Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Иркутска средняя общеобразовательная школа с углублённым изучением
отдельных предметов №19

утверждена приказом от 30.08.2024г. №01-10-124/6

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 4D813AE71E3AAB912A781244DA87B593
Владелец: Большещапова Светлана Германовна
Действителен: с 03.09.2024 до 27.11.2025

Дополнительная общеразвивающая программа

«Волейбол»

Адресат программы: обучающиеся 10 -16 лет
Срок реализации программы: 4 года
Направленность программы: физкультурно-спортивная
Уровень: базовый
Разработчик программы: Пластинина Оксана Валерьевна,
педагог дополнительного образования

Иркутск, 2024г

Пояснительная записка

Дополнительная программа по волейболу соответствует Федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных программ в области физической культуры и спорта по группе видов спорта «командные игровые» и к срокам обучения по этим программам, учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрена возможность выделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, 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. Впервые термин волейбол (англ. Volley ball-

« отбивать мяч на лету») предложил преподаватель физической культуры колледжа Уильям Морган. Волейбол — это силовая подача в прыжке, мощные нападающие удары у сетки и с задней линии, виртуозные защитные действия при блокировании в поле, сложные тактические комбинации с участием игроков передней линии. Однако волейбол интересен тем, что он удовлетворяет самым разнообразным запросам и потребностям учащихся. Эта игра возможна в разных формах: игра полными составами (6х6), игра неполными составами (5х5, 4х4,3х3,2х2,1х1), игра на ограниченной площади, игра на время, игра с ограничением в счете, два мяча через сетку, мини-волейбол, лесной волейбол, волейбол на открытой площадке в зимнее время, пляжный волейбол, волейбол без рук, (волейбол,), теннисбол. Во время этой игры создаются благоприятные возможности для проявления смекалки, ловкости, силы, быстроты, выносливости, волевых качеств, взаимопомощи и других качеств и свойств личности. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Цель:

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

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
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

воспитательные

- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободноевремя;
- 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;
- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

В задачи специальной подготовки по волейболу входит:

1) разносторонняя физическая подготовка, в первую очередь развитие основных двигательных качеств, преимущественно быстроты и ловкости, расширение двигательного опыта занимающихся;
2) развитие физических способностей, специфичных для игры в волейбол;
3) обучение основным техническим приемам: приему и передачам мяча сверху и снизу двумя руками без падения и с падением, верхней подаче, прямому нападающему удару, блокированию;
4) обучение индивидуальным, групповым и командным тактическим действиям в нападении и защите.

Задачи эти изменяются в зависимости от этапов учебно-тренировочного процесса и от возрастной группы.

Особенностью данной программы является упор на изучение новейших тактических действий и приёмов и современных методических приёмов, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Занятия по ней позволяют объединять мальчиков и девочек в одну группу. Использование ИКТ (просмотры тренировок, игр по волейболу) помогает в обучении. Применение метода психорегуляции в тренировках и на соревнованиях сориентирует учащихся на достижение наивысших результатов в освоении игры и стремлению к победам.

Программа рассчитана на возраст 14- 17лет, 6 часов в неделю, 204 часа в год.

Программа делится на три этапа. Первый год обучения — обучение технике игры; второй год обучения — углубленное обучение технике игры; третий год обучения — совершенствование технической и углубленное обучение тактической подготовке, психологическая подготовка;

Занятия в рамках программы проводятся в форме тренировок, лекций, экскурсий, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных

нормативов, мониторинга, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий.

По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:

- достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у 100 % учащихся, занимающихся по данной программе;
- победы на соревнованиях районного и городского уровней;
- повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта.
- устойчивое овладение умениями и навыками игры;
- развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы;
- укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма;
- умение контролировать психическое состояние.

Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы

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.

3-4 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.

Примерные контрольные нормативы по физической подготовке
для юных волейболистов
3-4 год обучения

	Возраст 14-15лет		Возраст 15-16 лет		Возраст 16-17лет	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	юноши	девушки
Бег 30 м с высокого старта (сек.)	4,5 – 4,9	4,9 – 5,3	4,4 – 4,9	4,8 – 5,3	4,3 – 4,7	4,3 – 5,4
Бег 60 м с высокого старта (сек.)	9.0-9.2	9.8-10.0	9,0 — 9,1	9,8 — 9,9	8,9 — 9,2	9,7 — 10,2
Бег 100 м (сек.)	15.0-15.5	17.0-17.8	14.5-14.9	16.5-17.0	14,2 -14,4	15,8 - 16,5
Бег за 6 минут (м)	1500	1300	1500	1300	1500	1300
Метание теннисного (хоккейного) мяча (м)	25 - 30	18 - 20	30 - 35	20 - 25	35 - 40	25 - 30
Метание гранаты (м)*	40-35	30-25	38-35	23-19	38- 35	25-20
Сгибание и выпрямление рук в висе (количествораз)	12 - 14		14 - 16		16 - 18	
Вертикальный прыжок	40 - 45	35 - 40	50 - 55	40 - 45	60 - 65	45 - 50
Прыжок в длину с места (см)	185 - 190	165 -170	205 - 210	180 - 185	220 - 230	190 - 195
Тройной прыжок с места	5,5 - 6,0	5,2 - 5,5	6,5 - 7,0	5,5 - 6,0	7,4 - 7,8	6,2 - 6,3
Челночный бег 6Х5 м (сек.)	11,8 -12,0	12,2 - 12,5	10,4 -10,6	11,8 -12,0	9,8 - 10,2	11,2 - 11,5
Метание набивного мяча весом 1 кг из-за головыдвумя руками, стоя на месте (м)	10 - 12	8 - 9	13 - 14	10 - 11	15 - 16	11,5 - 12
Метание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками в прыжке сместа (м)	8 - 10	6 - 7	11 - 12	9 - 9,5	13 - 14	10 - 10,5

Учебно-тематическое планирование

№ п/п	**Наименование разделов, тем**	Кол-во часов
1.	Общая физическая подготовка	100
2.	Специальная физическая подготовка	80
3.	Техническая подготовка	80
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	100
5.	Технико-тактическая подготовка	80
6.	Участие в соревнованиях, судейская практика	40
ИТОГО		**480**

Содержание дополнительной образовательной программы

1 год обучения.

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

Общая физическая подготовка.

Теория: Значение *ОФУI* 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.

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 развитиевсех, 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.

3-4 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.

Ожидаемые результаты

В результате освоения программы дополнительного образования учащиеся 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.

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 ипсихологической 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.

Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы

Раздел	Форма занятия	Приемы и методы учебно-воспитательного процесса	Форма подведения итогов
Общефизическая подготовка	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, повторный, попеременный, игровой, дифференцированный методы	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.
Специальная физическая подготовка	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Фронтальный, круговой, повторный, попеременный, дифференцированный, игровой методы.	Контрольные тесты, мониторинг
Техническая подготовка	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие, показ видео материала, посещение соревнований.	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы. Идеомоторный метод. Метод расчленённого разучивания. Метод целостного упражнения. Метод подводящих упражнений.	Контрольные тесты и упражнения, мониторинг, соревнования, товарищеские встречи
Тактическая подготовка	Лекция, беседа, тренировка показ видео материала, экскурсии, участие в соревнованиях	Групповой, повторный, игровой, соревновательный, просмотр видео материала. Посещение и последующее обсуждение соревнований. Рассказ, просмотр аудио и видео мат. Наблюдение	Контрольные тесты, игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях

		за соревнованиями.	
Теоретическая подготовка	Лекция, беседа, посещение соревнований	Групповой, повторный, игровой, соревновательный, просмотр видео материала. Посещение и последующее обсуждение соревнований. Рассказ, просмотр аудио и видео мат. Наблюдение за соревнованиями.	Опрос, тестирование
Психологическ ая подготовка	Объяснение, практическое занятие	Метод психорегуляции. Аутогенная тренировка. Метод дессенсибилизации.	Наблюдение за учащимися. Выполнение специальных заданий. Наблюдение за поведением на соревнованиях.
Контроль умений и навыков	Соревнования (школьные, районные, городские), Товарищеские встречи. Тестирование. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов по *ОФУ*. Судейство и организация соревнований.	Индивидуальный. Контрольная работа. Участие в соревнованиях и товарищеских встречах. Метод опроса.	Обсуждение результатов соревнований. Обработка тестов. Обработка контрольных результатов

Оценка выполнения основных двигательных действий в волейболе.

Стойки и перемещения

Перемещения приставными шагами лицом вперёд, правым, левым боком вперёд и спиной вперёд. Ошибки: большой отрыв ступней от поверхности площадки; сильное вертикальное качание;

большие шаги, прыжки, «скованность движений».

Техника перемещений оценивается в пределах границ площадки (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

Верхняя прямая подача. Оценивается подача в пределы площадки из-за лицевой линии (10 попыток). Норматив 6 попадания.

Нападающий удар

Нападающий удар из зоны 4 в площадь, которую образуют зоны 4,5,3 и 6. Передача на удар производится из зоны 3, стоя лицом к нападающему (10 попыток). Высота сетки 2 м 10 см. Норматив 5 попаданий

Блокирование

Блокирование нападающего удара из зоны 4 по мячу, установленному над сеткой в держателе высота сетки 2 м 25 см (5 попыток). Норматив 3 задержания

Вопросы для определения теоретической подготовленности учащихся по правилам соревнований

Площадка и её **разметка**

Какую форму имеет волейбольная площадка? Какие требования предъявляются к площадке?

Как называются линии, ограничивающие площадку? Что такое средняя линия?

Что такое линии нападения?

Для чего нужна линия нападения? Что такое площадь нападения?

Какова ширина линий разметки?

Входит ли ширина линий в размер площадки?

Сетка

Какой должна быть сетка и каковы её размеры? На какой высоте укрепляется сетка?

Какова высота стоек?

Когда должна проверяться высота сетки? Чем проверяется высота сетки?

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 прядке 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 защитать встречу, если команда не явилась на соревнование?

Продолжительность игры и выбор сторон

Какой команде предоставляется право выбирать стороны и подачи? Как возобновляется игра после окончания первой партии?

Как возобновляется соревнование перед решающей партией? Чем отличается решающая партия от остальных партий?

Как должны расположиться игроки после смены сторон?

Подача и смена мест

Что такое подача?

Как производится подача?

Когда подача считается произведённой? Ограничивается ли время на подачу?

Что служит сигналом на право подачи? Когда даётся свисток на подачу?

Разрешается ли игроку производить подачу с руки? До коих пор должен подавать один и тот же игрок?

Производится ли смена мест при подаче одним и те же игроком?

Приём и передача мяча

Каким способом можно 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?

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?

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 **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?

Материально-техническое оснащение и дидактико-методическое обеспечение

Для реализации данной программы в школе имеется:

1. Спортивный зал, размер 12х24 м
2. Две волейбольные сетки с металлическими тросами, антеннами.
4. Стойки для волейбольных сеток. Настенные крепежи.
5. Волейбольные мячи 30 штук.
6. Набивные мячи 15 штук.
7. Сетка для переноса мячей 1 штука.
8. Баскетбольные и футбольные мячи, шведские стенки, гимнастические маты, скамейки.
9. комплект волейбольной формы (12 штук, женских).
10. Компьютеры с выходом в Интернет, программное обеспечение, экран, проектор.

Дидактико-методическое оснащение:

Учебники по физической культуре 10-11 класс, авторы: В. И. Лях, А. А. Зданевич.

Учебники по волейболу. Методические пособия по волейболу, спортивным играм, методике занятий и тренировок.

Правила соревнований.

Инструкции по технике безопасности. Учебные карточки с заданиями.

Разработанные тесты, и нормативы по контролю ОФП, технической, тактической и теоретической подготовок.

Календарно-тематическое планирование секции по волейболу для группы 15-17 лет

№ п/п	Тема	Кол-во академических часов	Дата проведения	
			план	факт
1.	Общая физическая подготовка	3		
2.	Техническая подготовка	3		
3.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3		
4.	Технико-тактическая подготовка	3		
5.	Специальная физическая подготовка	3		
6.	Техническая подготовка	3		
7.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3		
8.	Технико-тактическая подготовка	3		
9.	Техническая подготовка	3		
10.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3		
11.	Общая физическая подготовка	3		
12.	Техническая подготовка	3		
13.	Специальная физическая подготовка	3		
14.	Техническая подготовка	3		
15.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3		
16.	Технико-тактическая подготовка	3		
17.	Общая физическая подготовка	3		
18.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3		
19.	Техническая подготовка	3		
20.	Технико-тактическая подготовка	3		
21.	Технико-тактическая подготовка	3		
22.	Общая физическая подготовка	3		
23.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3		
24.	Технико-тактическая подготовка	3		
25.	Технико-тактическая подготовка	3		
26.	Техническая подготовка	3		
27.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3		
28.	Специальная физическая подготовка	3		
29.	Технико-тактическая подготовка	3		
30.	Технико-тактическая подготовка	3		
31.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3		

32.	Общая физическая подготовка	3		
33.	Техническая подготовка	3		
34.	Технико-тактическая подготовка	3		
35.	Специальная физическая подготовка	3		
36.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3		
37.	Технико-тактическая подготовка	3		
38.	Общая физическая подготовка	3		
39.	Технико-тактическая подготовка	3		
40.	Техническая подготовка	3		
41.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3		
42.	Технико-тактическая подготовка	3		
43.	Общая физическая подготовка	3		
44.	Технико-тактическая подготовка	3		
45.	Специальная физическая подготовка	3		
46.	Технико-тактическая подготовка	3		
47.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3		
48.	Техническая подготовка	3		
49.	Технико-тактическая подготовка	3		
50.	Общая физическая подготовка	3		
51.	Технико-тактическая подготовка	3		
52.	Специальная физическая подготовка	3		
53.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3		
54.	Участие в соревнованиях, судейская практика	3		
55.	Участие в соревнованиях, судейская практика	3		
56.	Общая физическая подготовка	3		
57.	Технико-тактическая подготовка	3		
58.	Специальная физическая подготовка	3		
59.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3		
60.	Техническая подготовка	3		
61.	Технико-тактическая подготовка	3		
62.	Общая физическая подготовка	3		
63.	Техническая подготовка	3		
64.	Участие в соревнованиях, судейская практика	3		
65.	Участие в соревнованиях, судейская практика	3		

66.	Специальная физическая подготовка	3		
67.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3		
68.	Техническая подготовка	3		
69.	Технико-тактическая подготовка	3		
70.	Участие в соревнованиях, судейская практика	3		
71.	Технико-тактическая подготовка	3		
72.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3		
73.	Общая физическая подготовка	3		
74.	Участие в соревнованиях, судейская практика	3		
75.	Специальная физическая подготовка	3		
76.	Технико-тактическая подготовка	3		
77.	Техническая подготовка	3		
78.	Технико-тактическая подготовка	3		
79.	Техническая подготовка	3		
80.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3		
81.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3		
82.	Специальная физическая подготовка	3		
83.	Техническая подготовка	3		
84.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3		
85.	Участие в соревнованиях, судейская практика	3		
86.	Техническая подготовка	3		
87.	Общая физическая подготовка	3		
88.	Техническая подготовка	3		
89.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3		
90.	Участие в соревнованиях, судейская практика	3		
91.	Техническая подготовка	3		
92.	Специальная физическая подготовка	3		
93.	Техническая подготовка	3		
94.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3		
95.	Общая физическая подготовка	3		
96.	Техническая подготовка	3		
97.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3		
98.	Специальная физическая подготовка	3		

99.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3		
100.	Участие в соревнованиях, судейская практика	3		
101.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3		
102.	Участие в соревнованиях, судейская практика	3		
	Итого:	**288 часов**		

Календарно-тематическое планирование секции по волейболу для группы 10-13 лет

№ п/п	Тема	Кол-во академических часов	Дата проведения	
			план	факт
1	Общая физическая подготовка	2		
2	Специальная физическая подготовка	2		
3	Общая физическая подготовка	2		
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2		
5	Общая физическая подготовка	2		
6	Специальная физическая подготовка	2		
7	Общая физическая подготовка	2		
8	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2		
9	Специальная физическая подготовка	2		
10	Техническая подготовка	2		
11	Общая физическая подготовка	2		
12	Участие в соревнованиях, судейская практика	2		
13	Техническая подготовка	2		
14	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2		
15	Общая физическая подготовка	2		
16	Техническая подготовка	2		
17	Технико-тактическая подготовка	2		
18	Общая физическая подготовка	2		
19	Техническая подготовка	2		
20	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2		
21	Специальная физическая подготовка	2		
22	Техническая подготовка	2		
23	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2		
24	Общая физическая подготовка	2		
25	Техническая подготовка	2		

26	Специальная физическая подготовка	2		
27	Участие в соревнованиях, судейская практика	2		
28	Общая физическая подготовка	2		
29	Техническая подготовка	2		
30	Специальная физическая подготовка	2		
31	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2		
32	Общая физическая подготовка	2		
33	Техническая подготовка	2		
34	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2		
35	Специальная физическая подготовка	2		
36	Общая физическая подготовка	2		
37	Техническая подготовка	2		
38	Общая физическая подготовка	2		
39	Техническая подготовка	2		
40	Общая физическая подготовка	2		
41	Техническая подготовка	2		
42	Технико-тактическая подготовка	2		
43	Специальная физическая подготовка	2		
44	Общая физическая подготовка	2		
45	Техническая подготовка	2		
46	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2		
47	Общая физическая подготовка	2		
48	Техническая подготовка	2		
49	Участие в соревнованиях, судейская практика	2		
50	Общая физическая подготовка	2		
51	Техническая подготовка	2		
52	Специальная физическая подготовка	2		
53	Техническая подготовка	2		
54	Общая физическая подготовка	2		
55	Техническая подготовка	2		
56	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2		
57	Специальная физическая подготовка	2		
58	Техническая подготовка	2		
59	Технико-тактическая подготовка	2		
60	Специальная физическая подготовка	2		
61	Общая физическая подготовка	2		
62	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2		

63	Техническая подготовка	2		
64	Специальная физическая подготовка	2		
65	Участие в соревнованиях, судейская практика	2		
66	Техническая подготовка	2		
67	Общая физическая подготовка	2		
68	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2		
69	Техническая подготовка	2		
70	Специальная физическая подготовка	2		
71	Технико-тактическая подготовка	2		
72	Техническая подготовка	2		
73	Специальная физическая подготовка	2		
74	Техническая подготовка	2		
75	Общая физическая подготовка	2		
76	Техническая подготовка	2		
77	Специальная физическая подготовка	2		
78	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2		
79	Техническая подготовка	2		
80	Общая физическая подготовка	2		
81	Технико-тактическая подготовка	2		
82	Техническая подготовка	2		
83	Специальная физическая подготовка	2		
84	Технико-тактическая подготовка	2		
85	Техническая подготовка	2		
86	Общая физическая подготовка	2		
87	Участие в соревнованиях, судейская практика	2		
88	Техническая подготовка	2		
89	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2		
90	Общая физическая подготовка	2		
91	Специальная физическая подготовка	2		
92	Техническая подготовка	2		
93	Участие в соревнованиях, судейская практика	2		
94	Общая физическая подготовка	2		
95	Техническая подготовка	2		
96	Специальная физическая подготовка	2		
97	Технико-тактическая подготовка	2		
98	Техническая подготовка	2		
99	Участие в соревнованиях, судейская практика	2		

100	Общая физическая подготовка	2		
101	Технико-тактическая подготовка	2		
102	Участие в соревнованиях, судейская практика	2		
	Итого:	192 часа		

Рекомендуемая литература

1. Беляев А.В. и др. Волейбол. /Беляев А.В., Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Костюков В.В.,Кувшинников В.Г., Родионов А.В., Савин М.В., Топышев О.П. [Электронный ресурс] - М.:Физкультура и спорт, 2000.-368 с.
2. Потапкина Г.В. (под редакцией Квитова А.Н.). Нормативно-правовое и методическое обеспечение деятельности спортивных школ: охрана труда и безопасность занятий физическойкультурой и спортом: методические рекомендации. Тюмень: Областная специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва, 2010. 70 с.
3. Волейбол. Примерные программы для систем дополнительного образования детей , Москва,2003
4. Волейбол. Программа для спортивных школ, Москва, 1977.
5. Волейбол Учебная программа для ДЮСШ и СДОШОР, Москва, 1994.
6. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. — М.:ФиС,1983.
7. Горбунов Г.д. Психопедагогика спорта. —М.: ФиС, 1986.
8. Дембо А.Г. Врачебный контроль в спорте. —М.: Медицина. 1988.
9. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. —М.: ФиС, 1978.
10. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол: Учебник. —М.: Фис, 1991.
11. Каменцер М.Г. Спортшкола в школе. —М.: ФиС, 1985.
12. Комков Б.С. Комплексы общеразвивающих упражнений для занятий по физическому воспитанию. —Новосибирск: Зап.- Сиб. Ки. Изд., 1985.
13. Кунянский В.А. Волейбол: Методическое пособие по подготовке судей. — М.Издательский Дом
14. «Грааль», 2001.
15. Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника, 2004.
16. Кузин В.В., Полиевский С.А. Спорт в рисунках, 2002.
17. Куценко Г.И., Кононов И.Ф. Режим для школьника, 1987.
18. Линдеберг Ф. Баскетбол. Игра и обучение.
19. Методические разработки, схемы, таблицы.
20. Ломан В. Бег, прыжки, метания: Пер. с нем. — М.: ФиС, 1985.
21. Основы управления подготовкой юных спортсменов./ Под общ.ред. М.Я. Набатниковой. — М.2000.
22. Официальные правила волейбола с дополнениями и изменениями. —М.: СпортАкадемПресс,2003.
23. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки: Учеб. Пособие для ин-тов физ.Культ. —Киев: Выща школа, 1984.
24. Примерные комплексы упражнений для построения учебно-тренировочного процесса в группах начальной подготовки спортивных школ по лёгкой атлетике: Учеб. -метод. Рекомендации/ Под общ. Ред. В.Г. Алабина.
25. —М., 1983.
26. Романенко В.А., Максимович В.А. Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой. —М.: ФиС, 1986.
27. Спортивные игры: правила, техника, тактика/ Серия «Высшее профессиональное образование». —Ростов н/Д: Изд-во «Феникс», 2004.
28. Сысоева М.Е. Организация летнего отдыха детей 25.Теоретическая подготовка юных спортсменов/ Под общ. Ред. Ю.Ф.Буйлина, Ю.Д. Курамшина. —М.: ФиС, 1981.

29. 26.Уроки волейболу. Пер. с яп./Оинума С. Предисл. Чехова О.С. \—М.: Физкультура и спорт, 1985

Перечень интернет-ресурсов

1. Библиотека международной спортивной информации. //http://bmsi.ru
2. ГАУ ДОД ТО «ОСДЮСШОР» http://osdusshor.ru/
3. КонсультантПлюс www.consultant.ru:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в РФ»
- Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ *«О* физической культуре и спорте в РФ»
- Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физическойкультуры и спорта»
- Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации поорганизации спортивной подготовки в РФ»
- Приказ Минспорта России от 12.09.2013 №730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения поэтим программам»
- Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий».