

МУ «Отдел образования Ачхой-Мартановского муниципального района»

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа села Янди»**

Принята на заседании
педагогического совета
протокол № _____
от «_____» _____ 2022г.

Утверждена
Приказом № _____ от
«_____» _____ 2022г.
Директор
_____ Шовхалова.М.С.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Волейбол»**

Уровень программы: стартовый, базовый

Возраст обучающихся: 11-16

Срок реализации программы: 1 года

Составитель:
Губчикаев Дауд Делилович
педагог дополнительного образования

с. Янди, 2022

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

1.1. Нормативная правовая база к разработке дополнительной общеобразовательной программе «Волейбол»:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012г.;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14 (зарегистрировано в Минюсте России 20 августа 2014 г. N 33660);
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ);
- Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки и науки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» (в частях, не противоречащих современному законодательству)¹.

1.2. Направленность программы.

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, привитие интереса к занятиям спортом и подготовку резервов юных волейболистов. Развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

1.3. Уровень освоения программы.

Настоящая программа имеет стартовый, базовый уровень.

Программа рассчитана на 72 часа.

Данный уровень программы «Волейбол» реализует связь с общим образованием, выраженная в более эффективном и успешном освоении учащимися общеобразовательной программы благодаря развитию личности способной к логическому и аналитическому мышлению, а так же настойчивости в достижении цели.

1.4. Актуальность программы.

В настоящее время из-за увлечения компьютерными играми, малоподвижном образе жизни существует проблема недостатка двигательной активности у школьников. Занятия в секциях, спортивных кружках помогают частично решить эту проблему. Спортивная деятельность способствует всестороннему развитию личности ребенка, она направлена на совершенствование интеллектуального, духовного, психического и физического развития ребенка. В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической.

Волейбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Выбор спортивной игры – волейбол - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий волейболом.

1.5. Отличительные особенности программы.

Отличительной особенностью программы является то, что её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у обучающихся в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Программа учитывает различный уровень физической подготовки детей, их возрастные особенности, индивидуальные личностно-психологические характеристики.

Данная программа является модифицированной, так как она разработана на основе взятых материалов из дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол» педагога дополнительного образования Пелипенко Владимира Геннадьевича, Изюмов Виктор Александрович.

1.6. Цель и задачи программы.

Основная цель программы «Волейбол» в рамках физкультурно-оздоровительной направленности: формирование и освоение основ физической деятельности через углубленное изучение спортивной игры волейбол.

Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья.

Основными задачами программы являются:

Образовательные:

- обучить основам технике волейбола и упрощенным правилам игры;
- укреплять здоровье детей средствами физических упражнений;
- выявление и поддержка детей, проявивших яркие способности в избранном виде спорта;

- расширять знания в области волейбола и спорта в целом.

Воспитательные:

- воспитывать стремление к здоровому образу жизни;
- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи, сознательности;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

Развивающие:

- развивать физические качества, посредством подвижных игр;
- развивать и расширять функциональные возможности организма;
- прививать навыки гигиены и закаливания организма;
- сохранять и повышать спортивную работоспособность.

1.7. Категория учащихся.

Программа разработана для детей 11-16 лет. Общее количество стартового и базового уровня 144 часа, один раз в неделю по 2 часа. Группа формируются по возрастному принципу численностью до 15 человек.

Зачисление в группы осуществляется по желанию ребенка и заявлению его родителей (законных представителей).

Допускаются совместные занятия детей разного возраста в одной группе, при этом осуществляется дифференцированный подход с учётом индивидуальных особенностей каждого ребёнка.

1.8. Сроки реализации и объем программы.

В реализации программы участвуют дети в возрасте от 11 до 16 лет.

Срок реализации программы 2 года.

Стартовый уровень программы – 36 недель., 72 ч.

Базовый уровень программы – 36 недель, 72 ч.

Объем программы – 144 ч.

1.9. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий.

Формы занятий:

- групповая;
- игровая;
- индивидуально-игровая;
- в парах;
- индивидуальная;
- практическая;
- комбинированная;
- соревновательная.

Режим занятий 1-й год обучения - занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа, 2-й год обучения – 1 раз в неделю по 2 часа.

Продолжительность занятий – 45 минут, перерыв 5-10 минут.

1.10. Планируемые результаты освоения программы.

По итогам стартового и базового года обучения по программе «Волейбол», учащиеся будут

Знать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- историю развития игры волейбол;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;
- правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- основные правила игры в волейбол, судейство.

Уметь:

- выполнять технические приемы;
- играть в волейбол по основным правилам;
- контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила гигиены, безопасности и профилактики травматизма при занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях.

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

Метапредметные результаты – формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

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

Познавательные УУД:

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

Коммуникативные УУД:

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

Предметные результаты – формирование навыков игры в волейбол, применения технологий, приемов и методов

работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

Раздел 2. Содержание программы.

2.1. Учебный план стартового уровня 1 год обучения

№	Тема	Количество часов			Формы/ способы контроля
		Теория	Практика	Всего часов	
	Водное занятие	2	-	2	Инструктаж по технике безопасности на занятиях (опрос, тестирование).
1.	Правила игры	4	-	4	
1.1.	<i>Индивидуальные, групповые и командные действия.</i>	2	-	-	Опрос, игра
1.2.	<i>Судейская терминология. Тестирование.</i>	2	-	-	Опрос, практическая игра
2.	Общая и специальная физическая подготовка	-	14	14	
2.1.	Строевые упражнения	-	2	2	Опрос, практическая игра
2.2.	Общеразвивающие упражнения без предметов	-	2	2	Опрос, практическая игра
2.3.	Общеразвивающие упражнения с предметами	-	2	2	Опрос, практическая игра
2.4.	Акробатические упражнения	-	2	2	Опрос, практическая игра
2.5.	Подвижные игры: с бегом, прыжками, с мячом, без мяча, на внимание.	-	2	2	Опрос, практическая игра
2.6.	Эстафеты	-	2	2	Опрос, практическая игра
2.7.	Сдача нормативов	-	2	2	Опрос, практическая игра
3.	Техника игры	4	18	22	
3.1	<i>Теория техники игры в нападении.</i>	2	-	2	Опрос,

					практическая игра
3.2	Техника игры в нападении. Стойки.	-	2	2	Опрос, практическая игра
3.3	Техника игры в нападении. Перемещения.	-	2	2	Опрос, практическая игра
3.4	Техника игры в нападении. Нападающие удары, прыжки.	-	2	2	Опрос, практическая игра
3.5	Техника владения мячом: подачи, передачи.	-	2	2	Опрос, практическая игра
3.6	Подачи мяча: нижняя прямая.	-	2	2	Опрос, практическая игра
3.7	Подачи мяча: боковая.	-	2	2	Опрос, практическая игра
3.8	Передача двумя руками сверху.	-	2	2	Опрос, практическая игра
3.9	<i>Теория техники игры в защите.</i>	2	-	2	Опрос, практическая игра
3.10	Техника игры в защите. Приём мяча сверху.	-	2	2	Опрос, практическая игра
3.11	Техника игры в защите. Приём мяча снизу.	-	2	2	Опрос, практическая игра
3.12,	Техника игры в защите. Приём мяча. Индивидуальный зачёт.	-	2	2	Опрос, практическая игра
4.	Тактика игры	4	22	26	
4.1	<i>Теория тактики нападения.</i>	2	-	2	Опрос, практическая игра
4.2	Тактика нападения. Индивидуальные действия: выбор места.	-	2	2	Опрос, практическая игра
4.3	Тактика нападения. Индивидуальные действия: способ передачи и подачи.	-	2	2	Опрос, практическая игра
4.4	Тактика нападения. Индивидуальные действия: нападающий удар.	-	2	2	Опрос, практическая игра

4.5	Тактика нападения. Индивидуальный зачёт.	-	2	2	Опрос, практическая игра
4.6	Тактика нападения. Групповые действия.	-	2	2	Опрос, практическая игра
4.7	Тактика нападения. Парные действия.	-	2	2	Опрос, практическая игра
4.8	Тактика нападения. Действия в тройках.	-	2	2	Опрос, практическая игра
4.9	Тактика нападения. Розыгрыш на 3.	-	2	2	Опрос, практическая игра
4.10	Тактика нападения. Командный зачёт.	-	2	2	Опрос, практическая игра
4.11	<i>Теория. Тактика защиты.</i>	2	-	2	Опрос, практическая игра
4.12	Индивидуальные действия: приём подачи.	-	2	2	Опрос, практическая игра
4.13	Индивидуальные действия: приём нападающих ударов.	-	2	2	Опрос, практическая игра
5.	Инструкторская и судейская практика		2	2	
5.1	Проведение разминки. Судейство игр в своей группе. Зачет.	-	2	2	Опрос, практическая игра
6.	Игры и соревнования		2	2	Опрос, практическая игра
6.1	Товарищеские игры с командами соседних школ.	-	2	2	Опрос, практическая игра
Итого:		14	58	72	

**2.2 Учебный план базового уровня
2 год обучения**

№	Тема	Количество часов			Формы/ способы контроля
		Теория	Практика	Всего часов	
	Водное занятие.	2	-	2	Опрос
1.	Правила игры	2	-	2	Опрос, практическая игра
1.2	<i>Индивидуальные, групповые и командные действия.</i>	2	-	2	Опрос, практическая игра
2.	Общая и специальная физическая подготовка	0	14	14	
2.1.	Строевые упражнения	-	2	2	Опрос, практическая игра
2.2.	Общеразвивающие упражнения без предметов	-	2	2	Опрос, практическая игра
2.3.	Общеразвивающие упражнения с предметами	-	2	2	Опрос, практическая игра
2.4.	Элементы л\а – спринтерский бег.	-	2	2	Опрос, практическая игра
2.5.	Эстафеты	-	2	2	Опрос, практическая игра
2.6.	Акробатические упражнения	-	2	2	Опрос, практическая игра
2.7.	Сдача нормативов	-	2	2	Опрос, практическая игра
3.	Техника игры	4	14	18	
3.1	<i>Теория техники игры в нападении.</i>	2	-	2	Опрос, практическая игра
3.2	Техника игры в нападении. Стойки.	-	2	2	Опрос, практическая игра
3.3	Техника игры в нападении. Перемещения.	-	2	2	Опрос, практическая игра
3.4	Техника игры в нападении.	-	4	4	Опрос,

	Нападающие удары, атакующие удары.				практическая игра
3.5	<i>Теория техники подачи мяча.</i>	2	-	2	Опрос, практическая игра
3.6	Подачи мяча: нижняя прямая, боковая.	-	2	2	Опрос, практическая игра
3.7	Подачи мяча: верхняя прямая.	-	4	4	Опрос, практическая игра
4.	Тактика игры. Блокирование	6	24	30	
4.1	<i>Теория тактика нападения.</i>	2	-	2	Опрос, практическая игра
4.2	Тактика нападения. Парные действия.	-	2	2	Опрос, практическая игра
4.3	Тактика нападения. Действия в тройках.	-	2	2	Опрос, практическая игра
4.4	Тактика нападения. Розыгрыш на 3.	-	2	2	Опрос, практическая игра
4.5	Тактика нападения. Командный зачёт.	-	2	2	Опрос, практическая игра
4.6	<i>Теория. Блокирование.</i>	2	-	2	Опрос, практическая игра
4.7	Блокирование: одиночное.	-	2	2	Опрос, практическая игра
4.8	Блокирование: парное.	-	2	2	Опрос, практическая игра Опрос, практическая игра
4.9	Блокирование. Индивидуальный зачёт.	-	2	2	Опрос, практическая игра
4.10	Блокирование. Парный зачёт.	-	2	2	Опрос, практическая игра
4.11	<i>Теория. Тактика защиты.</i>	2	-	2	Результаты участия в турнирах
4.12	Индивидуальные действия: приём подачи.	-	4	4	Результаты участия в турнирах
4.13	Индивидуальные действия: приём	-	4	4	Результаты

	нападающих ударов.				участия в турнирах
5.	Взаимодействие игроков	2	2	4	Результаты участия в турнирах
5.1	<i>Теория. Взаимодействие игроков задней линии.</i>	1	1	2	Опрос, практическая игра
5.2	<i>Теория. Взаимодействие игроков передней линии.</i>	1	1	2	Опрос, практическая игра
6.	Игры и соревнования	0	2	2	Опрос, практическая игра
6.1	Товарищеские игры с командами соседних школ.	-	2	2	Результаты участия в турнирах
Итого:		16	56	72	

2.3. Содержание учебного плана.

1 год обучения (2 часа в неделю)

Вводное занятие – 2 ч.

ТЕОРИЯ

Правила внутреннего распорядка, знакомство с программой работы объединения, техника безопасности на занятиях.

1. Правила игры – 4 ч.

ТЕОРИЯ

Индивидуальные, групповые и командные действия.

Судейская терминология.

2. Общая и специальная физическая подготовка – 14 ч.

ПРАКТИКА

Строевые упражнения: повороты на лево, на право, кругом, перестроение в две, три шеренги.

Общеразвивающие упражнения без предметов: в различных исходных, положениях на месте и в движении, круговые движения прямыми и согнутыми руками, отведение рук назад пружинящими движениями; сгибание и разгибание пальцев рук; сгибание и разгибание рук в упоре лежа, взаимное сопротивление в парах.

Общеразвивающие упражнения с предметами: с набивными мячами (массой 0,5-2 кг), со скакалками, гимнастическими палками, обручами. Бег: ускорения до 40 м; повторный бег 3-4x10-20 м; эстафеты; старты из различных исходных положений. Прыжки: в длину с места, с разбега; тройной с места, с разбега; в высоту с места, с разбега; выпрыгивание вверх из приседа, полу приседа. Метание теннисного мяча в цель и на дальность.

Акробатические упражнения: перекаты в группировке вперед и назад, в стороны; кувырки вперед, назад, в стороны; стойка на лопатках, на голове, на руках.

Подвижные игры: с бегом, прыжками, с мячом, без мяча, на внимание. («Города», «Охотники и утки»)

Эстафеты. Сдача нормативов.

3. Техника игры – 22ч.

ТЕОРИЯ

Теория техники игры в нападении.

ПРАКТИКА

Стойки (основная). Передвижения (шагом, приставным шагом). Нападающие удары, прыжки. Атакующие удары (скидки (сбросы)).

Техника владения мячом: подачи, передачи. Подачи мяча: нижняя прямая. Подачи мяча: боковая. Передача двумя руками сверху.

ТЕОРИЯ

3Теория техники игры в защите.

ПРАКТИКА

Техника игры в защите. Прием мяча сверху, прием мяча снизу. Индивидуальный зачет.

4. Тактика игры – 26 ч.

ТЕОРИЯ

Теория тактики нападения.

ПРАКТИКА

Тактика нападения. Индивидуальные действия: выбор места. Индивидуальные действия: способ передачи и подачи. Индивидуальные действия: нападающий удар. Индивидуальный зачет. Групповые действия. Парные действия. Действия в тройках. Розыгрыш на 3.

Командный зачет.

ТЕОРИЯ

Теория тактики защиты.

ПРАКТИКА

Индивидуальные действия: приём подачи. Индивидуальные действия: приём нападающих ударов.

5. Инструкторская и судейская практика – 2 ч.

Инструкторская и судейская практика. Проведение разминки. Судейство игр в своей группе. Зачет.

6. Игры и соревнования – 2 ч.

Игры и соревнования. Подведение итогов года.

2 год обучения (2 часа в неделю)

Вводное занятие – 2 ч.

ТЕОРИЯ

Правила внутреннего распорядка, знакомство с программой работы объединения. Спортивный костюм и обувь. Гигиена юного спортсмена. Техника безопасности на занятиях.

1. Правила игры – 2 ч.

ТЕОРИЯ

Индивидуальные, групповые и командные действия.

2. Общая и специальная физическая подготовка – 14 ч.

ПРАКТИКА

Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов. Общеразвивающие упражнения с предметами. Элементы л\а – спринтерский бег. Эстафеты. Акробатические упражнения. Сдача нормативов

3. Техника игры – 18 ч.

ТЕОРИЯ

Теория техники игры в нападении.

ПРАКТИКА

Техника игры в нападении. Стартовые стойки: устойчивая стойка, неустойчивая стойка (статическая и динамическая). Передвижения: двойным шагом, окрестным шагом, бегом, прыжком, падением. Нападающие удары. Атакующие удары, кистевые удары, скидки (сбросы).

ТЕОРИЯ

Теория техники подачи мяча.

ПРАКТИКА

Поддачи мяча: нижняя прямая, боковая, верхняя прямая.

4. Тактика игры. Блокирование – 30 ч.

ТЕОРИЯ

Теория тактики нападения.

ПРАКТИКА

Тактика нападения. Индивидуальные действия: выбор места. Индивидуальные действия: способ передачи и подачи. Индивидуальные действия: нападающий удар. Индивидуальный зачёт. Групповые действия. Парные действия. Действия в тройках. Розыгрыш на 3.

Командный зачёт.

ТЕОРИЯ

Теория блокирование.

ПРАКТИКА

Блокирование: одиночное, парное. Зачет – индивидуальный, парный.

ТЕОРИЯ

Теория тактики защиты.

ПРАКТИКА

Индивидуальные действия: приём подачи, приём нападающих ударов.

5. Инструкторская и судейская практика – 4 ч.

ТЕОРИЯ + ПРАКТИКА

Взаимодействие игроков задней линии и передней линии.

6. Игры и соревнования – 2 ч.

Игры и соревнования. Подведение итогов года.

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы.

Раздел программы	Материалы для промежуточной аттестации	
	1 год обучения	2 год обучения
Теоретическая подготовка	Тест	Тест
Практическая часть. Техника выполнения	Индивидуальный зачет	Командный зачет
Показательная деятельность	Внутри школьные соревнования	Зональные соревнования

Диагностика достижений учащихся ведётся по трём уровням: высокий, средний, низкий.

Контрольные испытания.

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

Физическое развитие и физическая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	девочки	мальчики
1	2	3	4
1.	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,0	4,9
2.	Бег 30 м (6х5) (с)	11,9	11,2
3.	Прыжок в длину с места (см)	150	170
4.	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)	35	45
5.	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя		
6.	руками: сидя (м)	5,0	6,0
	в прыжке с места (м)	7,5	9,5

Раздел 4. Комплекс организационно- педагогических условий.

Комплектование группы детей для занятий проводится с учетом общего функционального состояния детей, не имеющих медицинских противопоказаний.

Создание благоприятного психологического климата, творческой атмосферы на занятиях, дружеского отношения между детьми взаимопонимания, наличие системы стимулов и поощрений, движение от простого к сложному повышает психоэмоциональный настрой каждого ребенка, помогает ему быть уверенным в своих силах, уметь оценивать свои успехи.

4.1. Условия реализации программы

Условия реализации программы	Описание условий реализации программы
1. Материально-техническое оснащение	сетка волейбольная стойки волейбольные гимнастические скамейки гимнастические маты . скакалки . мячи набивные (масса 1кг) мячи волейбольные рулетка
2. Санитарно-гигиенические	Дети занимаются в спортивном зале Проветривание зала. Влажная уборка. Освещение в соответствии с санитарными нормами.
3. Организационно-педагогические	Консультации для родителей Выступление на родительских собраниях Семинары-практикумы Открытые занятия
4. Кадровый	Реализация программы и подготовка занятий осуществляется учителем ФК в рамках его должностных обязанностей. Педагог осуществляет дополнительное

	образование учащихся в соответствии со своей образовательной программой. В ходе реализации программы <i>возможна</i> консультативная помощь психолога для выявления скрытых способностей детей.
5. Финансово-ресурсные	Пополнение и приобретение спортивного оборудования

Начиная занятия, педагог знакомится с индивидуальными особенностями ребенка, уровнем его когнитивного развития, состоянием его двигательных навыков и умений.

Умственная нагрузка на занятиях кружка дозируется и зависит от:

- подбора упражнений (от простого к сложному);
- продолжительности упражнений;
- числа повторений;
- эмоционального фактора.

Учебная нагрузка регулируется в соответствии с возрастом воспитанников, кроме этого в занятия включены физкультминутки, подвижные игры и эстафеты.

Авторы оставляют за собой право корректировать программу без ущерба для общего объема знаний, умений, навыков:

- перестановка тем в соответствии с календарными праздниками;
- изменение формы подачи материала;
- дополнительные задания;
- привлечение старших воспитанников для помощи младшим в усвоении материала и т.д.

Литература, рекомендуемая учащимся и родителям.

Список литературы для родителей

1. Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П. Примерные программы для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР. Волейбол
2. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н., Волейбол в школе

Список литературы

1. Волейбол. Шаги к успеху: пер. с англ./ Барбара Л. Виера, Бонни Джил Фергюсон. _ М.: АСТ: Астрель, 2006;
2. Волейбол: Учебник для институтов физической культуры. под.ред. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. - М. Физкультура и спорт, 1991.
3. Дозировка физических нагрузок школьников, Я.С. Вайнбаум - М.: Просвещение, 1992
4. И.А. Гуревич 300 соревновательных игровых заданий по физическому воспитанию.
5. Комплексная программа общеобразовательных учреждений физического воспитания для 1-11 классов. - М.: Просвещение, 2011г;
6. Примерная программа спортивной подготовки для специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. - М.: Советский спорт, 2004;

Эстафеты и подвижные игры.

Чередование способов перемещений (боком, лицом, спиной вперед). Основными средствами при обучении данному техническому приему являются разновидности бега и подвижные игры (бег с изменением направления в ответ на зрительные и слуховые сигналы; бег в сочетании с выполнением других действий (круговое движение руками, перебрасывание мяча из одной руки в другую, броски мяча из-за спины вперед по ходу движения, бег в максимальном темпе на отрезках 8-15 м, с изменением направления («ёлочкой», челночный).

«Эстафета с бегом». Две команды выстраиваются за лицевой линией площадки. У противоположной линии напротив каждой команды лежит набивной (волейбольный, футбольный, баскетбольный) мяч. По сигналу первые номера бегут к мячу, берут его и бегом возвращаются назад, передавая мяч вторым номерам. Те в свою очередь бегут с мячом, кладут на лицевую линию и, прибежав назад, касанием руки передают эстафету следующему игроку. И т.д. Команда, игроки которой первыми закончили бег, объявляется победителем. Усложняя эстафету, можно стартовать из различных положений (сидя, лёжа на спине, на груди) и чередуя способы перемещений (обычный бег, прыжки, приставные шаги, правым, левым боком и т.д.)

«Пятнашки». Игра в пределах волейбольной площадки. Играющие перемещаются, находясь в стойке готовности.

«Пустое место». Играющие образуют круг. Водящий, бегая за кругом, неожиданно салит одного из играющих, сам продолжает бег, осаленный игрок бежит в противоположном направлении. Каждый из бегущих старается быстрее обежать круг и первым занять свободное место. Опоздавший занять место становится водящим и игра продолжается.

Передача мяча сверху двумя руками на месте, после перемещения. В ходе обучения обращаем внимание учащихся на быстроту, четкость и своевременность выхода к мячу.

Совершенствование данного приема на занятиях способствуют игровые упражнения, подвижные игры.

«Мяч водящему». Учащиеся стоят по кругу, в середине которого 1-3 водящих с мячами. Они по очереди набрасывают мяч игрокам, перемещающимся по кругу приставными шагами. В момент получения мяча сверху двумя руками, точно передать (возвратить передачей) мяч водящему.

«Свеча». На площадке наносят круг диаметром 2 м, в центре его мяч. Игроки, расположившись в колонну по одному, по очереди входят в круг и выполняют десять передач мяча сверху двумя руками над собой. Каждую передачу выполняют на высоте 3м. За недостаточную высоту передачи и за выход из круга игроки наказываются штрафным очком. Побеждает игрок, у которого меньше штрафных очков.

«Эстафета парами». Игроки двух команд распределяются парами и выстраиваются перед линиями старта. В руках у игроков первой пары мяч. По сигналу они начинают продвижение вперед, делая друг другу передачи, пересекают линию финиша (противоположный конец площадки) и, не переставая передавать мяч друг другу, возвращаются обратно к своей колонне. Эстафету принимает вторая пара, а закончившие упражнение занимают место в конце колонны. Падение мяча на землю, а также ошибки при передачах учитываются и влияют на успех команды.

Приём мяча снизу двумя руками на месте, после перемещения. Из подвижных игр используются «Кто точнее?» и «Обстрел чужого поля».

«Кто точнее?». Каждая из команд выстраивается в колонну по одному в 5 м от стены, на которой в 3 м от пола нарисован квадрат 2х2 м. Игроки по очереди выполняют передачи мяча снизу (сверху) двумя руками, стремясь попасть мячом в квадрат, затем уходят в конец своих колонн. Побеждает команда, попавшая в квадрат большее число раз.

«Обстрел чужого поля». На боковых линиях волейбольной площадки наносят два круга диаметром два метра один напротив другого. Поочередно игроки входят в круг и выполняют передачу мяча двумя руками снизу или сверху, стараясь попасть в противоположный круг. Если мяч летит мимо круга, игрок получает одно штрафное очко. Игра ведется на время. Побеждает ученик, набравший наименьшую сумму штрафных очков.

Нижняя боковая подача. Изучение нижней боковой подачи один из нужных этапов на пути к изучению более сложной техники нижней и верхней прямой подачи. Рассматриваемый способ введения мяча в игру облегчает проведение учебных игр и повышает моторную плотность урока.

Для закрепления техники нижней боковой подачи можно использовать игру:

«Подай и попади». Игроки двух команд располагаются на своей половине площадки вначале в 4 – 5 м. от сетки. У каждой команды по 5 – 7 мячей. По сигналу учителя игроки обеих команд поочередно выполняют подачи, стремясь попасть в пределы площадки команды соперников. Игроки, ожидающие своей очереди, собирают мячи и направляют их к месту подачи. Если у игрока подача не получилась, ему предоставляется ещё одна попытка, если на этот раз он ошибся, то подача считается не выполненной и игрок получает штрафное очко. Побеждает команда, у которой на счету окажется больше точных подач.

«Двадцать пять». Игра получила название от ведения счета в правилах волейбола. Раньше, если игрок не подал подачу, то считалась потеря подачи, а сейчас по новым правилам волейбола команда теряет очко. И поэтому при разучивании любой подачи детям приходится напоминать об этом очень главном моменте. Игра похожа на игру «Подай и попади». Каждый игрок, попавший мячом на другую сторону площадки, приносит одно очко своей команде. Команды подают подачи по очереди. В командах должно быть одинаковое количество участников. Команда, набравшая быстрее 25 очков, считается победителем.

Нижняя прямая подача. Этот прием изучают после овладения нижней боковой подачи. Обучение технике нижней прямой подачи начинаем с имитации движений без мяча. Затем в парах производят подачу мяча партнеру и, наконец, осваивают подачу мяча через сетку высотой 2 м, находясь от неё в 4 м. Постепенно подающие в процессе закрепления навыка отходят от сетки, приближаясь к месту подачи у лицевой линии на расстоянии 9 м.

«Снайперы». Команды располагаются в шеренгах на лицевых линиях волейбольной площадки. Игроки обеих команд по очереди выполняют по пять подач, стремясь попасть в квадраты с цифрами от 1 до 6 и набрать наибольшую сумму очков. Если мяч попал в квадрат с цифрой 6, игроку начисляют 6 очков и. т. д. Побеждает команда, набравшая большую сумму очков. При ошибках мяч переподать не разрешается.

«Сумей передать и подать». Играющие выстраиваются в две колонны в 3 м от стены и соревнуются в передачах в стену и в подачах на точность. По сигналу 1 номера выполняют по 10 передач двумя руками сверху (снизу) в стену, после чего бегут на свою половину площадки и производят по 3 подачи. Как только первый номер подаст сигнал, игроки, ожидающие своей очереди, собирают мячи и доставляют их к месту подачи. За правильно выполненные передачи игроку начисляют одно очко, подачи 3 очка. Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

Приём мяча с подачи. Закономерно на занятиях обучения введению мяча в игру нижними боковой и прямой подачами учить и приему мяча, так как без подачи и приёма мяча с подачи не бывает игры. Этому техническому приему следует обучать после того, как учащиеся освоят передачу мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения. Техника выполнения приема мяча с подачи в основном зависит от траектории и скорости полёта мяча. Определив направление, траекторию и скорость полета мяча, учащийся должен, быстро переместиться к месту его предполагаемого падения, и принять исходное положение: ноги согнуты в коленных суставах, одна несколько впереди, туловище наклонено вперед, руки сложены в замок, выпрямлены и направлены вниз вперед. Мяч принимают на предплечья, ближе к кистям, ноги и туловище при этом последовательно выпрямляют. За счет согласованного движения ног, туловища и рук вперед-вверх мячу придают нужное направление. При закреплении и совершенствовании этого технического приема используются упражнения в приеме нижней прямой подачи в разных зонах, а также подвижные игры «Сумей принять», «Кто лучший».

«Сумей принять». Игроки в парах располагаются на боковых линиях волейбольной площадки напротив друг друга. По команде игроки одной команды посылают мячи партнерам другой команды, которые стремятся принять мяч и отправить его в обратном направлении. Каждый выполняет по 10 подач одним из изученных способов, затем игроки меняются ролями. В каждой паре побеждает тот, кто большее количество раз принял мяч без ошибки.

«Кто лучший?». Трое игроков располагаются на задней линии в зонах 5, 6 и 1. Каждый принимает по 10 подач. За прием мяча начисляют очки: 2-при ошибке на приеме; 3-прием без технической ошибки; 4-прием без ошибки, мяч доведен в зону нападения; 5-

дана хорошая передача сразу на удар. После приема 10 передач игроки меняются зонами. Побеждает игрок, набравший наибольшую сумму очков.

Учебные игры проводятся после того, как учащиеся освоят передачи мяча двумя руками снизу и сверху. Вначале мяч вводят в игру верхней передачей, выполняемой из-за линии нападения. Первые передачи направляют в зону 3; из зоны 3 мяч посылают в ту зону (4 или 2), к которой передающий обращён лицом. После этого мяч переправляют через сетку на противоположную половину площадки. С овладением техникой нижней прямой подачи и приёма мяча снизу двумя руками учебную игру проводим с использованием этих приёмов. С самого начала включения учебных игр в уроки волейбола постоянно добиваемся от учащихся ведение игры в три касания.

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Это очень сложный технический прием. Поэтому на первых уроках удар после подбрасывания выполняется с места, потом в шаге, с двух шагов, в прыжке с места. В ходе обучения обратить внимание на правильность выполнения удара по мячу бьющей рукой. За точностью выполнения подбрасывания мяча и правильностью подхода бьющего к летящему мячу. Обучение данному приему могут способствовать такие подвижные игры как:

«Точно нападающему». Играющие делятся на две команды в каждой команде столько мячей сколько игроков. Одна команда на одной половине другая на другой. Набрасывающие игроки располагаются в 3 зоне возле них на полу в обруче лежат мячи. Игроки нападения располагаются одни во 2 другие в 4 зонах. По команде учителя набрасывающие начинают набрасывать, а нападающие бить с двух шагов. Кто больше сделает точных ударов в площадку соперника. Все нападающие по одному разу побудут в роли набрасывающего. Можно провести в виде эстафеты.