе игрок бросил или толкнул мяч</p>	<p>Судья делает медленное движение сверху вниз или повторяет движение игрока</p> 
<p>Игрок задней линии (зоны) перешел в нападение</p>	<p>Судья указывает на игрока, допустившего ошибку</p> 
<p>Игрок задней линии (зоны) блокировал мяч</p>	<p>Судья указывает на игрока, допустившего ошибку, и поднимает обе руки вверх</p> 
<p>Переход линии при подаче</p>	<p>Судья указывает на лицевую линию</p> 
<p>Неправильная расстановка игроков во время подачи и подача вне очереди</p>	<p>Судья делает рукой круг и указывает на игрока, допустившего ошибку</p> 

Действия игроков	Жест судьи
Мяч першел сетку за ограничительной лентой	<p>Судья указывает на ограничительную ленту</p> 
Замена игрока	<p>Поворот кистей рук одна вокруг другой</p> 
Касание мяча на стороне противника	<p>Судья заносит руку над сеткой</p> 
Ошибки нет. Игра продолжается	<p>Судья вытягивает руки в стороны</p> 
Конец партии	<p>Судья складывает руки крест-на-крест</p> 