

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа №5 города Лесосибирска»

«Согласовано»	Утверждаю
Заместитель директора по УВР МБОУ «ООШ №5» _____/ Ермолаева Н.Р.	Директор МБОУ «ООШ №5 » _____/Попова Н.А./
«__»_____2020г.	Приказ № _____ от «__»_____2020г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»

Возраст обучающихся: 12-16 лет.

Срок реализации: 1 год.

Уровень: базовый.

Автор – составитель:
Павлов Анатолий Владимирович,
педагог дополнительного образования

г. Лесосибирск 2020 г.

I. Комплекс основных характеристик общеобразовательной программы

Программа составлена в рамках реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы МБОУ «ООШ №5».

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана с учетом:

-Федерального Закона РФ от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

-Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р).

-Приказа Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018г. №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

-СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

-Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Письмо департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-32-42).

-Уставом МБОУ «ООШ №5».

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа имеет **физкультурно-спортивную направленность**, соответствует **базовому уровню** освоения, который предполагает освоение *специализированных знаний*, создающих общую и целостную картину изучаемого предмета.

Игра в волейбол – это народная игра, то есть в него играют все. Волейбол вобрал в себя все лучшие качества спортивной игры: и простоту и зрелищность, и доступность, и эмоциональность, и, главное, способность увлечь и влюбить в себя любого человека, независимо от его возраста и профессии. Играем в волейбол и мы: и ученики и учителя. Так как есть у нас для этого спортивный зал, спортивный инвентарь.

Игра волейбол – игра смелых, решительных, физически развитых, обладающих хорошей реакцией и смекалкой, но это все достигается упорной тренировкой, «через ощущение физической радости».

Актуальность дополнительной общеразвивающей программы заключается в том, что в настоящее время наблюдается интерес подрастающего поколения к различным видам спорта, в то время как реализация программ данной направленности в системе дополнительного образования способствует физическому совершенствованию учащихся, приобщению их к здоровому образу жизни, воспитанию спортивного резерва нации. Система дополнительного образования детей позволяет привлечь квалифицированных специалистов в

области физкультурно-оздоровительного и спортивного воспитания, строящих свою работу с обучающимися на основе занятий в образовательном учреждении по определенному виду спорта.

Деятельность по программе направлена на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом;
- создание условий для физического воспитания и физического развития;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- выявление, отбор одаренных детей.

Программа призвана обеспечить необходимый уровень развития жизненно важных двигательных навыков и физических качеств, и создает предпосылки для многообразных проявлений творческой активности.

Новизна программы заключается в том, что она построена на раздельном обучении девушек и юношей, ввиду их физической подготовки, физиологических особенностей.

Помимо этого, в программе предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование приёмов игры в волейбол, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе.

В ходе реализации программы предполагается использование контрольного тестирования для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения.

Педагогическая целесообразность и программы заключается в том, что занятия позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «волейбол» в школьной программе по физической культуре недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, системы детского организма.

Отличительной особенностью программы является то, что использование контрольного тестирования 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 хороших результатов в освоении игры и стремлению к победам.

Адресат программы

Программа адресована учащимся от 12 до 16 лет, желающим научиться играть в волейбол на достаточно высоком уровне. При включении учащихся в группы проводится стартовая диагностика или входной контроль.

Программа разработана **в соответствии с возрастными особенностями детей.**

В подростковом возрасте значительно активизируется процесс самовоспитания. Происходит интенсивный поиск друга, формирование товарищеских групп по интересам. Для этого возраста характерен процесс так называемой половой идентификации — осознание подростком своей принадлежности к мужскому или женскому роду и соответствующих социальных ролей. К 14 годам девочки по своему физиологическому и психическому развитию значительно опережают мальчиков. Этим обосновано разделение групп обучающихся по половому признаку. В 2020-21 учебном году осуществляется набор только в женскую группу.

Формы и методы работы

Форма занятий:

- Практические занятия;
- Учебно-тренировочная работа;
- Эстафеты;
- Подвижные игры;
- Спортивные соревнования;
- Физкультурные праздники;
- Обучающие и двусторонние игры;
- Товарищеские встречи.

Важнейшими дидактическими принципами обучения являются сознательность и активность, наглядность, доступность, систематичность, последовательность.

Ведущими методами обучения являются:

- словесные методы, создающие у обучающихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания, команды, распоряжения, указания, подсчёт;
- наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий;
- практические методы: метод упражнений, игровой метод.

Занятия проводятся на пришкольной спортивной площадке и в спортивном зале.

Количество занимающихся в группе от 15 до 20 человек. Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования группы секции «Волейбол» и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков. Программа направлена на более качественный уровень освоения навыков и умений волейболиста.

Формы организации образовательного процесса, методы и технологии обучения более подробно описаны в разделе 2.2.

Цель и задачи программы

Цель:

Формирование устойчивых потребностей к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Задачи:

Образовательные:

- обучить техническим приёмам и правилам игры;
- обучить тактическим действиям;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;

Воспитательные:

- воспитать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитать привычку к самостоятельным занятиям, избранному виду спорта в свободное время;
- формировать потребности к ведению здорового образа жизни.

Развивающие:

- развивать двигательные способности посредством игры в волейбол;
- совершенствовать навыки и умения игры;
- развивать физические качества, способствующие укреплению здоровья,
- расширению функциональных возможностей организма.

Планируемые результаты освоения программы

Ожидаемые результаты: учащиеся, занимающиеся в секции дополнительного образования, должны иметь приросты показателей физической подготовленности после окончания учебного года и показывать результаты не ниже среднего уровня их развития.

Основной показатель секционной работы дополнительного образования по волейболу - выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности.

Требования к уровню подготовки обучающихся

ЗНАТЬ:

- влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

- основы методики обучения и тренировки по волейболу.
- правила игры;
- технику и тактику игры в волейбол; строевые команды;
- методику судейства учебно-тренировочных игр; общие рекомендации к созданию презентаций;

УМЕТЬ:

- выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;
- выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите;
- выполнять технические действия с мячом и без мяча в нападении и защите;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.
- осуществлять судейство соревнований по волейболу;
- работать с книгой спортивной направленности;
- самостоятельно составлять выступления и презентацию к ним;

По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:

- Достижения высокого уровня физического развития у обучающихся по данной программе;
- Устойчивое овладение умениями и навыками игры;
- Развитие у обучающихся потребности в продолжении занятий спортом как самостоятельно так и в спортивной секции после окончания школы;
- Укрепление здоровья обучающихся, повышение функционального состояния всех систем организма;
- Умение контролировать психическое состояние.

Форма обучения – очная. Дистанционный блок составляется, если есть периоды отмены учебных занятий для обучающихся по санитарно-эпидемиологическим, климатическим и другим обоснованиям. Для такого блока переделывается учебный план, задания выставляются на учебную платформу/посредством социальных сетей или электронной почты.

Условия набора учащихся

Для обучения принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний

Уровень освоения программы.

Базовый уровень.

Количество обучающихся: в одной группе обучения – 15 - 20 человек (группа девушек).

Объем и срок освоения программы:

Срок обучения по программе составляет 1 год. Объем часов по программе – 162 часа.

Режим занятий

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» рассчитана на 1 год обучения.

Занятия с группой проводятся 2 раза в неделю по 1ч 30 мин, 1 раз в две недели по 45 мин.

1.2. Содержание программы

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
I	Теоретическая подготовка	7	7		Практика, опрос
II	Общая физическая подготовка	14	1	13	Наблюдение. Силовые упражнения. Многократное повторение
III	Специальная физическая подготовка	На каждом занятии (см. содержание программы)			Наблюдение,.
IV	Техническая подготовка	87	10	77	Наблюдение, работа над ошибками, анализ и разбор технического элемента
	Тактическая подготовка	36	10	26	Наблюдение, работа над ошибками, разбор и анализ тактических действий; игровые действия
	Соревнования	10		10	Анализ, разбор, расстановка игроков; самооценка обучающихся; Анализ и разбор игровых действий
	Тестирование	8		8	Выполнение нормативов
	ИТОГО	162	28	134	

Содержание учебного плана:

Основная направленность	
Теоретическая подготовка	
Основы знаний	История волейбола. Знаменитые волейболисты мира. Развитие волейбола в нашей стране. Правила игры в волейбол. Организация и судейство соревнований по волейболу. Жестикация судей. Правила техники безопасности при занятиях волейболом. Техничко-тактические действия в защите и в нападении.
Общая физическая подготовка	
ОФП	С различным инвентарем индивидуально и с партнерами.
Специальная физическая подготовка	
СФП	Упражнения на развитие специальной силы, выносливости, скорости, гибкости, ловкости. Умение расслабляться.
Техническая подготовка	
Освоение техники передвижений	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т. д.)
Освоение техники приемов и передач мяча	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещений. Передачи над собой, перед собой. Во встречных колоннах через сетку с переходом в конец противоположной колонны.
Освоение техники подачи мяча и приема подач.	Верхняя прямая подача через сетку из-за лицевой линии. Верхняя прямая подача на количество попаданий на противоположную площадку. Прием подачи через сетку.
Освоение техники прямого нападающего удара	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нападающий удар с разбега из зоны 2, 4 с передачи мяча игроком из зоны 3.
Тактическая подготовка	
Овладение техникой защитных действий	Блокирование нападающего удара (индивидуальное). Страховка.
Овладение Тактикой игры в нападении	Выполнение подач в определенные зоны. Групповые действия – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, а игрока зоны 3 с игроком зоны 2 и 4. Командные

	тактические действия через игрока передней линии без изменения позиций игроков.
Овладение тактикой игры в защите	Выбор способа приема мяча. Взаимодействие игроков задней линии с игроками передней линии. Система игры в защите «углом вперед».
Овладение игрой и развитие психомоторных способностей.	Учебная игра в волейбол с заданиями. Учебно-тренировочная игра. Товарищеские встречи со сборными командами близлежащих школ.
Соревнования	
Овладение организаторскими способностями	Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований между классами. Проведение разминки тренировочных занятий.
Тестирование	
Тестирование	Сдача контрольных нормативов. Промежуточная аттестация

Дистанционный блок составляется, если есть периоды отмены учебных занятий для обучающихся по санитарно-эпидемиологическим, климатическим и другим обоснованиям. Для такого блока переделывается учебный план, задания выставляются на учебную платформу/посредством социальных сетей или электронной почты.

2.2. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	01.09. 2020 г.	31.05.2021 г.	36	162	2 раза в неделю по 1,5 часа, 1 раз в неделю по 45 мин.

2.3. Календарно-тематическое планирование

Приложение 1.

II. Комплекс организационно-педагогических условий реализации Программы

2.1. Формы аттестации и оценочные материалы

Для отслеживания результативности образовательного процесса используются следующие виды контроля:

- начальный контроль (сентябрь);
- текущий контроль (в течение всего учебного года);
- промежуточная аттестация (май).

Формы контроля:

- наблюдение, опрос, разбор ошибок в течении занятий;
- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы;
- тестирование на знание судейских жестов;
- сдача контрольных нормативов по ОФП.

Нормативы для оценивания навыков обучающихся:

Контрольные нормативы по общей физической подготовке

№	Упражнение	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет
1.	Бег 30 м. (сек)	4,9	4,7	4,6	4,4
2.	Прыжок в длину с/м (см)	150	170	190	195
3.	Бег 1000 м	5.30	5.15	5.00	4,50
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	15	17	18	19

Контрольные нормативы по специальной физической подготовке

№	Упражнение	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет
1.	Челночный бег 5х6 м. (сек)	11	10,8	10,6	10,3
2.	Метание набивного мяча весом 1 кг двумя руками из-за головы из положения сидя (см)	320	350	390	445

Техническая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Количественный показатель
1.	Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4	4
2.	Подача верхняя (нижняя) прямая в пределы площадки	3
3.	Приём мяча с подачи и первая передача в зону 3	3
4.	Чередование способов передачи и приёма мяча сверху, снизу	15
5.	Нападающий удар по мячу из зоны 4 (2)	3

2.2 Методические материалы

Целесообразность применения совокупности приемов и методов реализации образовательной программы определена общей последовательностью изучения программного материала, что позволяет придерживаться единого стратегического направления в учебно-тренировочном процессе.

Методы и формы работы:

- **Наглядно-демонстрационный метод**
 - показ видеофильмов по теоретическим вопросам (учебно-тематические, научно-публицистические и исторические фильмы),
 - демонстрация альбомов, иллюстраций и др.
- **Словесный метод**
 - рассказ (например, об известных спортсменах);
 - объяснение (изложение учебного материала);
 - беседа (диалогическая форма изложения и освоения учебного материала, в основе которой – продуманная система вопросов).
- **Объяснительно – иллюстративный**
 - показ приемов с объяснениями и комментариями.
- **Практический**
 - упражнения – многократное повторение движений с целью формирования и совершенствования умений и навыков.

Каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому следует использовать комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры или гимнастика, подвижные игры и т. д.).

Алгоритм построения учебного занятия

Каждое занятие состоит из трех частей:

- **Подготовительной**, включая спортивные упражнения, на внимание. Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т. д.).
- **Основной**, в которой выполняются упражнения на развитие физических качеств и технические приемы игры в волейбол.
- **Заключительной**, включая ходьбу, бег в медленном темпе, спокойные игры, в конце заключительной части подводятся итоги занятия.

Содержание работы с юными волейболистами определяется тремя факторами: спецификой игры в волейбол, модельными требованиями квалификационных волейболистов, возрастными особенностями и возможностями волейболистов 12-16 лет.

Программа предусматривает воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к волейболу, включает начальное обучение технике и тактике, правилам игры, развитие физических качеств в общем плане и с учётом специфики, воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (подвижные игры).

Программой предусмотрено проведение практических и теоретических занятий, обязательное выполнение учебного плана, контрольных требований, организации систематической воспитательной работы (принятие навыков спортивной этики,

организованности, дисциплины, любви и преданности своему коллективу), привлечение родительского актива к регулярному участию в организации учебно-воспитательной работы.

Периодически целесообразно выделять отдельные занятия на ОФП. В этом случае в подготовительной части изучается техника, например, легкоатлетического упражнения, волейбола, проводятся подвижные игры, игра в ручной мяч и другие. Особое внимание уделяется подготовке к сдаче норм по соответствующим данной группе нормативам.

Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры: силу кистей рук, силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приёмов, прыгучесть, быстроту реакции и ориентировки, умение пользоваться боковым зрением, быстроту перемещения в ответственных действиях на сигналы, специальную выносливость (прыжковую, скоростную, к скоростно-силовым усилиям), прыжковую ловкость и специальную гибкость.

Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными, баскетбольными, волейбольными, теннисными мячами, со скакалкой, резиновыми амортизаторами, гантелями, с различными специальными приспособлениями, тренажёрами. Формирование тактических умений начинается с развития у учащихся быстроты реакции и ориентировки, сообразительности, а также умений, специфических для игровой деятельности. Сюда относиться умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных играх, умение взаимодействовать с другими игроками, чтобы добиться победы над противником; умение наблюдать и быстро выполнять ответственные действия и т.д. По мере изучения технических приёмов учащиеся изучают тактические действия, связанные с этими приёмами.

Проводятся соревнования по упрощённым правилам, товарищеские (контрольные) соревнования по технической и специальной физической подготовке, по мини-волейболу. Для лучшего и более быстрого усвоения материала, занимающимся даются индивидуальные домашние задания по физической, технической, тактической подготовке и правилам игры. А также проводится на учебно-тренировочных занятиях индивидуальная работа с игроками, имеющими высокие ростовые показатели и хорошие физические качества. Группы сдают контрольные нормативы по ОФП для данного возраста.

2.3. Условия реализации Программы

Перечень материально-технического обеспечения

1. Спортивный зал, стадион;
2. Учебно-практическое и спортивное оборудование:
 - сетка волейбольная – 1 шт., мячи волейбольные-15 шт., мячи набивные-10 шт., скакалки, обручи, скамейки гимнастические-4 шт., маты-10 шт.;
3. Библиотечный фонд (книгопечатная продукция): учебники по физической культуре, журналы "Здоровье", "Спорт в школе";
4. Экранно-звуковые пособия (видеофильмы, аудиозаписи);
5. Средства доврачебной помощи (аптечка);
6. Форма волейбольная, футболка + шорты (для участия в соревнованиях) - 16 штук;
7. Ресурсы Сети интернет.

Информационное обеспечение

Теоретический материал программы является тем необходимым минимумом, который позволяет сформировать представления о здоровом образе жизни и приобрести навыки самоконтроля. Для учебных групп целесообразно практиковать специальные лекции с углубленным рассмотрением отдельных теоретических вопросов.

Кадровое обеспечение

Педагог, работающий по данной программе, имеет высшее профессиональное образование в области, соответствующей профилю физкультурно-спортивного детского объединения без предъявления требований к стажу работы.

Список литературы

Литература для педагога:

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77с.: ил.
2. Волейбол в школе. Пособие для учителя/В.А. Голомазов, В.Д. Ковалёв, А.Г. Мельников. – М.: «Просвещение», 1976.- 111с.
3. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов /В.И.Лях, А.А. Зданевич. М.: Просвещение, 2011. – 71с.
4. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5–9 классы: проект. (Стандарты второго поколения). – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2014. 61с.
5. Справочник учителя физической культуры/П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2011.-287 с.
6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2001.-356 с.

Литература для обучающихся:

1. Самые знаменитые спортсмены России / Д. К. Самин.- Москва: Вече, 2001 г.-431 с.
2. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. – М.: Физическая культура и спорт, 1983.-341 с.

Интернет – ресурсы:

1. <https://www.youtube.com> - видеохостинг
2. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации.
3. <http://www.volley.ru/> - Всероссийская Федерация волейбола.
4. <http://www.rusprofile.ru/id/703093> - Краевая Федерация волейбола.
5. <http://bmsi.ru/> - Библиотека международной спортивной информации

Техника безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по волейболу
К занятиям допускаются учащиеся:

- имеющие медицинскую справку об отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям спортом;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Учащийся должен:

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера-преподавателя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- знать и соблюдать простейшие правила игры;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебно-тренировочном процессе.

Требования безопасности перед началом занятий

Учащийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму, спортивную обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других (часы, браслеты, висячие сережки и т. д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством тренера-преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- под наблюдением тренера-преподавателя взять или положить мячи на стеллажи или в любое другое место, чтобы они не раскатывались по залу и их легко можно было взять для выполнения упражнений;

убрать в безопасное место инвентарь и оборудование, которые не будут использоваться на уроке;

- по команде тренера-преподавателя встать в строй для общего построения.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебно-тренировочном процессе.

Требования безопасности во время занятий

При выполнении упражнений в движении учащийся должен:

- избегать столкновений с другими учащимися;
- перемещаясь спиной, смотреть через плечо;
- исключать резкое изменение своего движения, если этого не требуют условия игры;
- соблюдать интервал и дистанцию;

- быть внимательным при перемещении по залу во время выполнения упражнений другими учащимися;
- по окончании выполнения упражнений потоком вернуться на свое место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны зала.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебно-тренировочном процессе.

При выполнении передачи Учащийся должен:

- после подбрасывания мяча над собой отбивать мяч в сторону партнера кончиками пальцев, образующими «сердечко»;
- при приеме следить за полетом мяча, принимать его над головой встречным движением рук на кончики пальцев, а сильно летящий мяч - двумя руками снизу на предплечья;
- не отбивать мяч ладонями;
- во время передач через сетку не трогать ее руками, не толкать друг друга на сетку.

При выполнении подачи, нападающего удара Учащийся должен:

- убедиться, что партнер готов к приему мяча;
- соизмерять силу удара в зависимости от расстояния до партнера;
- выполнять удар по мячу напряженной ладонью;
- не принимать сильно летящий мяч двумя руками сверху.

Во время игры учащийся должен:

- знать простейшие правила игры и соблюдать их;
- следить за перемещением игроков на своей половине площадки;
- производить замены игроков на площадке, когда игра остановлена и тренер-преподаватель дал разрешение;
- выполнять подачу и прекращать игровые действия по свистку тренера-преподавателя;
- передавать мяч другой команде передачей под сеткой.

При подаче нельзя наступать на линию, а при приеме мяча задерживать его в руках, выполнять передачу захватом.

Во время игры нельзя:

- дразнить соперника;
- заходить на его сторону;
- касаться сетки руками и виснуть на ней.

По окончании партии переходите на другую сторону площадки по часовой стрелке, по возможности обходя волейбольные стойки, а проходя под сеткой, не отвлекайтесь, смотрите вперед, наклонив туловище и голову.

Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях

Учащийся должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя;
- под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;

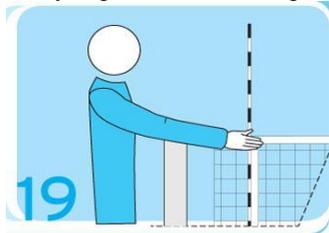
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь; вымыть с мылом руки.

Тест по волейболу по теме: « Жесты судьи в волейболе» для проверки теоретических знаний

Вопрос 1

Что означает жест судьи?

Сетка задета игроком.
Разрешение на подачу.
Заступ средней линии игроком.



Вопрос 2

Что означает жест судьи?

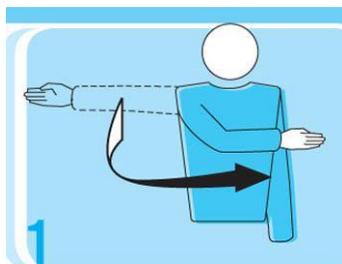
Вне игры
Мяч "за" (аут)
Ошибка блокировки



Вопрос 3

Что означает жест судьи?

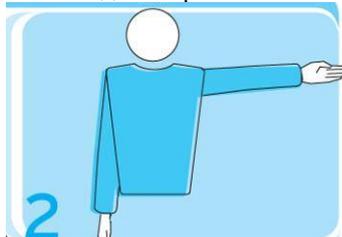
Замена игрока
Разрешение на подачу
Жест в сторону команды, которая должна подавать



Вопрос 4

Что означает жест судьи?

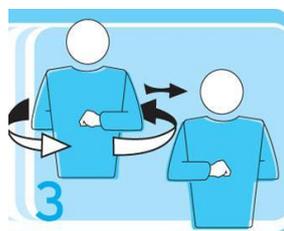
Разрешение на подачу
жест в сторону команды которая должна подавать
Сетка задета игроком



Вопрос 5

Что означает жест судьи?

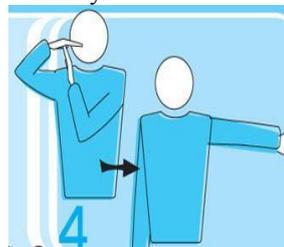
Смена площадок
Разрешение на подачу
Замена игрока



Вопрос 6

Что означает жест судьи?

Сетка задета игроком.
Разрешение на подачу
Тайм-аут



Вопрос 7

Что означает жест судьи?

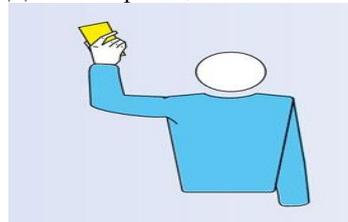
Замена игрока
Смена площадок
Конец партии



Вопрос 8

Что означает жест судьи?

Замечание за неправильное поведение
Предупреждение за неправильное поведение
Дисквалификация.



Вопрос 9

Что означает жест судьи?

замечание за неправильное поведение
предупреждение за неправильное поведение
удаление



Вопрос 10

Что означает жест судьи?

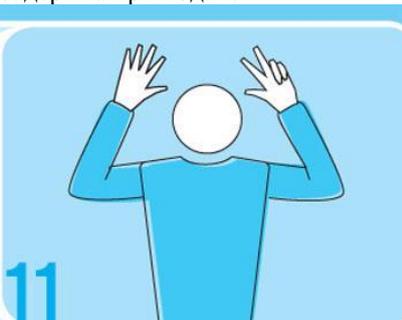
Задержка при подаче
Конец партии
Ошибка при переходе



Вопрос 11

Что означает жест судьи?

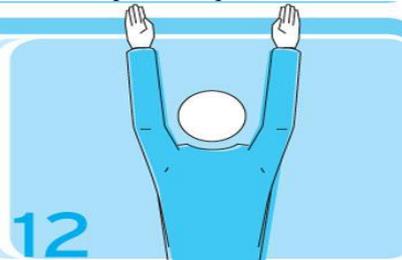
Сетка задета игроком
Задержка при подаче больше 8 секунд
Задержка при подаче



Вопрос 12

Что означает жест судьи?

Ошибка при переходе
Разрешение на подачу.
Ошибка при блокировании и заслон



Вопрос 13

Что означает жест судьи?

Замена игрока
Смена площадок
Ошибка при переходе



Вопрос 14

Что означает жест судьи?

Два тайма
Двойное касание
Два очка



Вопрос 15

Что означает жест судьи?

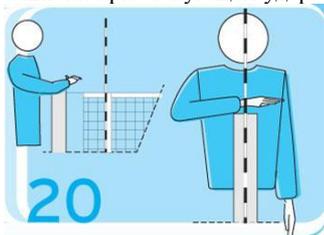
Четыре удара
Четыре очка
Задержка при подаче



Вопрос 16

Что означает жест судьи?

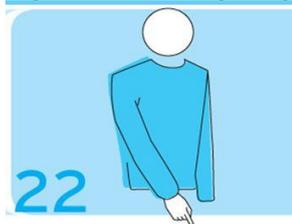
Сетка задета игроком
Касание по другую сторону сетки
Ошибки при атакующем ударе



Вопрос 17

Что означает жест судьи?

Сетка задета игроком
Разрешение на подачу
Переход на площадку соперника



Вопрос 18

Что означает жест судьи?

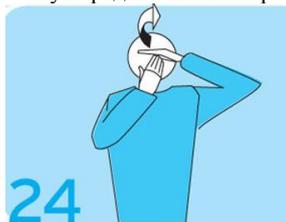
Замена игрока
Обоюдная ошибка и переигровка
Касание мяча



Вопрос 19

Что означает жест судьи?

Переигровка
Касание мяча
Заступ средней линии игроком



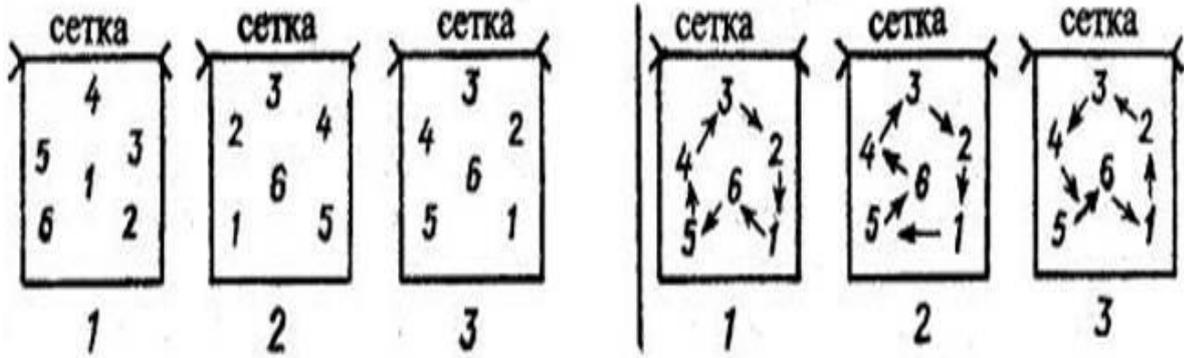
Вопрос 20

Расположение игроков на площадке _____. Как выполняется переход _____.

3, 1

2, 3

2, 1



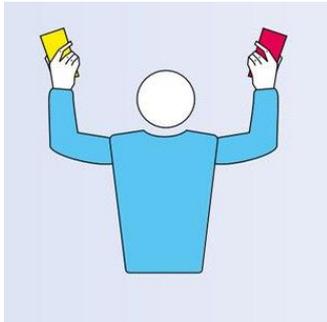
Вопрос 21

Что означает жест судьи?

Дисквалификация

Замечание за неправильное поведение

Удаление



Упражнения для развития специальной силы

1. Упражнения для развития силы мышц кистей:

- а) вращательные движения кистей в лучезапястных суставах с гантелями (0,5-3 кг) в руках;
- б) броски набивных мячей (1-3 кг) сверху вниз (акцент на движение кисти);
- в) передачи сверху двумя руками набивных мячей (1-3 кг);
- г) вращение руками палки, наматывая на нее шнур, к концу которого подвешен груз (5-15 кг);

2. Упражнения для развития силы мышц плечевого пояса:

- а) броски набивных мячей (1-3 кг) одной, двумя руками из различных исходных положений, броски мяча на скорость;
- б) перемещения в упоре лежа вокруг ног, перемещения с поддержкой ног партнером;
- в) имитация нападающего удара с резиновым амортизатором;

3. Упражнения для развития силы мышц туловища:

- а) вращательные движения туловища с отягощением;
- б) поднятие туловища и ног одновременно из положения лежа на спине (руки за головой);
- в) поднятие туловища из положения лежа лицом вниз на гимнастической скамейке (ноги закреплены).

Упражнения для развития прыгучести

1. Прыжки через скакалку на различную высоту и в различном темпе.
2. Прыжки с разбега и с места с доставанием предметов, подвешенных на различной высоте.
3. Серия прыжков: ноги вместе, с опорой о гимнастическую стенку.
4. Прыжки вверх с поворотом налево, направо, кругом.
5. Серия прыжков на мягкой опоре.
6. Многократные прыжки около стенки с имитацией нападающего удара, блокирования.
7. Приседания с отягощениями.
8. Полуприседы и быстрые вставания со штангой (вес не более 50% от максимального).
9. Приседания с партнером на плечах.
10. Прыжки с одной ноги на другую с грузом на плечах.
11. Напрыгивание на предметы различной высоты с различной высоты.
12. Выпрыгивание из полного приседа с гирей в руках, стоя на скамейках.

Упражнения для развития специальной быстроты

1. В средней стойке (динамической) на сигнал тренера (сигнал «волейбольный мяч»): мяч ударяется об пол – имитация приема мяча с падением; мяч подброшен вверх – имитация блокирования; передача мяча над собой – перемещение назад на 3-4 шага; замах для нападающего удара - перемещение вперед на 3-4 шага с имитацией приема мяча снизу двумя руками.
2. В прыжке поймать мяч, брошенный партнером, и до приземления бросить его обратно.

3. Рывки и ускорения из различных исходных положений по зрительному или звуковому сигналу.
 4. Бег различными способами (спиной вперед, боком, приставными) с резкими остановками.
 5. Имитационные упражнения по технике игры (нападающий удар, блок, прием мяча поточным способом).
- Продолжительность одного повторного упражнения – 10-15 с, интенсивность выполнения – максимальная, интервал отдыха между повторениями – 30 с, число повторений – 4-10 раз. Параметры физической нагрузки, продолжительность, число повторений от занятия к занятию прогрессивно возрастают, а интервалы отдыха уменьшаются. Специальную быстроту развивают и совершенствуют специально – подготовительном, предсоревновательном и в соревновательном периоде.

Упражнения для развития скоростной выносливости

1. Челночный бег с касанием рукой линии нападения и лицевой линии.
2. То же, что и первое, но с падением на линиях.
3. Имитация блокирования по всей длине сетки (прыжки на блок в зонах 2, 3, 4).
4. Имитация нападающего удара.
5. Имитация нападающего удара с падением посла приземления на грудь-живот (бедро-спину).
6. Нападающий удар с разбега из зоны 4 (2, 3) с интенсивностью 5 ударов за 20 с.
7. Защитные действия в паре (защищается только один спортсмен).
8. Упражнение «обстрел» (один игрок защищается от нескольких нападающих).
9. Серии падений, между падениями – перемещения.
10. Упражнения для развития скоростной выносливости используют в середине и в конце учебно-тренировочного занятия.

Упражнения для развития прыжковой выносливости

1. Прыжки со штангой на плечах из глубокого приседа (вес штанги 20 кг) – 1-1,5 мин.
2. Прыжки в высоту 80-100 см (60-80 см для женщин) – 1 мин.
3. Имитация блокирования – 1 мин.
4. Имитация нападающего удара и блока (удар – два блока), после чего быстрый отход за линию нападения – 1,5-2 мин.
5. Блокирование поточных нападающих ударов в зонах 2, 3, 4 – 1,5-2 мин.

Упражнения для развития игровой выносливости

1. Прыжки на одной ноге, подтягивая бедро к груди (15 прыжков).
2. Кувырок вперед, рывок на 5 м, бросок на грудь (перекат на спину), 10 прыжков из глубокого приседа (2-3 раза).
3. Челночный бег от лицевой линии до линии нападения и обратно с броском (падением) на грудь (спину) на линиях; без пауз отдыха – 6 падений,

через 30 сек выполнить еще раз.

4. Имитация нападающего удара с разбега последующим падением (броском) на грудь (спину) после приземления 10 раз.

5. Подвижная игра «борьба за мяч» – 3 мин.

Упражнения выполняются в быстром темпе. В каждой паузе используют упражнения, различные по своему воздействию.

Упражнения для развития акробатической ловкости

1. Из упора присев выполнить прыжок вверх-вперед с последующим приземлением на руки-грудь-живот.

2. Передача в парах, после передачи кувырок вперед и назад.

3. Падение в сторону (из упора присев, со скольжением на боку).

4. Бросок вперед на руки-грудь-живот из положения динамической стойки.

5. Бросок в сторону с кувырком через плечо.

6. Бросок с кувырком вперед.

7. То же, что и в п. 4, 5, 6 с приемом мяча.

Упражнения для развития прыжковой ловкости

1. Прыжок с подкидного мостика с вращением вокруг вертикальной оси на 90°, 180°, 360°.

2. Прыжок с подкидного мостика с имитацией в безопасном положении нападающих ударов, передач, блокирования.

3. Прыжок с подкидного мостика с последующим нападающим ударом через сетку (мяч подбрасывает партнер).

4. Прыжки через различные предметы с поворотами и без поворотов туловища.

5. Имитация блокирования, нападающих ударов с поворотов в воздухе на 30°, 180°.

6. Прыжки на батуте с поворотами вокруг вертикальной горизонтальной оси с имитацией отдельных технических приемов.

Упражнения для развития специальной гибкости

1. Имитационные упражнения с большой амплитудой движения (с малыми отягощениями и без них).

2. Вращательные в круговые движения туловищем из различных исходных положений.

3. Вращательные движения в коленных суставах.

4. Сед на пятки, стоя на коленях.

5. Прыжки с одной ноги на другую с активным отталкиванием стопами.

6. Упражнения с партнером на сопротивление, растягивание.

Упражнения для развития умения расслабляться

1. Встряхивание кистей при различных исходных положениях рук (вниз, в стороны, вверх).
2. Из исходного положения (и. п.) – руки вверх (вперед, в стороны), уронить их вниз.
3. Свободное размахивание одной ногой.
4. Свободное размахивание расслабленными руками с поворотами туловища вправо и влево.
5. Свободное размахивание ногами в висе.
6. И. п. – руки вверх, последовательное расслабление и опускание кистей, предплечий, рук, головы, туловища с переходом в присед.
7. И. п. – стоя в наклоне, расслабленное покачивание туловища и свободно опущенных рук.
8. Расслабленный семенящий бег.
9. Высокие прыжки на месте на одной ноге со свободным покачиванием расслабленной другой ногой и руками.
10. Лежа на спине, полное расслабление мышц плеч, рук, ног, туловища.