

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Володарская средняя общеобразовательная школа  
Первомайского района Оренбургской области»

Рассмотрено

Утверждено

На педагогическом совете школы

Директор

МАОУ «Володарская СОШ»

Протокол № 1

от «31» августа 2023 г.

 Прудников А.А.

Приказ № № 01-15/154 от  
«31» августа 2023 г.

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

Базовый уровень освоения

**Срок реализации:** 3 года

**Возраст:** 11-17 лет

Автор-составитель:

Искалиева Лунара Адилжановна

п. Володарский, 2023г.

## Оглавление

### **I. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	7
1.3. Содержание программы	9
1.3.1. Учебно-тематический план	9
1.3.2. Содержание учебно-тематического плана	12
1.4. Планируемые результаты реализации	19

### **II. Комплекс организационно-педагогических условий реализации**

<b>образовательной программы</b>	
2.1. Условия реализации программы	20
2.2. Формы аттестации/контроля. Оценочные материалы	25
2.3. Список литературы для родителей	27
2.4. Список литературы для педагогов	27
2.4. Список литературы для детей	28

### **III. Приложения**

29

## **I. Комплекс основных характеристик образования**

### **1.1. Пояснительная записка**

- Направленность программы: физкультурно-спортивная.
- Актуальность программы: предлагаемая программа реализует концепцию физического совершенствования, стремления к ведению здорового образа жизни, формирует и воспитывает интерес к спорту. Она составлена на основе федерального компонента государственного стандарта общего образования по физической культуре.

Программой предусмотрены как теоретические, так и практические занятия, на которых представлены приемы освоения умений и навыков игры в волейбол. Программа написана в соответствии законодательными действующими документами:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - ФЗ № 273);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее - Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утверждённый приказом Министерства просвещения Российской Федерации 09.11.2018 г. № 196;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее - СанПиН);

- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);

- Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

- Приказ ГАНУ СО «Дворец молодёжи» от 26.02.2021 № 136-д «О проведении сертификации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ для включения в систему персонифицированного финансирования дополнительного образования детей Свердловской области в 2021 году (вместе с Требованиями к дополнительными общеобразовательными общеразвивающими программами для включения в систему персонифицированного финансирования дополнительного образования детей Свердловской области в 2021 году).

Поддержка и развитие спорта соответствует актуальным и перспективным потребностям личности и стратегическим национальным приоритетам Российской Федерации и Свердловской области.

**Адресат программы.**

Программа предназначена для учащихся 12 – 14 лет. Занятия по программе проводятся с объединениями детей одного возраста, неоднородного, с постоянным составом. Дети для освоения этой программы, 12-14 лет – выполнение не менее 80 % всех видов норм по физической и технической подготовке; 14 лет и старше – выполнение не менее 90 % всех видов норм по физической и технической подготовке. Оптимальная наполняемость группы 12-16 человек.

Не многие виды спорта за время своей жизни завоевали популярность народа, поскольку одни виды требуют специальной подготовка, иные не зрелищны, третьи слишком затратные для покупки спортивного оснащения и экипировки. Волейбол же вобрал в себя все лучшие качества: и простоту, и зрелищность, и доступность, и эмоциональность, и главное, способность увлечь и влюбить в себя любого человека, независимо от его возраста и профессии.

Адресат программы: 12-14 лет, систематические занятия волейболом вызывают значительные морфо-функциональные изменения в деятельности анализаторов, опорно-двигательном аппарате и внутренних органах и системах, в частности улучшается глубинное и периферическое зрение, повышается способность нервно-мышечного аппарата к быстрому напряжению и расслаблению мышц; выполнение прыжков в игре способствует укреплению мышечно-связочного аппарата нижних конечностей, укрепляется связочный аппарат кистей рук и 5 увеличивается их подвижность; улучшается общий обмен веществ. Обоснована эффективность занятий волейболом для коррективки осанки школьников.

**Режим занятий:** 3 раза в неделю по 2 часа.

Объем программы: 864 часа.

1 год: 216 часов.

2 год: 216 часов.

3 год: 216 часов.

## **Уровневость программы:**

Программа состоит из 3 уровней:

*Стартовый уровень:*

- 1 год обучения- 216 учебных часа

Стартовый уровень предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала; минимальную сложность предлагаемого для усвоения содержания программы; знакомство с основными представлениями, не требующими владения специализированными предметными знаниями и концентрациями. Задания этого уровня просты, носят в основном продуктивный характер.

- 2 год обучения- 216 учебных часов

Базовый уровень предполагает использование и реализация таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний.

- 3 год обучения- 216 учебных часов

Продвинутый уровень предполагает использование форм организации материала, которые обеспечивают доступ к сложным результатам программы, также предполагает углубленное изучение содержания ДООП и доступ к профессиональным знаниям.

**Форма обучения-** очная.

**Форма организации образовательного процесса** для трех уровней- групповая и индивидуальная.

**Виды занятий для трех уровней:**

- *Тренировка;*
- *Лекция;*
- *Консультация;*
- *Беседа;*
- *Сборы;*

- *Игра;*
- *Соревнования.*

Основные виды занятий тесно связаны, дополняют друг друга и проводятся в течение учебного года с учетом планируемых мероприятий и интересов обучающихся.

#### **Формы подведения результатов для трех уровней:**

- *Соревнования;*
- *Беседы;*
- *Наблюдения на занятиях;*
- *Зачеты.*

### **1.2 Цель и задачи программы**

*Цель на стартовый уровень обучения:* сформировать у учащихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Научить играть в волейбол на достойном уровне.

Задачи на стартовый уровень:

*образовательные:*

- обучение техническим приемам и правилам игры;
- обучение тактическим действиям;
- обучение приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

*развивающие:*

- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствование навыков и умений игры;
- развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма.

*воспитательные:*

- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

*Цель на базовый уровень обучения:*

Задачи на базовый уровень:

*образовательные:*

- повторять жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развивать необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
- продолжать обучать правильному выполнению упражнений.

*развивающие:*

- содействовать гармоничному физическому развитию;
- развивать двигательные способности детей;
- создавать надежную базу физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта.

*воспитательные:*

- прививать любовь к спорту, навыки здорового образа жизни;
- воспитывать чувство ответственности за себя;
- воспитывать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность.

*Цель на продвинутый уровень обучения:*

Задачи на продвинутый уровень обучения:

*образовательные:*

- содействие правильному физическому развитию;

- *закрепление необходимых теоретических знаний во время игры;*
- *применение основными приемами техники и тактики игры во время соревнований.*

*развивающие:*

- развивать специальные технические и тактические навыки игры;
- подготовить учащихся к соревнованиям по волейболу;
- содействовать отбору лучших учащихся для ДЮСШ.

*воспитательные:*

- способствовать воспитанию воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- способствовать привитию ученикам организаторских навыков;
- способствовать развитию общей культуры поведения.

### **1.3. Содержание программы "Волейбол"**

#### **1.3.1. Учебный план**

№ п/п	Название темы	Стартовый уровень			Базовый уровень			Продвинутый уровень					
		1 год обучения			2 год обучения			3 год обучения					
		Кол-во часов	в том числе, час		Форма аттестации/контроля	Кол-во часов	в том числе, час		Форма аттестации/контроля	Кол-во часов	в том числе, час		Форма аттестации/контроля
теоретич.	практич.		теоретич.	практич.			теоретич.	практич.					
1	Введение.	5	5		Беседа.	4	4		Беседа.	2	2		Беседа.
2	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	36		36	Самостоятельное проведение упражнений.	59		59	Самостоятельное проведение упражнений.	36		36	Самостоятельное проведение упражнений.
3	Общая физическая подготовка (ОФП)	36	1	35	Этапы. По	59		59	Упражнения с	58		58	Упражнения с набивным и мячами

					дв иж ны е иг ры .				наб ивн ым и мяч ами				
4	Техническая подготовка и тактическая подготовка (ТТП).	67	7	60	Ст ой ки иг ро ка.	72	2	70	Ни жн яя пря мая под ача  Ни жн яя бок ова я под ача	98	1	97	Верхняя боковая подача  Верхняя прямая подача  Верхняя передача мяча.
5	Специальная физическая подготовка (СФП)	36		36	Сп ец иа ль ны е эст аф ет ы и ко нт ро ль ны е уп ра жн ен	18	2	16	Сп ец иа ль ны е упр аж нен ия для раз вит ия вы нос лив ост и	18	1	17	Специаль ные упражнений для развития вынослив ости. Бег на длинные дистанци и, эстафетн ый бег, челночны й бег. Двухстор онние игры соревнова тельного характера  Отработк а качества

					ия (те ст ы).								передачи и приёмов мяча.
6	Контрольно-оценочные и переводные испытания	36	1	35	Тактика подач.	4	4	Планирование на следующий учебный год.	4		4		Планирование на следующий учебный год.
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>14</b>	<b>202</b>		<b>216</b>	<b>8</b>	<b>208</b>		<b>216</b>	<b>4</b>	<b>212</b>	

### 1.3.2 Содержание учебного (тематического) плана

#### Стартовый уровень (2 степень)

#### 1 год обучения

#### Введение

**Теория:** История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Правила игры. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена.

**Практика:** Беседа.

#### Общеразвивающие упражнения

**Теория:** ОРУ на месте без предметов; ОРУ в движении без предметов; ОРУ с набивными мячами; ОРУ с волейбольными мячами; ОРУ в парах.

#### Общая физическая подготовка (ОФП)

**Теория:** Значение ОФП 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.

Эстафеты. Подвижные игры.

**«Салки по месяцам».** Дети строятся в шеренгу. В 12–15 м от них обозначается линия. Выбирается водящий. Он говорит: «Все, кто родился в январе, – вперед!» Ребята, день рождения которых падает на этот месяц, бегут к противоположной линии, а водящий пытается их осалить. Из тех, кто осален, выбирается новый водящий. Он вызывает детей, родившихся в феврале, и т.д. Победителями становятся игроки, не осаленные водящим.

**«Азбука».** Две команды образуют шеренги на противоположных сторонах площадки, каждая за своей линией. Воспитатель называет одну букву алфавита. Это служит началом игры. Все ребята одновременно, не толкаясь, перебегают на противоположную сторону площадки и выстраивают названную букву (основанием к центру площадки), после чего принимают положение упора присев. Выигрывает команда, быстрее выполнившая задание. Игра повторяется несколько раз, и каждый раз задается другая буква.

**«Делай наоборот».** Ребята строятся в шеренгу, либо колонну. Учитель показывает упражнение, а дети должны выполнить его в противоположную сторону. Например, педагог выполняет наклон вперед, а ученики должны выполнить наклон назад и т. д. Побеждает тот, кто ни разу не перепутает направление движения.

**«Вызов номеров».** Ребята делятся на две равные по числу команды и выстраиваются в колонны по одному перед линией старта. В каждой команде игроки рассчитываются по порядку. На расстоянии 10–12 м против каждой команды ставится поворотная стойка. Учитель произвольно называет различные

номера. Игроки, номер которых назвали, добегают до стойки, огибают ее и возвращаются на свое место. Тот, кто сделает это первым, выигрывает 1 очко для своей команды. Побеждает команда, получившая больше очков.

*Правило 1:* если оба игрока прибежали одновременно, то очко не присуждается никому.

*Правило 2:* если игрок не добежал до конечного пункта, то очко засчитывается его сопернику из другой команды.

**«Эстафета цветов (зверей, птиц)».** Подготовка и инвентарь те же, что в предыдущей игре. Игроки, стоящие в каждой команде первыми, вторыми и т. д., принимают название цветка (зверя, птицы). Учитель называет любой цветок (зверя, птицу). Участники игры, носящие данное название, бегут к стойке, огибают ее и возвращаются обратно. Тот, кто прибежит первым, выигрывает 1 очко для своей команды. Побеждает команда, получившая больше очков.

**«Пустое место».** Играющие становятся в круг на расстоянии полушага друг от друга, руки за спиной. За кругом – водящий. Он бежит за спинами участников игры, дотрагивается до кого-либо, после чего бежит по кругу в другую сторону. Игрок, которого он коснулся, бежит в обратную сторону, стремясь быстрее водящего прибежать на пустое место. Водящим становится тот, кто не успел занять свободное место.

**«Удочка».** Дети становятся в круг, а водящий с веревкой в руках – в центр круга. Водящий вращает веревку с мешочком на конце так, чтобы мешочек скользил по полу под ногами игроков. Ребята внимательно наблюдают за движением мешочка и подпрыгивают в тот момент, когда мешочек оказывается около их ног. Задевший мешочек или веревку ногами становится водящим, а бывший водящий идет на его место. Выигрывает тот, кто за установленное время ни разу не зацепил веревку с мешочком.

**«Охотники и утки».** Играющие делятся на две команды – «охотников» и «уток». «Охотники» образуют круг, перед их носками проводится линия. «Утки»

располагаются произвольно внутри круга. У одного из «охотников» в руках мяч. По сигналу учителя «охотники», перебрасывая мяч в разных направлениях, стараются осалить («подстрелить») им «уток», которые свободно передвигаются внутри круга. «Утки» увертываются от мяча. «Охотник», «подстреливший утку», меняется с ней ролями, и игра продолжается. Выигрывают те, кто дольше пробыл в роли «уток».

Игру можно проводить и на время: 3 мин. «стреляют» одни «охотники», затем 3 мин. – другие. Отмечается, кто больше «настрелял уток» за это время.

**«Дни недели».** Один конец шнура, резинки привязывается к дереву, либо стойке на высоте 40 см, другой конец держит учитель. Он называет первый день недели: понедельник. Дети один за другим с разбега перепрыгивают через шнур. С каждым днем недели высота шнура увеличивается на 5 см. Выигрывают дети, за 7 прыжков меньшее число раз задевшие шнур.

**«Кто дальше прыгнет».** Дети строятся в две колонны перед прыжковой ямой. Сбоку от ямы делаются отметки, соответствующие 5, 10, 15 очкам. Ребята из первой команды выполняют каждый по одному прыжку и подсчитывают сумму набранных очков. После этого аналогичное задание выполняет вторая команда. Побеждает команда, набравшая большую сумму очков.

**«Подвижная цель».** Дети строятся в круг на расстоянии вытянутых рук. Перед их носками проводится окружность. Один из играющих получает мяч. Выбирается водящий, который идет в середину круга. Участники игры, перекидывая мяч, стараются попасть им в водящего, а водящий – увернуться от мяча. Тот, кто попал в водящего мячом, меняется с ним местами. Игра продолжается 5–7 мин., после чего отмечаются наиболее ловкие водящие, сумевшие продержаться в кругу дольше других, и самые меткие игроки.

**Правила:** 1. Засчитывается попадание в ноги и в любую часть туловища. Попадание в голову не засчитывается. 2. Попадание мяча, отскочившего от

земли, не засчитывается. 3. При броске мяча в водящего нельзя заступать за линию круга.

**«Вращение обручей».** Дети располагаются по кругу, в руках у каждого обруч. По сигналу учителя они начинают вращать обручи. Побеждает тот, чей обруч вращается дольше. Игра повторяется 2–3 раза, после чего определяются победители. Если обручей на всех не хватает, дети выполняют задание по очереди.

**«На новое место».** Дети строятся в 2–4 колонны перед линией старта. В 15–20 м от нее проводится еще линия. По сигналу преподавателя первые и вторые номера в каждой колонне, взявшись за руки, бегут за линию. Первые номера остаются на новом месте, а вторые возвращаются, берутся за руки с игроками, стоящими третьими, и опять бегут до линии. Вторые номера остаются, а третьи возвращаются, чтобы объединиться с четвертыми, и т. д. Побеждает команда, все игроки которой раньше окажутся за второй линией.

Игровые задания с элементами спортивных игр:

волейбол: «Точный пас», «Вверх-вниз», «Навстречу через сетку»;

футбол: «Мяч в сетку», «Порази в цель», «Послушный мяч».

### **Техническая подготовка (ТП)**

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

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

### **Специальная физическая подготовка (СФП)**

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

**Практика:** Акробатические упражнения. Подвижные и спортивные игры. Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

### ***Тактическая подготовка (ТП)***

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

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

### **Базовый уровень (2 ступень)**

**2 год обучения**

#### **Введение**

**Теория:** Вводное занятие, правила техники безопасности на занятиях. История развития волейбола в России. Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня. Врачебный контроль.

**Практика:** Ознакомление с правилами соревнований. Спортивная терминология.

#### **Общеразвивающие упражнения**

**Теория:** ОРУ с предметами. ОРУ без предметов. ОРУ на месте. ОРУ в движении.

#### **Общая физическая подготовка (ОФП)**

**Практика:** Упражнения с набивными мячами. Беговые упражнения, ускорения, прыжки, много скоки. Упражнения на силу, выносливость, с отягощениями. Упражнения на ловкость.

#### **Техническая подготовка и Тактическая подготовка (ТПП)**

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

**Практика:** Нижняя прямая подача. Нижняя боковая подача. Верхняя боковая подача. Верхняя прямая подача. Верхняя передача мяча. Передача мяча в прыжке. Прямой нападающий удар. Прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча снизу одной рукой.

## **Специальная физическая подготовка (СФП)**

*Теория:* Отработка навыков судейства, жестикуляционной терминологии. Оформление протоколов и заявок на участие в соревнованиях.

*Практика:* Специальные упражнения для развития выносливости. Бег на длинные дистанции, эстафетный бег, челночный бег. Двухсторонние игры соревновательного характера. Отработка качества передачи и приёмов мяча.

## **Продвинутый уровень (2 ступень)**

**3 год обучения**

### **Введение**

*Теория:* Вводное занятие, правила техники безопасности на занятиях. История развития волейбола в России. Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня. Врачебный контроль.

*Практика:* Ознакомление с правилами соревнований. Спортивная терминология.

### **Общеразвивающие упражнения**

*Теория:* ОРУ с предметами. ОРУ без предметов. ОРУ на месте. ОРУ в движении.

## **Общая физическая подготовка (ОФП)**

*Практика:* Упражнения с набивными мячами. Беговые упражнения, ускорения, прыжки, много скоки. Упражнения на силу, выносливость, с отягощениями. Упражнения на ловкость.

## **Техническая подготовка и Тактическая подготовка (ТТП)**

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

*Практика:* Прием мяча сверху двумя руками. Блокирование. Командные действия: Система нападения со второй передачи игрока первой линии через игрока зоны 3, 2, 4. Индивидуальные действия: Выбор места. Тактика подачи. Тактика передачи. Тактика нападающего удара. Тактика игры в защите. Система

защиты 3-1-2 углом вперед, 3 -2-1 углом назад, смешанная защита. Групповые действия. Взаимодействие защитников. Взаимодействие блокирующих. Взаимодействие страхующих. Двухсторонняя игра по правилам. Контрольные испытания по тактическим действиям в защите.

### **Специальная физическая подготовка (СФП)**

**Теория:** Отработка навыков судейства, жестикуляционной терминологии. Оформление протоколов и заявок на участие в соревнованиях.

**Практика:** Специальные упражнения для развития выносливости. Бег на длинные дистанции, эстафетный бег, челночный бег. Двухсторонние игры соревновательного характера. Отработка качества передачи и приёмов мяча.

### **1.4. Планируемые результаты реализации программы по волейболу для детей 12-14 лет**

<b>Образовательные знания, умения и навыки</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Знать основные правила игры в волейбол</li> <li>• общие технические приемы,</li> <li>• стойки и перемещения</li> </ul>
<b>Воспитательные умения и навыки</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• уметь слышать и слушать товарища</li> <li>• ознакомлены с понятием «общение», «культура», «спортивная этика»</li> <li>• чувство коллективизма</li> </ul>
<b>Развивающие умения и навыки</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• развиты физические качества при проведении подвижных игр, эстафет</li> <li>• повышен интерес к занятиям волейболом</li> </ul>

## **II. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **2.1. Условия реализации программы**

#### **Материально-техническое обеспечение.**

Кабинет, соответствующий требованиям:

-СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей». Для проведения учебных занятий по волейболу в спортивной школе используется зал: размеры 24/12 м, сетка волейбольная, стойки волейбольные и резиновые амортизаторы.

#### **Спортивный инвентарь:**

волейбольные мячи -15-20 штук;

набивные мячи - на каждого обучающегося;

перекладины для подтягивания в висе – 5 штук;

гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося;

волейбольная сетка;

гимнастические маты;

баскетбольные и теннисные мячи -10-15 штук;

#### **Спортивные снаряды:**

гимнастические скамейки – 3-5 штук;

гимнастическая стенка – 6 пролетов.

#### **Кадровое обеспечение:**

1. Директор секции - главное лицо, поэтому он отвечает за организацию деятельности в образовательном учреждении.

2. Педагог дополнительного образования (тренер – Вялкова Полина Сергеевна) осуществляет учебно-тренировочную работу, направленную на воспитание, обучение и совершенствование мастерства, развитие функциональных возможностей своих подопечных.

3. Судьи (в том числе - старший судья) - опытный спортсмен или тренер, который хорошо знает правила проведения соревнований.

4. Врач - заявка на участие в спортивных соревнованиях подписывается врачом по спортивной медицине.

**Методические материалы:**

**Методы обучения:**

Для достижения поставленных целей и реализации конкретных задач используются следующие методы обучения:

- словесный (устное изложение, беседа, рассказ, лекция и т.д.);
- наглядный (наблюдение, опрос, зачёт);
- практический (проходка, соревнования);
- репродуктивный (обучающиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности);
- объяснительно-иллюстративный (подростки воспринимают и усваивают готовую информацию).

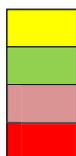
**Календарный учебный график  
дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей)  
программы**

**«Волейбол»**

Сроки реализации по годам освоения программы	I полугодие		II полугодие		Всего учебных недель
	16 недель		18 недель		
1 год					34

2 год					34
3 год					34

Условные обозначения:



- учебные занятия по расписанию
- текущая аттестация
- промежуточная аттестация
- итоговая аттестация

### МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ 1-го года обучения

№ п/п	Тема занятия					
		Форма занятия	Методы / приемы	ТСО наглядность	Форма контроля	
					текущий	итоговый
1.	Вводное занятие.	Коллективная	Словесные (беседа, инструктаж, история, игры – знакомства)	Инструкция по технике безопасности	опрос	-
2.	История волейбола в России.	Коллективная	Словесные (беседа, просмотр кинофильма).	Видеомагнитофон	Анализ в ходе просмотра	опрос
3.	Гигиена и санитария, врачебный контроль.	Коллективная	Беседа.	Плакаты	Медицинская комиссия	-
4.	Оказание первой медицинской помощи.	Коллективная Групповая	Рассказ, показ	Плакаты, презентации.	Опрос	-
5.	Правила игры и соревнования.	Коллективная	Рассказ	Плакаты, презентации	Опрос	Собеседование

6.	Сведения о строении организма	Коллективная	Рассказ	Плакаты, презентации	Опрос	-
7.	Оборудование и инвентарь	Коллективная	Беседа	Наглядный материал	-	Обсуждение
8.	Техника безопасности	Коллективная	Беседа	-	-	-
9.	ОФП	Коллективная	Рассказ, показ	Наглядный материал	Контроль	-
10.	СФП	Коллективная Групповая	Словесные (объяснения)	Необходимые спортивные атрибуты	Контроль	Обсуждение
11.	Техническая подготовка	Групповая	Рассказ, показ, демонстрация	Наглядный материал	Контроль	Обсуждение
12.	Тактическая подготовка	Групповая	Рассказ	Наглядный материал	Контроль	Обсуждение
13.	Интегральная подготовка	Коллективная	Рассказ	-	Контроль	Обсуждение
14.	КПИ	Командная	-	-	Контроль	-

### 2-го года обучения

№	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата	Графа учёта
1	Общие основы волейбола ПП и ТБ Правила игры и методика судейства	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства.	Вводный, положение о соревнованиях по волейболу.	

2	Общефизическая подготовка Вoleyболиста	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающегося	Тестирование, карточки судьи, протоколы	
3	Специальная подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающегося	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.	
4	Техническая подготовка вoleyболиста	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающегося Терминология, жестикауляция.	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование	
5	Игровая подготовка	групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающегося, видеозаписи	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование	
6	Развитие ловкости у вoleyболистов 12-14 лет	Сборник упражнений на развитие ловкости «Приложение 3.»	–	–	–	

### 3-го года обучения

№	Тема программы	Форма организации и	Методы и приёмы организации	Дидактический материал, техническое	Вид и форма контроля, форма	Графа учёта
---	----------------	---------------------	-----------------------------	-------------------------------------	-----------------------------	-------------

		<b>проведения занятия</b>	<b>учебно-воспитательно го процесса</b>	<b>оснащение занятий</b>	<b>предъявления результата</b>	
1	Общие основы волейбола ПП и ТБ Правила игры и методика судейства	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства.	Вводный, положение о соревнованиях по волейболу.	
2	Общефизическая подготовка Волейболиста	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего	Тестирование, карточки судьи, протоколы	
3	Специальная подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.	
4	Техническая подготовка волейболиста	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего Терминология, жестикуляция.	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование	
5	Игровая подготовка	групповая, подгрупповая,	практические занятия, упражнения в	Дидактические карточки, плакаты, мячи	Учебная игра, промежуточный отбор,	

		коллективно- групповая	парах, тренировки, Учебная игра.	на каждого обучающего, видеозаписи	соревнование	
--	--	---------------------------	--	--	--------------	--

## 2.2. Формы аттестации (контроля) и оценочные материалы

### Контрольные и календарные игры:

- Участие в первенстве по волейболу;
- Участие в товарищеских играх своего микрорайона;
- Участие сборной команды в первенстве района по волейболу;
- Получат большой опыт участия в соревнованиях, усвоят этику спортивной борьбы и необходимость проявления высоких нравственных качеств;
- Войдут в состав сборной школы и примут участие в Спартакиаде района по волейболу.

### Дидактические материалы:

- Правила игры в волейбол.
- Правила судейства в волейболе.
- Положение о соревнованиях по волейболу.

**Контрольные испытания.** Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

**Контрольные нормативы по физической подготовке, подготовке более подробная информация представлена в «Приложение 1. «Физическое развитие и физическая подготовленность обучающихся.»**

*Этапы начальной подготовки и учебно-тренировочной.*

1. Бег 30 м.
2. Бег с изменением направления (5х6 м).
3. Прыжок в длину с места.
4. Метание набивного мяча из-за головы двумя руками.
5. Бег 92 м с изменением направления («елочка»).

6. Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.

**Контрольные нормативы по технической подготовке более подробная информация представлена в Приложение 2. Приемные нормативы по технической подготовке для зачисления на учебно-тренировочный этап.**

**Этап начальной подготовки более подробная информация представлена в Приложение 3. Контрольно-переводные нормативы по технической подготовке на учебно-тренировочный этап.**

1. Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4.
2. Передача сверху у стены, стоя и сидя (чередования).
3. Подача нижняя прямая на точность.
4. Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3.

*Учебно- тренировочный этап.*

1. Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4.
2. Подача верхняя прямая на точность.
3. Подача в прыжке на точность (в правую и левую половины площадки).
4. Прием подачи и первая передача из глубины площадки в зону 2.
5. Нападающий удар прямой:
  - из зоны 4 в зоны 4 и 5 с высоких и средних передач;
  - из зоны 3 в зоны 4 и 5;
  - из зоны 2 в зоны 1 и 2.
6. Нападающий удар с переводом из зоны 4 в зону 1, из зоны 2 в зону 5.
7. Одиночное блокирование прямого удара по ходу.

### **2.3 Список литературы для педагога:**

1. Банников А.М., Костюков ВВ. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.

10. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 1982.

11. *Платонов В. Н.* Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
12. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.
13. Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.
2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. -М., 1982 (ГНП), 1983 (УТТ), 1985 (ГСС).
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беяева, М.В. Савина. - М., 2000.
4. *Железняк Ю.Д.* Юный волейболист. - М., 1988.
5. *Марков К. К.* Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
6. *Марков К. К.* Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
7. *Матвеев Л. П.* Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
8. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. - М, 1998.
9. *Никитушкин В.Г., Губа В.П.* Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998.

#### **2.4 Список литературы для родителей:**

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: Примерная программа спортивной подготовки для В67 детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст].- М.: Советский спорт. 2005.-112с.
3. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект. - 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011.-61с.-*(Стандарты второго поколения)*.

4. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. - М.: Физическая культура и спорт, 1983.-144с.

5. Волейбол в школе. Пособие для учителя. М., «Просвещение», 1976. 111с. авт.: В.А. Голомазов, В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников.

### **2.5. Литература для учащихся:**

1.Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России. -15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.

2.Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.:Физкультура и спорт. 1989.

3.Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.:Физкультура и спорт. 1982.

## ***Приложение 1.***

### ***Физическое развитие и физическая подготовленность обучающихся.***

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание требований (вид испытаний)</b>	<b>Девочки</b>
1	2	3
1.	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,0
2.	Бег 30 м (6х5) (с)	11,9
3.	Прыжок в длину с места (см)	150
4.	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)	35
5.	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками:	5,0
	сидя (м)	7,5
	в прыжке с места (м)	

***Контрольные нормативы по физической подготовке по годам обучения.***

№ п/п	Контрольные нормативы	Группы начальной подготовки		Учебно-тренировочные группы	
		1-й год	3-й год	1-й год	3-й год
1.	Длина тела, см	157	162	174	176
2.	Бег 30 м, с	5,9	5,8	5,7	5,6
3.	Бег 30 м (5хбм), с	12,2	11,9	-	-
4.	Бег 92 м с изменением направления, «елочка», с	-	-	28,7	28,0
5.	Прыжок в длину с места, см	165	175	200	210
6.	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	34	38	46	50
7.	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м:  -сидя  -стоя	4,0  8,0	5,0 9,0	5,7 10,8	6,5  13,5
8.	Становая сила, кг	55	61	84	94

## Приложение 2.

### *Приемные нормативы по технической подготовке для зачисления на учебно-тренировочный этап.*

№ п/п	Контрольные упражнения	Девочки
1.	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	4

2.	Передача мяча сверху двумя руками, стоя и сидя у стены (чередование)	4
3.	Подача верхняя прямая в пределы площадки	3
4.	Прием подачи и первая передача в зону 3	3
5.	Нападающий удар по мячу через сетку с набрасывания тренера	3
6.	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу (количество серий)	10

**Приложение 3.**

**Контрольно-переводные нормативы по технической подготовке на учебно-тренировочный этап.**

№ п/п	Контрольные нормативы	Этап начальной подготовки (на конец учебного года)		Учебно-тренировочный этап (на конец учебного года)	
		1-й год	3-й год	1-й год	3-й год
1.	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	4	4	5	5
2.	Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4			3	4

3.	Передача сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование)	-	-	3	4
4.	Подача на точность: 10-12 лет - верхняя прямая; 13-15 лет- верхняя прямая по зонам; 16-17 лет-	3	3	3	4
5.	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5 (в 16-17 лет с низкой передачи)			3	3
6.	Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1 (16-17 лет с передачи за голову)			2	3
7.	Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность			2	3
8.	Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность	2	3	4	
9.	Блокирование одиночное нападающего из зоны 4 (2) по диагонали				2

***Контрольно-переводные нормативы по технической подготовке***

№ п/п	Контрольные нормативы	Этап начальной подготовки (на конец учебного года)		Учебно-тренировочный этап (на конец учебного года)	
		1-й год	3-й год	1-й год	3-й год

1.	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	3	3	5	5
2.	Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4			3	4
3.	Передача сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование)	-	-	3	4
4.	Подача на точность: 10-12 лет - верхняя прямая; 13-15 лет- верхняя прямая по зонам; 16-17 лет-	3	3	3	4
5.	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5 (в 16-17 лет с низкой передачи)			3	3
6.	Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1 (16-17 лет с передачи за голову)			2	3
7.	Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность			2	3
8.	Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность	2	3	4	
9.	Блокирование одиночное нападающего из зоны 4 (2) по диагонали				2

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области

Государственное автономное профессиональное образовательное  
учреждение

Свердловской области «Ирбитский гуманитарный колледж»

Программа подготовки специалиста среднего звена

44.02.03 Педагогика дополнительного образования

**Сборник упражнений, направленный на развитие ловкости у  
волейболистов подросткового возраста**

Вялкова Полина Сергеевна

Курс:4

Группа:49-п

Форма обучения: очная

Руководитель: Обросова Е.В.

Ирбит

2022

Сборник упражнений, направленный на развитие выносливости у детей младшего школьного возраста / Учебно-методическое пособие. – Ирбит, 2022

Составитель: Вялкова Полина Сергеевна, студентка 49-п группы

Рецензент: Обросова Е.В., заместитель директора по учебно-производственной и научно-методической работе.

Данный сборник предназначен для педагогов дополнительного образования, а также для всех, кого интересует процесс тренировки.

«Ирбитский гуманитарный колледж», 2022

## Содержание:

Пояснительная записка .....	54
1. Развитие ловкости у волейболистов.....	55
1.1 Комплекс упражнений, направленных на развитие ловкости .....	55
2. Техника безопасности при организации совместной деятельности с детьми.....	60
Список литературы.....	61

### Пояснительная записка

Данный сборник предназначен для раскрытия значения развития ловкости у девушек 12-14 лет, занимающихся волейболом. Среди всех физических качеств ловкость занимает особое положение, но рассматривается как вторичное

качество, зависящее в основном, от комплексного развития силы, быстроты и выносливости и одновременно состояния ЦНС, ловкость имеет самые многообразные связи с остальными физическими качествами и поэтому носит наиболее комплексный характер, и исходя из этого ловкость играет очень важную роль в игровой деятельности волейболистов. Ловкость в волейболе условно делится на акробатическую (двигательные действия в защите) и прыжковую (двигательные действия в нападении, при блокировании, при вторых передачах в прыжке).

- акробатическая ловкость — это которая проявляется во время игры, в защите;

- прыжковая ловкость — это умение владеть своим телом в безопорном положении.

Цель: определить уровень развития ловкости у юных волейболисток.

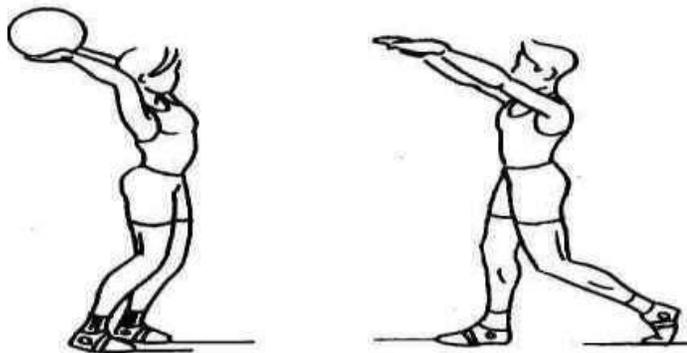
Адресат: в возрасте 12-14 лет, систематические занятия волейболом вызывают значительные морфо-функциональные изменения в деятельности анализаторов, опорно-двигательном аппарате и внутренних органах и системах, в частности улучшается глубинное и периферическое зрение, повышается способность нервно-мышечного аппарата к быстрому напряжению и расслаблению мышц; выполнение прыжков в игре способствует укреплению мышечно-связочного аппарата нижних конечностей, укрепляется связочный аппарат кистей рук и увеличивается их подвижность; улучшается общий обмен веществ. Обоснована эффективность занятий волейболом для коррективы осанки школьников.

## **1. Развитие ловкости у волейболистов**

### **1.1. Комплекс упражнений, направленных на развитие ловкости**

1. И.п. – стоя в шаге друг от друга лицом на расстоянии 9 метров.

Точное метание с места малого мяча партнеру в руки из-за головы и ловля другим партнером мяча двумя руками. (рис.1)



То же, но метание с трех шагов разбега из-за головы, расстояние 9 метров.

То же, но метание с 5 шагов разбега в баскетбольный щит на дальность отскока с последующей ловлей другим партнером.

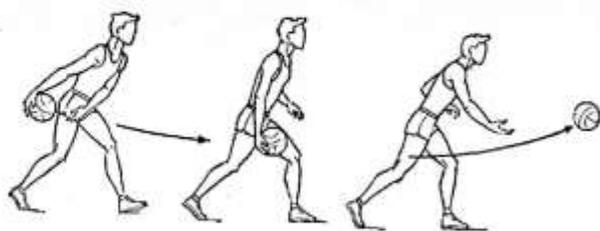
2. И.п. - стоя на расстоянии 3-5 метров, первый – ноги врозь с опорой на сзади стоящую ногу, с малым мячом внизу, боком ко второму, второй – в шаге, руки вытянуты вперед, лицом к первому. (рис.2)



3. Передача на месте в парах одной рукой снизу, ловля двумя. То же, но в шаге на расстоянии 4-6 метров (рис.3)

### Передача мяча одной рукой снизу

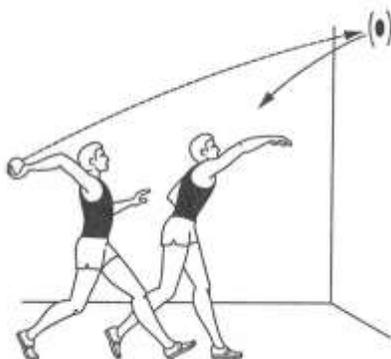
При замахе кисть передающей руки заводится за мяч и несколько под него и с одновременным шагом вперед посылается в нужном направлении.



34

То же, но с разбега 2-3 шагов на расстоянии 5-8 метров

4.И.п. – ноги боком к мишени на расстоянии 3-5 метров с малым мячом в руке, отведенной назад - вниз. (рис.4)

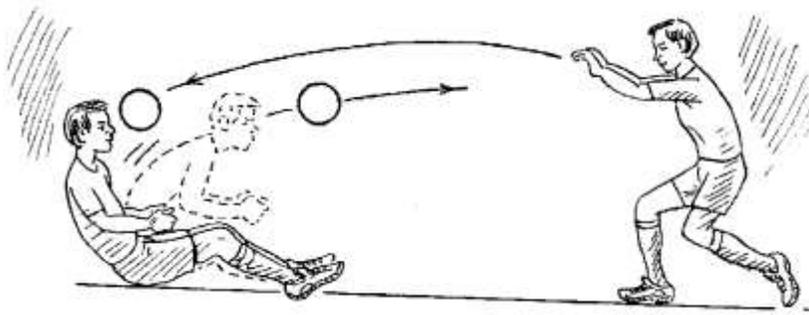


Броски с места одной рукой толчком сбоку в мишень и ловля двумя.

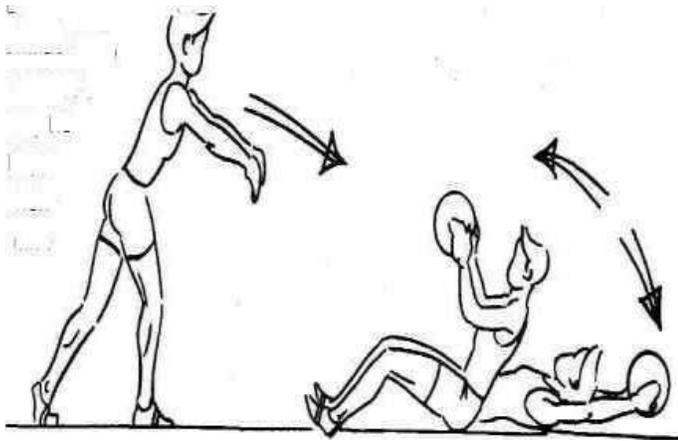
То же, но в шаге на расстоянии 4-6 метров.

То же, но с разбега 2-3 шагов на расстоянии 8-10 метров.

5.И.п. – сед ноги врозь, руки перед грудью, второй стоит лицом к первому на расстоянии 2-3 метра с волейбольным мячом. (рис.5)

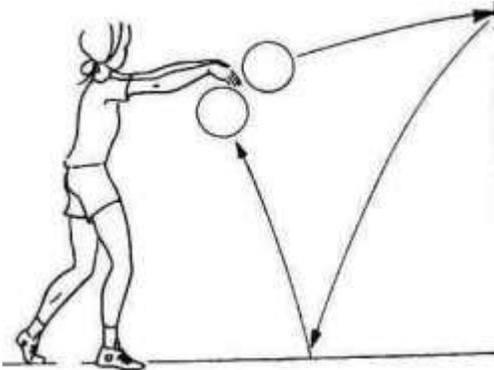


Прием и передача волейбольного мяча первым партнером сверху с перекатом на спину. (рис.5.1)



6. И.п. – стоя лицом к стене под углом 45 градусов, на расстоянии 2 метра от нее и в 3 метрах между собой.

Броски и ловля между партнерами мяча, отскочившего от стены под углом. (рис.6)

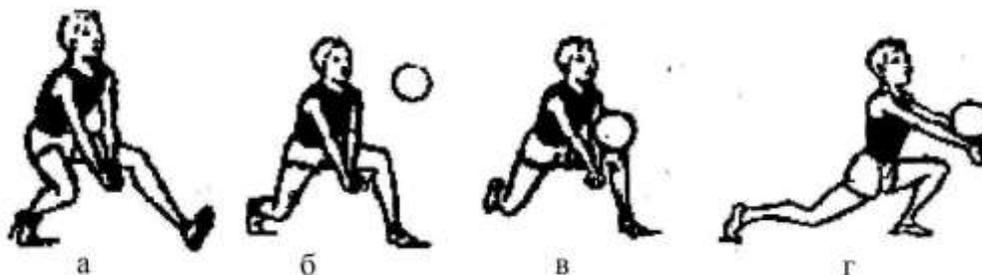


То же, но расстояние между партнерами 1-2 метра.

То же, но партнеры стоят друг за другом.

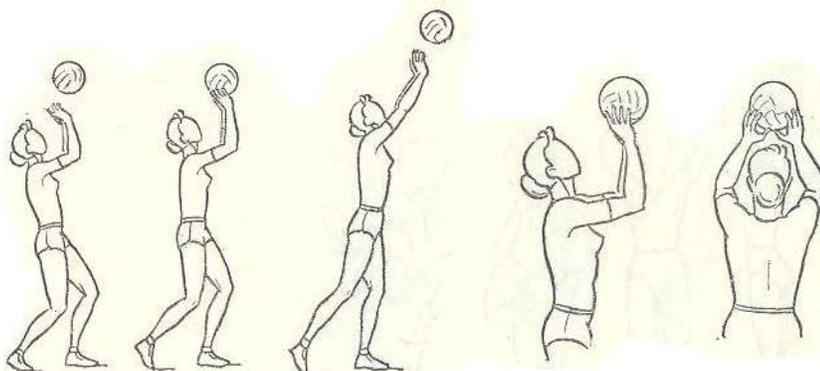
7. И.п. - стоя друг к другу лицом на расстоянии 3 метра, одни из них держит волейбольный мяч.

Прием в выпаде вперед волейбольного мяча двумя снизу. (рис.7)



8. И.п. - стоя, ноги на ширине плеч, лицом к друг другу расстояние между ними 3-4 метра у одного из них баскетбольный мяч вверх

Быстрая верхняя передача в парах двумя руками из-за головы сверху с места. (рис.8)

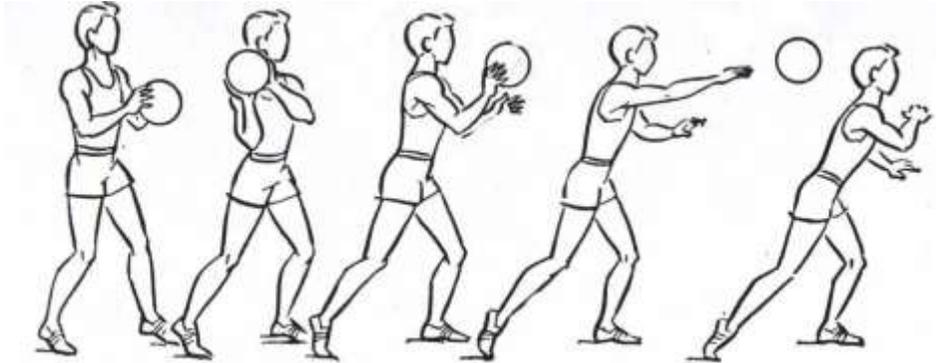


То же, но на расстоянии 5-6 метров.

То же, но после двух шагов разбега на расстоянии 8- 10 метров.

9. И.п. – стоя в шаге лицом друг к другу на расстоянии 5-8 метров между ними. Один из них с мячом. (рис.9)

Быстрая передача в парах одной рукой от плеча с полётом мяча на уровне головы.

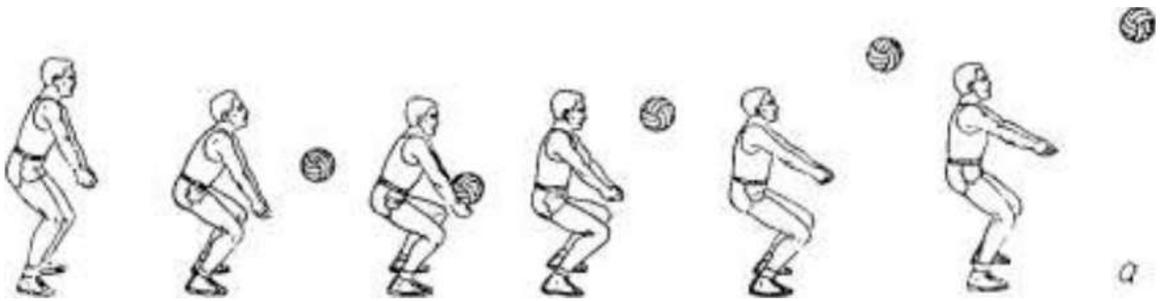


То же, но приём и передача в шаге на расстоянии 9 метров.

То же, но приём и передача в прыжке в пределах двух шагов на расстоянии 9 метров.

10. И.п. - низкий присед лицом к друг к другу.

Передача мяча в парах любым способом на расстоянии 2-3 метров. (рис.10)



То же, но из положения, стоя на коленях.

То же, но из положения на животе.

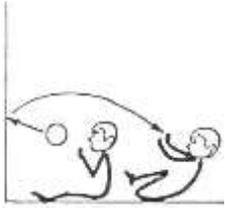
12. И.п. – низкий присед лицом друг к другу на расстоянии 2-3 метров.

Передача мяча двумя руками от груди после вращения вокруг себя.

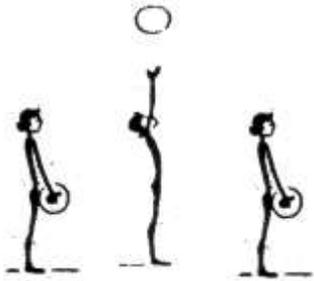
То же, но из положения сидя ноги врозь.

То же, но из положения лёжа на спине ногами друг к другу с отведением туловища от пола во время приёма и передачи.

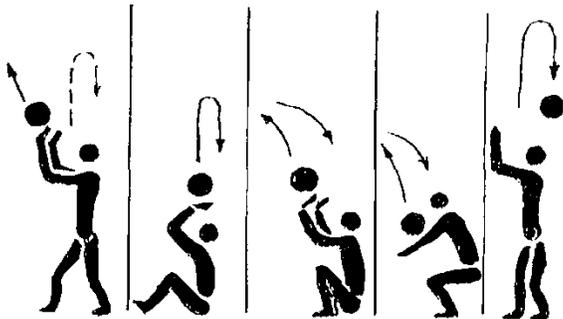
13. И.п. сидя, бросить мяч в стенку и выполнить передачу после отскока.



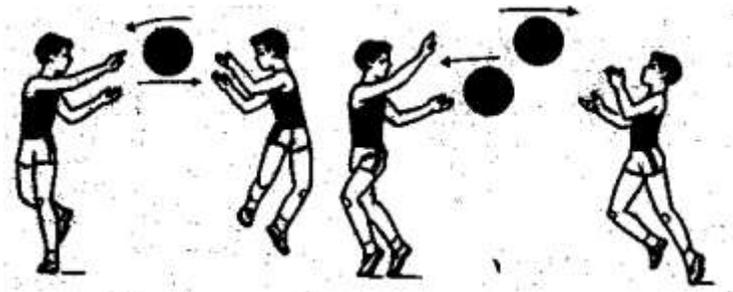
14. Бросок мяча из-за спины в стойке и ловля его спереди.



15. Стоя на колене, бросить мяч в стенку и выполнить передачу после отскока.



16. Стоя лицом друг к другу, встречная прямая передача двух мячей одновременно.



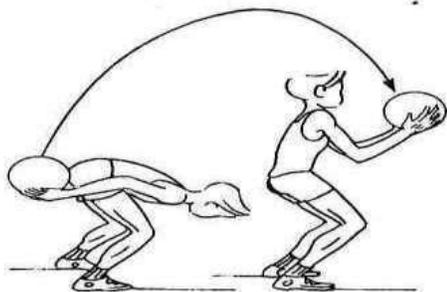
17. Подбросить мяч вверх — прыжки через две скамейки — поймать мяч.

18. Подбрасывание мяча двумя руками вверх, перешагивая (или перепрыгивая) через скамейки.

19. Подбрасывание мяча вверх двумя руками, шагая по скамейкам и через них. Или то же самое, только запрыгивая на скамейки.

20. И.п. в наклоне, мяч в руках сзади. Подбросить мяч вверх — стойка — поймать мяч.

21. И.п. основная стойка, мяч сзади; бросить мяч вверх - вперед — поймать мяч впереди себя.



22. И.п. основная стойка — подбросить мяч вверх — наклон вперед — стойка — поймать мяч.

23. И.п. основная стойка — подбросить мяч вверх — наклон — поймать мяч.

24. И.п. основная стойка — с мячом в руках перед грудью - подбросить мяч вверх — поймать мяч в прыжке.

25. И.п. основная стойка — подбросить мяч вверх — поворот на 360° — поймать мяч в прыжке.

26. И.п. в наклоне, одна рука с мячом сзади. Подбросить мяч вверх — поймать мяч другой рукой — наклон — бросок мяча — поймать мяч.

27. Согнуть ноги в коленях — бросок мяча под ногой — поймать мяч.

28. И.п. основная стойка — бросок мяча руками назад — поймать мяч за спиной.

29. Прыжки вперед с подбрасыванием и ловлей мяча в полете.

30. И.п. партнеры стоят на бревне (или скамейке). Передача мяча двумя руками партнеру.

31. И.п. партнеры сидят на бревне (или скамейке) лицом друг к другу. Передача мяча двумя руками.

32. И.п. стоя лицом друг к другу, встречная передача двух мячей с ударом об пол.

## **2. Техника безопасности для учащихся на занятиях**

### ***По волейболу:***

#### **I. Общие требования безопасности**

1. К занятиям по волейболу допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. Опасность возникновения травм:
  - при падении на твердом покрытии;
  - при нахождении в зоне удара;
  - при блокировке мяча;
  - при наличии посторонних предметов на площадке и вблизи.
3. У тренера-учителя должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.
4. Занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.
5. Занятия должны проходить на сухой площадке или сухом полу.

#### **II. Требования безопасности перед началом занятий**

1. Надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой.
2. Тщательно проверить отсутствие посторонних предметов на площадке и вблизи.
3. Провести физическую разминку всех групп мышц.
4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в волейбол.
5. Коротко остричь ногти.

#### **III. Требования безопасности во время занятий**

1. Во время занятий вблизи игровой площадки не должно быть посторонних лиц.
2. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приёмы само страховки.

3. Соблюдать игровую дисциплину, особенно во время обучающих тренировок.

4. Не вести игру влажными руками.

5. При температуре воздуха +10 град. одевать спортивный костюм.

6. Пользоваться защитными приспособлениями (наколенниками, налокотниками и др.)

#### **IV. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю - тренеру.

2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру.

3. Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

#### **V. Требования безопасности по окончании занятий**

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.

2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.

3. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

4. О всех недостатках, отмеченных во время занятия-игры, сообщить тренеру.

## Список литературы

### *Нормативно-правовые документы*

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ;
2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 01.12.2007 года №329-ФЗ (ред. от 23.06.2014г.);
3. ФГОС по тяжёлой атлетике, утвержденными приказом Минспорта России от 21 февраля 2013 г. N 73;
4. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиями реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и срокам обучения по этим программам, утвержденным приказом Минспорта Российской Федерации от 12.09.2013 года №730;
5. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации» от 12.05.2014 года № ВМ-04-10/2554.

### *Основная литература*

1. Волейбол. Учебная программа / Ю. Д. Железняк, В. М. Шулятьев, Я. С. Вайнбаум и др. – Омск: ОмГТУ, 1994.
2. Евсеев, Ю. И. Физическая культура \ Ю. И. Евсеев. – Ростов н/Д.: Феникс, 2005.
3. Клещев, Ю. Н. Юный волейболист / Ю. Н. Клещев, А. Г. Фурманов. – М.: ФиС, 1978.
4. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин и др. – М.: «Академия», 2002.
5. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: «Академия», 2006.

### *Дополнительная литература*

1. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. - М.: «Академия», 2001. - 480 с.
2. Н.В., Кислицин Ю.Л. Физическая культура: Учебное пособие. – М.: «Академия», 2016. – 152 с.