

**Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

Настоящая дополнительная общеобразовательная программа «Волейбол» разработана с учетом:

* Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
* Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
* «Санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденных Главным государственным санитарным врачом РФ 29 декабря 2012 года № 189;
* Постановление от 24 ноября 2015 года N 81 «О внесении [изменений N 3](http://docs.cntd.ru/document/420324427) в [СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения, содержания в общеобразовательных организациях"](http://docs.cntd.ru/document/902256369)
* Письма Минобрнауки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования обучающихся»;
* Устава МКОУ АГО «Бакряжская СОШ» (утвержден постановлением администрации Ачитского городского округа № 316 от 05 мая 2015 г.)

**Направленность:**

физкультурно – спортивная.

**Актуальность программы** заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, производит оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

**Отличительные особенности**  программы:

  При достаточно ограниченном выборе учащихся тренер-преподаватель зачисляет в группы начальной подготовки всех желающих заниматься волейболом.  Поэтому главным направлением учебно-тренировочного процесса является:

 1. Создание условий для развития личности юных волейболистов.

 2. Укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены, организация врачебного контроля.

 3. Воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности юных волейболистов.

 4. Формирование знаний, умений и навыков по волейболу.

 5. Привитие любви к систематическим занятиям спортом.

 6. Достижение оптимального для данного этапа уровня технической и тактической подготовленности юных волейболистов.

Занятия по ней позволяют объединять мальчиков и девочек в одну группу. Использование ИКТ помогает более точно отслеживать текущую успеваемость и проводить отбор для перехода на следующий этап обучения.

**Адресат программы**:

Настоящая программа адресована учащимся 11 – 15 лет, продолжающим обучение волейболу. Программа отвечает современным требованиям физического воспитания школьников. В ней заложены и обстоятельно раскрыты цели и задачи, средства и методы, позволяющие решать вопросы физического воспитания учащихся в комплексе.

**Режим занятий**: 2 раза в неделю по 2 часа

**Объем программы:**

Общее количество часов: 544 часа.

 Занятия проходят в спортивном зале МКОУ АМО «Бакряжская СОШ» 2 раза  в неделю по 2 часа.

Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол.

В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации. В занятиях с учащимися 11-15 лет целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения, технику передач и учебно-тренировочные игры. Первый год обучения – начальная подготовка; второй год обучения – углубленное обучение технике игры; третий год обучения – совершенствование технической и углубленное обучение тактической подготовке, психологическая подготовка.

**Срок освоения**: три года (544 часа).

**Формы обучения**: групповая, очная.

**Виды занятий:**

 - занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;

- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу;

 - самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам;

 - тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях, в том числе в качестве зрителей;

 - инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Способы определения результативности

1. Опрос учащихся по пройденному материалу.

 2. Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.

 3. Мониторинг результатов по каждому году обучения.

4. Тестирование общефизической, специальной физической, технической, тактической и психологической подготовок.

 5. Тестирование по теоретическому материалу.

6. Контроль соблюдения техники безопасности.

 7. Привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня.

8. Контрольные игры с заданиями.

9. Выполнение отдельных упражнений с заданиями.

10. Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.

11. Результаты соревнований.

12. Встреча с учащимися во внеурочное время и наблюдение за их досугом.

**Формой подведения итогов** реализации дополнительной образовательной программы являются:

 *1 год обучения*

 - мониторинг на начало и на окончание первого года обучения;

 - тестирование на знание теоретического материала;

- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы

 - сдача контрольных нормативов по ОФП.

 *2 год обучения*

 - мониторинг на начало и на окончание второго года обучения;

 - тестирование на знание правил соревнований и терминологии;

 - тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы;

 - сдача контрольных нормативов по ОФП.

 - результаты соревнований школьного уровня, матчевых и товарищеских встреч.

*3 год обучения*

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

 - проверка умения организовывать и судить соревнования по волейболу (организация и судейство соревнований между классами и параллелями);

 - тестирование на умение выполнять индивидуальные и групповые технико-тактические действия («крест», «волна»);

 - результаты соревнований районного уровня.

**Раздел № 2 «Цель и задачи программы»**

 **Цель программы** - всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, выявление лучших спортсменов для выступления на соревнованиях по волейболу. **Задачи:**

*Образовательные:*

*-*обучение техническим приёмам и правилам игры;

 - обучение тактическим действиям;

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

 - овладение навыками регулирования психического состояния.

 *Воспитательные:*

 - выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;

 - воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;

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

- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

 *Развивающие:*

 - повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;

 - совершенствование навыков и умений игры;

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

**Раздел № 3 «Содержание общеразвивающей программы»**

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

**1 год обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Наименование разделов, тем** | **Всего часов** | **Из них** |
| теория | практика |
|  | **Введение** | **1** | **1** |  |
| **1.**1. 1.1. 2.1. 3. | **Общефизическая подготовка**Общеразвивающие упражненияУпражнения на снарядах и тренажёрахСпортивные и подвижные игры | **35**10817 | **5**113 | **30**9714 |
| **2.**2. 1.2. 2.2. 32. 4.2. 5. | **Специальная физическая подготовка**Упражнения, направленные на развитие силы.Упражнения, направленные на развитие быстроты сокращения мышц.Упражнения, направленные на развитие прыгучести.Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости.Упражнения, направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой). | **45**99999 | **5**11111 | **40**88888 |
| **3.**3. 1.3. 2.3. 3.3. 4.3. 5. | **Техническая подготовка**Приёмы и передачи мяча.Подачи мяча.Стойки.Нападающие удары.Блоки. | **42**1811355 | **7**22111 | **35**169244 |
| **4.**4. 1.4. 2. | **Тактическая подготовка**Тактика подач.Тактика приёмов и передач. | **8**44 | **4**22 | **4**22 |
| **5.** | **Правила игры.** | **5** | **1** | **4** |
|  | **Итого:** | **136** | **18** | **118** |

***1 год обучения.***

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

***Общая физическая подготовка.***

**Теория:** Значение ОФП в подготовке волейболистов.

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

***Специальная физическая подготовка.***

 **Теория:** Значение СФП в подготовке волейболистов.

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

***Техническая подготовка.***

 **Теория:** Значение технической подготовки в волейболе.

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

***Тактическая подготовка.***

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

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

**2 год обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Наименование разделов, тем** | **Всего часов** | **Из них** |
| теория | практика |
|  | **Введение** | **1** | **1** |  |
| **1.**1. 1.1. 2.1. 3. | **Общефизическая подготовка**Общеразвивающие упражнения.Упражнения на снарядах и тренажёрах.Спортивные и подвижные игры. | **20**848 | **3**111 | **17**737 |
| **2.**2. 1.2. 2.2. 32. 4.2. 5. | **Специальная физическая подготовка**Упражнения, направленные на развитие силы.Упражнения, направленные на развитие быстроты сокращения мышцУпражнения, направленные на развитие прыгучести.Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости.Упражнения, направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой). | **45**99999 | **5**11111 | **40**88888 |
| **3.**3. 1.3. 2.3. 3.3. 4.3. 5. | **Техническая подготовка**Приёмы и передачи мяча.Подачи мяча.Стойки.Нападающие удары.Блоки. | **58**2220477 | **5**11111 | **53**2018366 |
| **4.**4. 1.4. 2. | **Тактическая подготовка**Тактика подач.Тактика приёмов и передач. | **5**32 | **2**11 | **3**12 |
| **5.** | **Правила игры.** | **7** | **2** | **5** |
|  | **Итого:** | **136** | **18** | **118** |

***2 год обучения.***

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

 ***Общая физическая подготовка.***

 **Теория:** Методы и средства ОФП.

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

***Специальная физическая подготовка****.*

 **Теория:** Методы и средства СФП в тренировке волейболистов.

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

 ***Техническая подготовка.***

 **Теория:** Характеристика техники сильнейших волейболистов.

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

***Тактическая подготовка.***

 **Теория:** Анализ тактических действий сильнейших волейбольных команд

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

 **3 год обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Наименование разделов, тем** | **Всего часов** | **Из них** |
| теория | практика |
|  | **Введение** | **1** | **1** |  |
| **1.**1. 1.1. 2.1. 3. | **Общефизическая подготовка**Общеразвивающие упражнения.Упражнения на снарядах и тренажёрах.Спортивные и подвижные игры. | **13**535 | **1**1 | **12**534 |
| **2.**2. 1.2. 2.2. 32. 4.2. 5. | **Специальная физическая подготовка**Упражнения, направленные на развитие силы.Упражнения, направленные на развитие быстроты сокращения мышц.Упражнения, направленные на развитие прыгучести.Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости.Упражнения, направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой). | **25**55555 |  | **25**55555 |
| **3.**3. 1.3. 2.3. 3.3. 4.3. 5. | **Техническая подготовка**Приёмы и передачи мяча.Подачи мяча.Стойки.Нападающие удары.Блоки. | **45**1213488 | **5**11111 | **38**1011377 |
| **4.**4. 1.4. 2.4. 3. | **Тактическая подготовка**Тактика групповых и командных действий в нападении и защите.Тактика нападающих ударов.Тактика приёма нападающих ударов. | **50**201515 | **7**322 | **35**151010 |
| **5.** | **Правила игры.** | **6** | **2** | **4** |
|  | **Итого:** | **136** | **16** | **120** |

 ***3 год обучения.***

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

***Общая физическая подготовка.***

 **Теория:** Теоретические основы тренировки.

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

***Специальная физическая подготовка.***

 **Теория:** Теоретические основы СФП.

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

***Техническая подготовка.***

 **Теория:** Технический план игры команды и задания отдельным игрокам.

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

***Тактическая подготовка.***

 **Теория:** Тактический план игры.

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

 ***Психологическая подготовка.***

**Теория:** Способы регуляции психического состояния.

 **Практика:** Упражнения на релаксацию. Аутогенная тренировка.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:**

**В области теории и методики физической культуры и спорта:**

 - знать историю развития избранного вида спорта;

- понимать какое место и роль занимает физическая культура и спорт в современном обществе;

- знать основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранного вида спорта) требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранному виду спорта;

 - понимать основы спортивной подготовки;

 - иметь необходимые сведения о строении и функциях организма человека;

 - уметь применять гигиенические знания, умения и навыки;

- знать о режиме дня, закаливание организма, здоровом образе жизни;

 - иметь представление об основах спортивного питания. В области общей физической подготовки:

 - развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

 - формирование двигательных умений и навыков; - уметь применять на практике различные комплексы физических упражнений;

- способствовать укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки.

 **В** **области избранного вида спорта:**

- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;

 - приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;

 - развитие специальных психологических качеств;

- обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры;

 - освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся, тренировочных и соревновательных нагрузок;

 - выполнение требований, норм и условий их выполнения, для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

- знать требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

- знать требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

 **В области «различные виды спорта и подвижные игры»:**

 - уметь развивать основные физические качества (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) средствами других видов спорта и подвижных игр;

- иметь представление о других видов спорта и подвижных игр.

В области «хореография и (или) акробатика»:

- умение выполнять комплексы специальных хореографических и (или) акробатических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в виде спорта;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

 - приобретение навыков музыкальности, пластичности, выразительности, артистичности, импровизации.

 **В области «специальные навыки»:**

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;

- умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;

 - умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;

 - умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

 В результате освоения программы дополнительного образования обучающиеся должны **знать**:

 - историю развития волейбола и воздействие этого вида спорта на организм человека;

- значение здорового образа жизни;

- правила техники безопасности при занятиях данным виде спорта;

- правила игры;

- терминологию игры и жесты судьи;

- технику изученных приёмов и тактику, индивидуальных и коллективных действий;

- методику регулирования психического состояния.

 **Уметь:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия, применяющиеся в волейболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- применять в игре изученные тактические действия и приёмы;

- соблюдать правила игры;

- регулировать психическое состояние во время тренировок и соревнований;

- достигать оптимального боевого состояния;

- организовывать и судить соревнования;

- осуществлять соревновательную деятельность.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися  содержания программы по волейболу   являются следующие умения:

характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

**Личностные результаты:**

− дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

 − умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях; − умение оказывать помощь своим сверстникам;

 − положительное отношение к систематическим занятиям волейболом;

− понимание роли волейбола в укреплении здоровья;

− сообразительности: умению быстро и правильно оценивать сложные ситуации, учитывать их последствия;

− инициативности: умению эффективно и самостоятельно применять тактические замыслы противника и предвидеть результаты, как его, так и своих действий;

− российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности российского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;

− уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);

− воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

**Предметными результатами** освоения  учащимися  содержания программы по волейболу  являются следующие умения:

планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

излагать факты истории развития волейбола   характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

представлять выбранный вид спорта  как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять

находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными игроками , выделять отличительные признаки и элементы.

проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

**Раздел № 4 «Комплекс организационно – педагогических условий»**

**Материально-техническое обеспечение**

1. Спортивный зал 18 м x9 м;
2. Волейбольная сетка (с металлическим тросом);
3. Стойки для волейбольной сетки;
4. Волейбольные мячи 15 штук;
5. Набивные мячи 10 штук;
6. Сетка для переноса мячей 1 штука;
7. Мячи:

баскетбольные мячи 15 штук;

 футбольные мячи 10 штук;

шведская стенка 10 пролетов;

 гимнастическое оборудование и т.п.

1. 2 комплекта волейбольной формы;
2. Спортивная площадка: футбольное поле, полоса препятствий.

 **Информационное обеспечение:**

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

**Кадровое обеспечение** – учитель физической культуры, первая квалификационная категория, тренер- преподаватель по волейболу.

**Формы аттестации/контроля и оценочные материалы:**

Для отслеживания результатов предусматриваются в следующие формы контроля:

**Контрольные упражнения по технической подготовке:**

Стойки и перемещения.

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

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

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

Передачи.

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

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

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

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

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

Подачи.

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

Контрольные упражнения по физической подготовке:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание требований (вид испытаний)** | **Девочки** | **Мальчики** |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1.2.3.4.5. | Бег 30 м с высокого старта (с)Бег 30 м (6х5) (с)Прыжок в длину с места (см)Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками:сидя (м) | 5,011,9150355,0 | 4,911,2170456,0 |

**Вопросы для определения теоретической подготовленности учащихся по правилам соревнований.**

1. 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?

2. 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?

3. Мяч.

Каким должен быть мяч для игры?

Кто решает вопрос о пригодности мяча?

4. 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?

5. Возраст игроков.

На какие возрастные группы делятся участники соревнований?

6. 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 прядке присваиваются номера основным и запасным игрокам каждой команды?

Какой отличительный знак должен иметь капитан команды?

7. 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?

8. 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 засчитать 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?

9. 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?

10. Приём и передача мяча.

Каким способом можно ударять по мячу?

В каких случаях передача считается не правильной?

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

Разрешается ли одному игроку ударять по мячу два раза подряд?

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

11. Игра двоих.

Разрешается ли двум игрокам одной команды ударять по мячу одновременно?

Можно ли поддерживать игрока во время нападающего удара или блокирования?

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

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

Перенос рук над сеткой и блокирование.

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

Является ли перенос рук над сеткой без касания мяча ошибкой?

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

12. 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?

13. 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?

14. 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?

15. Выход мяча из игры.

Когда мяч выходит из игры?

Какая команда считается проигравшей после приземления мяча?

16.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?

17. 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.**

****

****

****

****

**Список литературы.**

Список литературы Нормативно-правовые документы:

1. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2018 г. № 939, зарегистрировано в Минюсте России 02.12.2013 № 30530).

2. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

3. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта волейбол (утвержден приказом Минспорта России от 19.01.2018 № 34, зарегистрирован в Минюсте России 10.06.2013 № 28765).

5. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденный постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. № 41

Литература по волейболу:

Амалин М. Е. Основы волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 1978.

 Волейбол. Правила соревнований Всероссийская федерация волейбола.

 Голомазов В. А., Ковалёв В. Д., Мельников А. Г.. Волейбол в школе. Москва. «Физкультура и спорт» 1976.

 Железняк Ю.Д. Л.Н. Слупский Волейбол в школе. Москва. «Просвещение» 1989

Фурманов А.Г. Болдырев Д.М. Волейбол. Москва. «Физкультура и спорт» 1983.

 Журнал «Физкультура в школе» №7,9. 2003.

 Журнал «Физкультура в школе» №3. 2006.

 Журнал «Физкультура в школе» №5,8.2007.

 Журнал «Физкультура в школе» №2 2008.

 Журнал «Физкультура в школе»№3, №8.2011

 Журнал «Физкультура в школе» №2, №4, №5. 2012

 Журнал «Физкультура в школе» №4 2015

 Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2007.

Методические пособия:

Внеурочная деятельность. Волейбол.

Волейбол (методика обучения элементам волейбола).

Гуревич Н.А. 300 соревновательных заданий по физическому воспитанию.

Тактическая подготовка волейболистов.

Тренировка связующего игрока.

Перечень интернет-ресурсов для использования в образовательном процессе:

 • Министерство спорта Российской Федерации www.mi№sport.gov.ru

• Олимпийский комитет России [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)

• Спорт и здоровье [www.sportizdorove.ru](http://www.sportizdorove.ru)

• Теория и методика физического воспитания и спорта www.fizkulturaisport.ru