

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ НИЖНЕЛОМОВСКОГО РАЙОНА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА №4 ГОРОДА НИЖНИЙ ЛОМОВ»  
(МБОУ «СШ №4 Г. НИЖНИЙ ЛОМОВ»)

ул. Крылова, д. 6, г. Нижний Ломов, 442151  
телефон 4-70-68, E-mail: nlomov4@list.ru  
ОГРН 1025800977674, ИНН 5827008319

**ПРИНЯТА**

Педагогическим советом  
Муниципального бюджетного  
общеобразовательного учреждения  
«Средняя школа №4 г. Нижний Ломов»  
«30» мая 2023 г.  
Протокол № 6

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор Муниципального бюджетного  
общеобразовательного учреждения  
«Средняя школа №4 г. Нижний Ломов»  
Е.В. Родионова  
«31» мая 2023 г.



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной  
направленности  
«Волейбол»**

Возраст учащихся - 14-17 лет

Срок реализации – 1 год

Автор программы-  
Сурков Геннадий Васильевич  
учитель физической культуры  
МБОУ «Средняя школа №4  
г. Нижний Ломов»

г. Нижний Ломов, 2023г.

**Информационная карта**  
**к дополнительной общеобразовательной программе «Волейбол»**

1	Наименование образовательной организации, в которой реализуется дополнительная общеобразовательная программа	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение "Средняя школа №4 г. Нижний Ломов"
2	Адрес учреждения	441151, Пензенская область, г. Нижний Ломов, ул. Крылова, д. 6 телефон 8(84154)4-70-68 email <a href="mailto:nlomov4@list.ru">nlomov4@list.ru</a>
3	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол»
4	Возраст детей, на которых рассчитана образовательная программа	14-17 лет
5	Срок реализации программы	1 год
6	Количество детских объединений, занимающихся по программе	1 объединение
7	Сведения об авторах (ФИО, год рождения, домашний адрес, телефон, уровень квалификации, должность автора образовательной программы)	Сурков Геннадий Васильевич, 1960 года рождения, адрес - г. Нижний Ломов, ул. Крылова, д. 8, кв.10, высшая категория, Пензенский государственный педагогический институт им. Белинского. 1983 год
8	Характеристика программы:	
	- по типовому признаку	Авторская
	- по основной направленности	Физкультурно-спортивная
	- по уровню освоения	Ознакомительная
	по образовательным областям	Волейбол
	по целевым установкам	Спортивно-оздоровительная
	по формам организации содержания	Однопрофильная
9	сведения об эффективности программы	Эффективность программы оценивается автором с точки зрения: развития устойчивой потребности у учащихся к систематическим занятиям волейболом; изменения отношения учащихся к своему здоровью, формирование мотивации на здоровый образ жизни.

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» *физкультурно-спортивной направленности*, ознакомительного уровня освоения. Программа адресована учащимся в возрасте от 14 до 17 лет, рассчитана на 1 год обучения.

Программа реализуется в МБОУ "СШ №4 г. Нижний Ломов" и направлена на укрепление здоровья учащихся, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

Программа разработана с учетом действующих *нормативно-правовых актов* в области образования РФ и нормативными актами учреждения:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- «Порядком организации и осуществление образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», утверждённый приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 года №196;
- СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Распоряжением Правительства РФ от 24 апреля 2015 г. № 729-р «Концепция развития дополнительного образования детей»;
- Распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Устава и Положения о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя школа №4 г. Нижний Ломов»
- Положения о промежуточной аттестации и аттестации по завершению программы.

## Актуальность программы

*Программа актуальна для общества.* Физическое воспитание детей и подростков является одним из приоритетных направлений в образовании и воспитании, что отражено в Стратегии развития страны на 2018 – 2024 годы, Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, Концепции развития дополнительного образования и т.д.

Одними из главных условий развития Российской Федерации в Стратегии развития страны признаны здоровье и образование граждан, особое внимание уделено спорту и ответственному отношению к своему здоровью.

*Программа актуальна для подростка.* С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.

Наиболее интересной и физически разносторонней является игра волейбол, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и

др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

В условиях школьного зала посредством волейбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности.

Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, стойки, волейбольная сетка, мяч.

### **Педагогическая целесообразность программы**

Заключается в привлечении учащихся к занятиям спортом и здоровому образу жизни, самовыражению и саморазвитию учащихся способствует содержание программы, которое включает в себя историю возникновения волейбола, знакомство с достижениями Советских и Российских волейболистов, изучение различных технических и тактических приемов волейбола, реализация своих способностей в различных соревнованиях.

В процессе изучения правил игры в волейбол и судейства соревнований

### **Отличительные особенности программы**

Естественность движений. В основе волейбола лежат естественные движения - бег, прыжки, передачи, удары по мячу.

Коллективность действий. Эта особенность имеет большое значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Соревновательный характер. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, направленных на достижение победы, при участии обучающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в процессе спортивной борьбы.

Данная программа ориентирована на получение одновременно и фундаментальных знаний в области волейбола и на формирование практического навыка применения этих знаний в процессе выполнения тренировочных занятиях и вовремя соревнований.

### **Принципы, лежащие в основе программы:**

- доступность (простота, соответствие возрастным и индивидуальным особенностям);
- демократичность и гуманизм (взаимодействие воспитателя и воспитанника в социуме, реализация собственных творческих потребностей);
- научность (обоснованность, наличие методологической базы и теоретической основы);
- «от простого к сложному» (научившись элементарным навыкам работы учащийся применяет свои знания в выполнении творческих работ).

**Новизна** данной программы заключается в том, что в процессе ее реализации большое значение уделяется техническим, физическим, тактическим занятиям. Научкой доказано, что такие занятия способствуют правильному развитию детей.

**Цель программы** – углублённое изучение спортивной игры волейбол.

**Основными задачами** программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу;
- подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу.

### **Адресат программы**

Группы комплектуются из числа желающих в возрасте от 14 до 17 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям волейболом.

*Возрастной диапазон 14-15 лет.*

Период завершения физического развития человека. Повышается работоспособность, улучшается самочувствие, учащиеся более энергичны. Общие умственные способности человека, как правило, уже сформированы, и такого быстрого роста их, как в детстве уже не наблюдается, однако они продолжают совершенствоваться.

Подростковый кризис постепенно отступает, меньше поведенческих проблем.

Повышается регуляция поведения, внутренний контроль, появляется умение скрывать свои мысли и чувства. Юноши и девушки становятся самокритичны и чувствительны к критике. Но небольшой жизненный опыт часто приводит их к ошибкам, прямолинейности, нетерпимости. Старшие подростки могут противостоять мнению коллектива, если оно не соответствует их взглядам и требованиям. В том случае, если чувство взрослости не находит понимание у окружающих, могут произойти острые конфликты, нарушения дисциплины. Эти проступки подростков побуждаются мотивами самоутверждения.

*Возрастной диапазон 15-16 лет.*

Начинается окостенение верхних и нижних поверхностей позвонков. Позвоночный столб становится более прочным, а грудная клетка продолжает усиленно развиваться, они уже менее подвержены деформации и способны выдерживать даже значительные нагрузки. В процессе развития опорно-двигательного аппарата изменяются двигательные качества мышц: быстрота, сила, ловкость и выносливость. Их развитие происходит не равномерно. Прежде всего, развиваются быстрота и ловкость движений. В возрасте 15 лет резко ускоряется рост тела, появляется некоторая дискоординация движений, быстрая утомляемость, неуравновешенность, появляются новые черты характера. Именно в эти периоды наиболее легко и прочно закрепляются определенные функции, умения и навыки. Если эти сроки пропущены, то навыки формируются с трудом, путем более длительных упражнений, и обладают малой прочностью.

*Возрастной диапазон 16-17 лет.*

Сформирована высоко дифференцированная структура мышечного волокна, происходит увеличение массы мышечных тканей за счет роста диаметра мышечного волокна. У старших подростков увеличивается способность к концентрации внимания, умственным и физическим усилиям, эмоциональная устойчивость и адекватность поведенческих реакций. Поэтому старшие подростки больше нуждаются в том, чтобы их избыточная энергия находила правильный выход, и в работе с ними требуется в первую

очередь правильная организация и содержательное наполнение их повседневной деятельности.

Всё это можно рассматривать как предпосылки для успешного включения в игровую соревновательную деятельность.

Программа рассчитана на 1 год обучения (36 недель), недельная нагрузка составляет 3 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю. В год - 108 часов. Наполняемость группы – 20 человек.

**Форма обучения** – очная, очно-заочная, заочная

**Срок реализации программы 1 год**

Всего часов по программе - 108

**Режим занятий**

Занятия проводятся 2 раза в неделю (одно занятие продолжительностью 2 часа, второе занятие продолжительностью 1 час). Продолжительность одного академического часа – 45 минут.

### **Методы и формы обучения**

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 3 часа в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

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

Практические методы:

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

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

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

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

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

### **Планируемые результаты**

В результате освоения данного курса учащийся

**должен знать:**

- собирать информацию об особенностях зарождения, этапах развития истории волейбола;
- играть в волейбол, применяя технические приемы и тактические взаимодействия;
- контролировать свое самочувствие на занятиях волейболом;
- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейбола;
- организовывать самостоятельные занятия волейболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по волейболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и др.

**должен уметь:**

- принимать решения, связанные с игровыми действиями;
- взаимодействовать друг с другом на площадке, договариваться и приходить к общему решению, работая в паре и в коллективе;
- понимать цель выполняемых действий;
- демонстрировать жесты волейбольного судьи.

**Планируемые результаты** (личностные, метапредметные и предметные результаты, получаемые учащимися в результате освоения программы).

**Личностные результаты** – развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

**Метапредметные результаты** – формирование универсальных учебных действий (УУД).

**Регулятивные УУД:**

- понимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

**Познавательные УУД:**

- научиться проявлять творческие способности;
- развивать сенсорные и моторные навыки.

**Коммуникативные УУД:**

- учиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность.

**Предметные результаты** – формирование навыков игры в волейбол, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

Ожидаемым результатам прохождения программы должен стать интерес учащихся к спорту, в частности, к волейболу.

### **Формы контроля и оценочные материалы**

Результативность освоения программного материала отслеживается систематически в течение года с учетом уровня знаний и умений учащихся на начальном этапе обучения. С этой целью используются разнообразные виды контроля:

- *входящий контроль* проводится в начале учебного года для определения уровня умений учащихся на начало обучения по программе (*приложение 1 к программе*);

- *текущий контроль* в виде:

- ✓ педагогического наблюдения за качеством овладения учащимися приемами и навыками работы с мячом;
- ✓ опрос учащихся по пройденному материалу (зачет), анализ каждого занятия самими учащимися;
- ✓ тестирование общефизической, специальной физической, технической, тактической и психологической подготовок;
- ✓ тестирование (зачет) по теоретическому материалу;
- ✓ контроль соблюдения техники безопасности;
- ✓ привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня;
- ✓ контрольные игры с заданиями и отдельных упражнений с заданиями;
- ✓ контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований;
- ✓ результаты соревнований.

### **Учебно - тематический план**

№	Наименование тем	Количество часов	В том числе		Формы контроля
			Теория	Практика	
1.	Знакомство учащихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.	1	1	-	
2.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Вводный контроль.	1	1	-	тесты, сдача нормативов
3.	Техническая подготовка	30	2	28	тесты, презентации, мониторинг
4.	Тактическая подготовка	10	2	8	тесты, презентации, мониторинг
5.	Специальная физическая подготовка	24	1	23	сдача нормативов

6.	Психологическая подготовка	6	-	6	мониторинг
7.	Общая физическая подготовка	16	1	15	сдача нормативов
8.	Инструкторская и судейская практика	8	2	6	тесты, презентации, зачет
9.	Соревнования	8	-	8	участие в соревнованиях
10.	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов	4	-	4	сдача нормативов
	<b>ИТОГО:</b>	<b>108</b>	<b>10</b>	<b>98</b>	

### Содержание программы

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития волейбола, правила соревнований. Правила игры. Жесты судей. Участие в судействе соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

#### **Общefизическая подготовка.**

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

*Парные и групповые упражнения:* с сопротивлением, перетягивание, переталкивание. Упражнения на гимнастических снарядах: висы, подтягивание, размахивание, смешанные висы и упоры, обороты и соскоки.

*Акробатические упражнения:* кувырки вперед, назад, в стороны, стойка на голове, стойка на руках.

*Бег.* Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. Бег со сменой направления по зрительному сигналу. Ускорения из различных исходных положений. Пробегание отрезков 40, 60 м. Кросс 500–2000 м.

*Прыжки.* Опорные и простые прыжки с мостика или трамплина. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки через скакалку. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

*Форма контроля:* сдача нормативов (приложение №1 и №2)

#### **Теоретическая подготовка.**

История возникновения волейбола. Развитие волейбола.

Правила игры, соревнования и системы их проведения. Изучение основных правил игры, ведения счета, проведение игры, круговая система соревнований, стыковые игры, система соревнований с выбыванием.

*Форма контроля:* презентация

#### **Техническая подготовка.**

Перемещения и стойки в сочетании с техническими приемами.

Техника нападения. Передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая и боковая подачи. Верхняя прямая и боковая подачи.

Подводящие упражнения к нападающему удару.

Техника защиты.

Приём мяча сверху двумя и одной рукой. Приём мяча снизу двумя и одной рукой.

Выполнение приема мяча из различных и.п. Прием мяча с подачи. Приём мяча отражённого сеткой.

Нападающий удар. Блокирование (одиночное и вдвоём)

Страховка.

*Форма контроля:* сдача нормативов, зачет

#### ***Тактическая подготовка.***

Тактика нападения.

Индивидуальные и групповые, командные действия. Обучение расстановке игроков, переход. Чередование передачи. Выбор необходимого места на площадке при приеме мяча. Первая передача связующему игроку. Вторая передача.

Тактика защиты.

Индивидуальные, групповые, командные действия. Перемещения к сетке, при приеме мяча. Страховка. Выбор действия: прием в защите или страховка. Взаимодействие игроков задней линии. Расположение игроков при приеме.

*Форма контроля:* сдача нормативов, зачет

#### ***Специальная подготовка.***

Упражнения на переключение в выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки с целью обучения навыков технических приемов и развития специальных приемов в единстве.

Учебные игры. Система заданий в игре, включающая основной материал по технической и тактической подготовке.

*Форма контроля:* зачет

#### ***Психологическая подготовка.***

Психологическая подготовка служит важным условием успешного решения задач в системе подготовки волейболистов. Такая подготовка способствует качественному обучению навыкам игры. Основные задачи психологической подготовки: воспитание моральных качеств, формирование чувства коллектива, установление и воспитание совместимости спортсменов в процесс их деятельности, адаптация к условиям тренировочного процесса.

Эффективность психологической подготовки достигается посредством умелого применения обширных средств и методов: лекции, беседы, специальные знания в области психологии, личный пример тренера, побуждение к деятельности, поручения, обсуждение в коллективе, участие в играх.

*Форма контроля:* наблюдение за учащимися во время занятий

#### ***Физическая подготовка.***

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

*Гимнастические упражнения.* Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами – со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1–2 кг). Из различных исходных положений.

Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лёжа поднимание ног с мячом.

*Легкоатлетические упражнения.* Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

*Подвижные игры:* «День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щука», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая эстафета», комбинированные эстафеты.

*Форма контроля:* сдача нормативов, зачет

### ***Судейская практика.***

Судейская практика проводится не только в отведенное учебным планом время, но и в процессе учебных тренировочных занятий. Задача судейской практики - научить подавать команды и жесты судей, правильно показывать и объяснять упражнения, самостоятельно проводить занятия, указывать на ошибки допущенные партнёрами в игре. Знать правила игры в волейбол.

*Форма контроля:* зачет

### ***Соревнования.***

Участие в товарищеских встречах, в соревнованиях различного уровня.

***Сдача контрольных нормативов.***

## **Формы и виды деятельности**

На занятиях в секции учащиеся осуществляют следующие виды деятельности: подвижные игры, игры с элементами волейбола, соревнование, эстафеты, игровые упражнения, однонаправленные занятия, комбинированные занятия, работа в парах, группах, индивидуальная работа, контрольные занятия (разбор ошибок). Итоговые занятия планируется проводить в форме соревнований. Занятия включают чередование различных видов деятельности.

## **Список литературы 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. – (Работаем по новым стандартам).
2. Волейбол в школе. Пособие для учителя/В.А. Голомазов, В.Д. Ковалёв, А.Г. Мельников. – М.: «Просвещение», 1976. 111с.
3. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5–9 классы: проект. (Стандарты второго поколения). – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2014. 61с.
4. Справочник учителя физической культуры/П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2011.
5. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. – М.: Физическая культура и спорт, 1983.
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.

7. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2010г. Раздел 3. X-XI классы. Часть1. п.1.4.2. Спортивные игры. Программный материал по спортивным играм (X-XI классы). Волейбол (юноши и девушки). Часть111. Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол. (Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич).

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

1. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
2. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
3. Железняк Ю.Д, Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
4. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.
5. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
6. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.

**Интернет ресурсы**

1. <http://panakapitana.ru/teamgames/volleyball/>
2. <http://sport-lessons.com/teamgames/volleyball/>
3. <http://uroki-online.com/sport/other-sport/1665-uroki-voleybola-obuchenie-onlayn.html>
4. <http://www.volley4all.net/technique.html>
5. <http://www.volley.ru>
6. <http://www.donvolley.ucoz.ru>

**Видеоматериалы:**

1. <http://sport-lessons.com/teamgames/volleyball/916-nizhnyaya-podacha-v-volleybole-obuchayuschee-video.html>
2. <http://video-kak.com/video-kak-igrat-v-volejbol-urok-1-podacha/>
3. <http://uroki-online.com/sport/other-sport/1588-tehnika-voleybola-video-onlayn.html>
4. <http://volleybolist.ru/multimedia/videlessons.html>

**Критерии и нормы оценки знаний, умений, навыков обучающихся**

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Система диагностики – тестирование физических и технических качеств:

**Техническая подготовка.** Испытания на точность подачи. Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенный участок площадки: правая (левая) половина площадки, зоны 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 и 1-2 (размером 6х2м), в зоне 6 у лицевой линии размером 3х3м. Каждый учащийся исполняет 3 попытки (в учебно-тренировочных группах – 5 попыток). Испытания на точность нападающего удара. Требования к этим испытаниям состоят в том, чтобы испытуемые качественно, в техническом отношении, смогли выполнить тот или иной способ нападающего удара в три зоны: 1,6,5 из зон 4,2. Испытание в защитных действиях («защита зоны»). Испытуемый находится в зоне С в круге диаметром 2,5 м. Стоя на подставке, учащийся ударом с собственного подбрасывания посылает мяч через сетку из зон 4 и 2. Учащийся должен применять все изученные до этого приемы защиты. Количество ударов для каждого года обучения различное: группа начальной подготовки – первый год обучения – 5. **Тактическая подготовка.** Действия при приеме мяча в поле. основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения: 1) Выбор способа приема мяча (по заданию). Дается 10 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема. 2) Выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

**Общефизическая подготовка (входящий контроль)**

**Нормативы технической подготовки.**

Оценка	Прыжок в длину с места	Челночный бег 3 x 10 м	Бег 30 м	Бег 1000 м
	Юноши / Девушки			
Отлично	220/190	7,3/8,4	4,5/4,9	3.45,0/4.30,0
Хорошо	210/180	7,6/8,7	4,9/5,4	4.15,0/5.00,0
Удовлетворительно	200/170	8,0/9,3	5,2/6,1	4.50,0/5.35,0

**Специальная подготовка**

**Нормативы технической подготовки.**

№ п/п	Контрольные упражнения	Возраст		
		11	12	13
		Отлично-хорошо-удовлетворительно		
1	Передача мяча двумя руками над собой	7 – 5 – 3 ----- 5 – 3 – 1	10 – 7 – 5 ----- 7 – 5 – 2	12 – 9 – 6 ----- 8 – 6 – 4
2	Передача мяча сверху двумя руками у стены	5 – 4 – 3 ----- 3 – 2 – 1	7 – 5 – 3 ----- 5 – 3 – 1	10 – 7 – 5 ----- 7 – 5 – 3
3	Передача мяча сверху двумя руками через сетку	5 – 4 – 3 ----- 3 – 2 – 1	7 – 5 – 3 ----- 5 – 3 – 1	10 – 7 – 5 ----- 7 – 5 – 3
4	Приём мяча снизу двумя руками над собой	6 – 4 – 2 ----- 4 – 3 – 1	6 – 5 – 4 ----- 5 – 3 – 2	8 – 6 – 5 ----- 6 – 4 – 2
5	Приём мяча снизу двумя руками у стены	6 – 4 – 2 ----- 4 – 3 – 1	6 – 5 – 4 ----- 5 – 3 – 2	8 – 6 – 5 ----- 6 – 4 – 2
6	Приём мяча снизу двумя руками в парах	6 – 4 – 2 ----- 4 – 3 – 1	6 – 5 – 4 ----- 5 – 3 – 2	8 – 6 – 5 ----- 6 – 4 – 2
7	Нижняя прямая или боковая подачи	5 – 3 – 2 ----- 4 – 3 – 1	6 – 4 – 2 ----- 5 – 3 – 1	7 – 5 – 3 ----- 6 – 4 – 2

Норматив «челночный бег» проводится на баскетбольной площадке. Старт и финиш – с лицевой линии. Спортсмен бежит до линии штрафного броска и возвращается обратно; затем он бежит до центральной линии и возвращается до линии штрафного броска; далее бежит до противоположной линии штрафного броска и возвращается к месту старта.

**Проверка знаний правил судейства** осуществляется путем привлечения учащихся к судейству внутришкольных соревнований в качестве судей.

**Участие в соревнованиях.** Учащиеся принимают участие не менее чем в двух соревнованиях в год.

По окончании прохождения программы учащиеся должны иметь навыки организации и проведения соревнований по волейболу.

### **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 защищать 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?

К должны расположиться игроки после смены сторон?

*Что такое подача?*

Как производится подача?

Подача и смена мест

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?