

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 152
КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТА

решением педагогического совета

Протокол № 1 от 30.08.2018

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ Школа № 152

 Р.Ю.Клименко

Приказ № 149-00 от 30.08.2018



**Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа**

«Волейбол»

Возраст учащихся: 13-17 лет

Срок реализации: 3 года

Разработчик
Соболева Алла Ивановна
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» относится к физкультурно-спортивной направленности, базовому уровню освоения.

Программа составлена в соответствии с нормативными правовыми документами: Федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной Распоряжением правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р; Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным Приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 №1008; Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию, утвержденными Распоряжением комитета по образованию СПб от 01.03.2017 № 617-р.

Актуальность

Перед педагогической общественностью стоит сегодня проблема - восстановление нравственности, снижения роста безнадзорности и правонарушений среди детей и молодежи. Одним из путей решения этой проблемы является воспитание внутренней потребности в здоровом образе жизни, физически и духовно цельного гражданина. В соответствии с социально-экономическими проблемами современного общества, его дальнейшего развития, исходя из сущности общего среднего образования, целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему, гармоничному развитию личности. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение школьными основами физической культуры. Ее слагаемые – крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и умения осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Таким образом, актуальность данной программы заключается в том, что занятия в объединении , 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. Реализация данной программы 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 программы – создание условий для формирования культуры здорового образа жизни и укрепления здоровья учащихся посредством спортивной подготовки по волейболу.

Задачи:

образовательные

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

воспитательные

- ✓ выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- ✓ воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- ✓ воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;

- ✓ формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

развивающие

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

Условия реализации программы

Условия приема: принимаются все желающие учащиеся ГБОУ № 152 и проживающие на территории МО Малая Охта, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий волейболом.

В течение учебного года может производиться дополнительный набор обучающихся в группы как первого так и второго года обучения при наличии свободных мест.

Режим занятий – 2 раза в по 2 часа

Возраст обучающихся по программе – 13-17 лет

Численность группы составляет:

1 год обучения - 12 человек;

2 год обучения – 12 человек;

3 год обучения – 12 человек.

Срок реализации– 3 года (1, 2, 3 года обучения по 144 часа)

Формы организации деятельности: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная..

Формы проведения занятий: Беседа, тренировка, учебно-тренировочная игра, контрольная игра.

Организация образовательного процесса:

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

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

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

Практические методы:

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

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом или по частям.

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

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

Формы подведения итогов: соревнования; дружеские встречи; участие в спортивных мероприятиях города, района и школы.

Планируемые результаты

Предметные:

Знание

- правил охраны труда на занятиях по волейболу;
- требований к инвентарю и спортивной форме на занятиях;
- кратких исторических сведений о развитии волейбола;
- понятий о врачебном контроле и самоконтроле;
- классификацию упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе;
- расстановки игроков на поле.
- правил проведения игры в волейболе, жестов судьи;
- ведения счёта по протоколу;

Умение

- осуществлять самоконтроль;
- выполнять упражнения по ОФП и СФП;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами в различных условиях.
- выполнять правила безопасного поведения во время занятий волейболу;
- выполнять технические приемы и тактические действия ;
- соблюдать основные правила игры в волейболе.

Метапредметные:

Регулятивные УУД:

- принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата; - планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; проявлять готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- уметь высказывать своё предположение на основе данного задания, уметь работать по предложенному преподавателю плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- учиться совместно с педагогом и другими учащимися давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.
- технически правильное выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды.

Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.;

- учиться выполнять различные роли в группе .

Личностные

- развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения;
- принятие и освоение социальной роли учащихся;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях;
- проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий в объединении;
- формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.
- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол»
Название образовательной программы

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие.	1	1	-	Беседа
2.	Теоретическая подготовка	5	5	0	Вол Опрос, тестирование
2.1	История современного волейбола	1	1	0	
2.2	Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня	1	1	0	
2.3	Врачебный контроль и самоконтроль	1	1	0	
2.4	Правила игры и соревнований. Спортивная терминология.	2	2	0	
3.	Практическая подготовка	127	4	123	
3.1	Общая физическая подготовка (ОФП)	29	1	28	Педагогическое наблюдение, опрос, сдача КН по ОФП.
3.2	Специальная физическая подготовка (СФП)	32	1	31	Педагогическое наблюдение, опрос, сдача КН по СФП.
3.3	Техническая подготовка	43	1	42	Педагогическое наблюдение, опрос, контрольные тесты и

					упражнения, мониторинг.
3.4	Тактическая подготовка	23	1	22	Педагогическое наблюдение, опрос, тестирование, игры с заданиями.
4	Учебные и тренировочные игры (УТИ)	9	2	7	Педагогическое наблюдение, опрос, тестирование.
5	Итоговое занятие.	2	0	2	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование
	ИТОГО:	144	12	132	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ
Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол»
Название образовательной программы

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие.	1	1	-	Беседа
2.	Теоретическая подготовка	5	4	1	Опрос, тестирование
2.1	История развития волейбола в России	1	1	0	
2.2	Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня	1	1	0	
2.3	Врачебный контроль и самоконтроль	1	1	0	
2.4	Правила игры и соревнований. Спортивная терминология.	2	1	1	
3.	Практическая подготовка	122	4	118	
3.1	Общая физическая подготовка (ОФП)	24	1	23	Педагогическое наблюдение, опрос, сдача КН по ОФП.
3.2	Специальная физическая подготовка (СФП)	31	1	30	Педагогическое наблюдение, опрос, сдача КН по СФП.
3.3	Техническая подготовка	52	1	51	Педагогическое наблюдение, опрос, контрольные тесты и упражнения, мониторинг.
3.4	Тактическая подготовка	15	1	14	Педагогическое наблюдение, опрос, тестирование, игры

					с заданиями.
4	Учебные и тренировочные игры (УТИ)	14	2	12	Педагогическое наблюдение, опрос, тестирование.
5	Итоговое занятие.	2	0	2	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование
	ИТОГО:	144	11	133	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ
Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол»
Название образовательной программы

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие.	1	1	-	Беседа
2.	Теоретическая подготовка	5	4	1	Опрос, тестирование
2.1	История развития волейбола в России	1	1	0	
2.2	Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня	1	1	0	
2.3	Врачебный контроль и самоконтроль	1	1	0	
2.4	Правила игры и соревнований. Спортивная терминология.	2	1	1	
3.	Практическая подготовка	118	4	118	
3.1	Общая физическая подготовка (ОФП)	21	1	20	Педагогическое наблюдение, опрос, сдача КН по ОФП.
3.2	Специальная физическая подготовка (СФП)	28	1	27	Педагогическое наблюдение, опрос, сдача КН по СФП.
3.3	Техническая подготовка	50	1	49	Педагогическое наблюдение, опрос, контрольные тесты и упражнения, мониторинг.
3.4	Тактическая подготовка	18	1	17	Педагогическое наблюдение, опрос,

					тестирование, игры с заданиями.
4	Учебные и тренировочные игры (УТИ)	18	2	16	Педагогическое наблюдение, опрос
5	Итоговое занятие.	2	0	2	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование
	ИТОГО:	144	11	133	

УТВЕРЖДАЮ

Приказ № 149-а-0 от 30.08.2018

Директор ГБОУ школа № 152
Р.Ю.Клименко



Календарный учебный график на 2018 - 2019 учебный год
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Волейбол»

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебный часов	Режим занятий
2 год	04.09.2018	28.05.2019	36	144	2разв в неделю по 2 часа

**Оценочные и методические материалы
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программе «Волейбол»**

Методические пособия

1. Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры.- М.: Физкультура и спорт, 2005.
2. Беляев А. В., Булыкина Л. В. Волейбол: теория и методика тренировки. – М.: ТВТ Дивизион, 2011.
3. Волейбол для всех. - М.: ТВТ Дивизион, 2012.
4. Найминова Э. Спортивные игры на уроках физической культуры. Книга для учителя. - Ростов-н/ Д: Феникс, 2001
5. Кунянский В. А. Волейбол. О судьях и судействе. - М.: СпортАкадемПресс, 2013.
6. Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника. – М., 2004.

Контрольные упражнения по общей физической подготовке

Физические способности	Контрольные упражнения	Возраст			
		11-13 лет		14-16 лет	
		Мал	Дев.	Юн.	Дев.
Скоростные	Бег 30 м, сек	-	-	-	-
	Бег 60 м, сек	8,9	10,0	-	-
	Бег 100 м, сек	-	-	14,1	17,4
Координационные	Челночный бег, 3x10 м, сек	8,4	9,3	7,9	9,3
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	190	165	205	170
Выносливость	Бег 2000 м, мин/сек	9,20	11,30	-	10,40
	Бег 3000 м, мин/сек	-	-	12,40	-
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	8	12	9	12
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	7	-	9	-
	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз	-	12	-	13

Контрольные упражнения по специальной физической подготовке

№ п/п	Содержание требований (виды испытаний)	Кол-во раз		
		1 год	2 год	3 год
1.	Передача мяча сверху двумя руками, стоя и сидя у стены	4	6	8
2.	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу	6	8	10
3.	Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4	4	6	8
4.	Подача верхняя прямая в пределы площади	3	5	8
5.	Прием мяча с подачи и первая передача в зону 3	3	5	8
6.	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу	8	12	16
7.	Нападающий удар по мячу в держателе или резиновых перчатках	3	5	7
8.	Вторая передача на точность: из зоны 2 в зону 4	3	5	8
9.	Передача из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению к мячу)	3	5	7
10.	Через сетку из зоны 4 в зону 4 в прыжке	4	6	8
11.	Передачи сверху, снизу (стоя у стены)	5	7	10
12.	Подача на точность	4	6	8
13.	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зоны 5, 6 и 1	3	5	7
14.	Блокирование (вдвоем) нападающего удара из зоны 4	3	5	7

Примечание: Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

Контрольные нормативы по специальной физической подготовке (прыгучесть)

Возраст (лет)	Занимающиеся	Оценка прыгучести (см)		
		отлично	хорошо	удовлетв.
12	мальчики	47,7	47,6	39,1
	девочки	43,4	43,3	34,8
13	мальчики	50,9	50,8	41,1
	девочки	46,5	46,4	37,5
14	мальчики	58,2	58,1	47,3
	девочки	51,1	51,0	41,4
15	мальчики	64,8	64,7	55,0
	девочки	51,5	51,4	42,8
16	мальчики	69,6	69,5	60,2

	девочки	52,3	52,2	43,9
--	---------	------	------	------

Выполняется с места толчком обеими ногами. Один конец сантиметровой ленты прикрепляют к поясу спортсмена, другой продевают через душку пластинки, закрепляют на полу. Перед прыжком спортсмен принимает положение полуприседа так, чтобы пластинка находилась между параллельно расположенными стопами. Активно разгибая ноги, туловище и выполняя мах руками, спортсмен прыгает вверх. Прыгучесть определяется по разности показателей на ленте около дужки до, и после выполнения прыжка.

Контрольные нормативы по специальной физической подготовке (гибкость)

Возраст (лет)	Занимающиеся	Оценка гибкости (см)		
		отлично	хорошо	удовлетвор.
12	мальчики	10,5	10,4	6,4
	девочки	13,9	11,8	10,5
13	мальчики	10,5	10,4	6,5
	девочки	14,6	14,5	10,6
14	мальчики	12,2	12,1	7,6
	девочки	16,1	16	12,1
15	мальчики	12,7	12,6	8,6
	девочки	17,6	17,5	13,3
16	мальчики	13,4	13,5	9,7
	девочки	18,9	18,8	14,4

Спортсмен встает на гимнастическую скамейку, к которой прикреплено спец.устройство, и не сгибая ног в коленях, максимально наклоняется вперед, касаясь линейки вытянутыми пальцами обеих рук. За ноль принимается плоскость скамейки, цифрой с минусом отмечается опусканием пальцев до этой плоскости, с плюсом – ниже ее. После пяти попыток высчитывают средний результат, который и является показателем гибкости в тазобедренном суставе.

Материально-техническое оснащение

- спортивный зал с волейбольной и баскетбольной площадкой с вентиляцией, хорошим освещением, раздевалкой, необходимым температурным режим;
- сетка волейбольная и стойки высотой 2,55 м;
- мячи волейбольные(12-15 шт);
- мячи для других игровых видов спорта (баскетбольные, футбольные);
- мячи для метания ;
- мячи набивные (1 кг, 2 кг, 3 кг);
- гимнастическая стенка «шведская»;
- гимнастические скамейки;
- маты гимнастические;
- скакалки;
- гимнастические палки;
- секундомер;
- рулетка;
- канат;
- свисток.

**Приложение
к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе «Волейбол»**

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?
- Какова ширина линий разметки?
- Входит ли ширина линий в размер площадки?

Сетка.

- Какой должна быть сетка и каковы её размеры?
- На какой высоте укрепляется сетка?
- Какова высота стоек?
- Когда должна проверяться высота сетки?
- Чем проверяется высота сетки?

Мяч.

- Каким должен быть мяч для игры?
- Кто решает вопрос о пригодности мяча?

Правила и обязанности игроков.

- Что должны знать участники соревнований?
- Имеет ли право игрок обращаться непосредственно к судье во время соревнований?
- В 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?
- 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?

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 зачитать 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 подачу?

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 тем 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 игру?

Перерывы.






Какие установлены перерывы между партиями?

Какой перерыв установлен перед решающей партией?

Даётся время на смену в решающей партии?


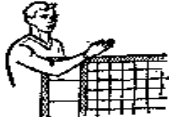

Когда команда может потребовать перерыв для отдыха?

Судейская жестикуляция.

Действия игроков	Жест судьи
Переход подачи или проигрыш очка	<p data-bbox="655 232 1209 293">Судья делает движение рукой в сторону команды, которая должна подавать</p> 
Два последовательных удара по мячу одним и тем же игроком	<p data-bbox="655 439 1209 499">Судья поднимает вертикально два пальца</p> 
Четыре удара по мячу одной и той же командой	<p data-bbox="655 622 1209 683">Судья поднимает вертикально четыре пальца</p> 
Одновременная ошибка двух игроков разных команд	<p data-bbox="655 801 1209 862">Судья поднимает вертикально два больших пальца</p> 
Мяч приземлился за пределами площадки	<p data-bbox="655 1010 1209 1070">Судья движением кисти руки показывает за плечо</p> 

Действия игроков	Жест судьи
Перерыв	Судья прикладывает к вертикально поднятой ладони другую ладонь горизонтально 
Прикосновение игрока к сетке	Судья касается рукой сетки 
Игрок полностью переступил среднюю линию	Судья указывает на среднюю линию 
Длительное касание, мяч задержан игроком в руках	Судья медленно поднимает руки, повернутые ладонями вверх 
Двойной удар по мячу	Судья несколько раз поднимает одну и одновременно опускает другую руку 

Действия игроков	Жест судьи
При ударе игрок бросил или толкнул мяч	Судья делает медленное движение сверху вниз или повторяет движение игрока 
Игрок задней линии (зоны) перешел в нападение	Судья указывает на игрока, допустившего ошибку 
Игрок задней линии (зоны) блокировал мяч	Судья указывает на игрока, допустившего ошибку, и поднимает обе руки вверх 
Переход линии при подаче	Судья указывает на лицевую линию 
Неправильная расстановка игроков во время подачи и подача вне очереди	Судья делает рукой круг и указывает на игрока, допустившего ошибку 

Действия игроков	Жест судьи
Мяч перешел сетку за ограничительной лентой	<p data-bbox="794 1205 1339 1261">Судья указывает на ограничительную ленту</p> 
Замена игрока	<p data-bbox="794 1438 1339 1494">Поворот кистей рук одна вокруг другой</p> 
Касание мяча на стороне противника	<p data-bbox="826 1686 1278 1720">Судья заносит руку над сеткой</p> 
Ошибки нет. Игра продолжается	<p data-bbox="826 1861 1315 1895">Судья вытягивает руки в стороны</p> 
Конец партии	<p data-bbox="794 2002 1339 2058">Судья складывает руки крест-накрест</p> 

Тесты по волейболу

1. Основным способом приема и передачи мяча в волейболе является ...

- а) нижняя передача мяча двумя руками;
- б) нижняя передача одной рукой;
- в) верхняя передача двумя руками.

2. Верхняя передача мяча выполняется приемом мяча ...

- а) на все пальцы обеих рук;
- б) на три пальца и ладони рук;
- в) на ладони;
- г) на большой и указательный пальцы обеих рук.



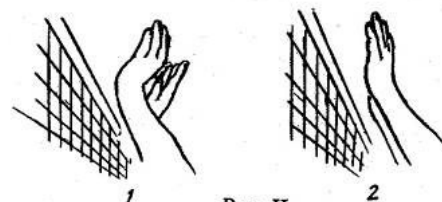
Рис. I

3. При приеме мяча двумя руками снизу не рекомендуется принимать мяч ...

- а) на сомкнутые предплечья;
- б) на раскрытые ладони;
- в) на сомкнутые кулаки.

4. Обязательным условием правильного выполнения верхней передачи мяча является ...

- а) прием игроком стойки волейболиста;
- б) своевременный выход игрока под мяч и выбор исходного положения;
- в) своевременное сгибание и разгибание ног.



5. При верхней передаче мяча на большое расстояние передача заканчивается ...

- а) коротким движением рук и полным выпрямлением ног;
- б) полусогнутыми руками;
- в) полным выпрямлением рук и ног.

6. При приеме мяча сверху соприкосновение пальцев с мячом должно происходить на ...

- а) уровне верхней части лица в 15-20 см от него;
- б) расстоянии 30-40 см выше головы;
- в) уровне груди;

7. Что не является ошибкой при приеме мяча сверху?

- а) Прием на выставленные вперед большие пальцы рук.
- б) Прием на кисти рук, поставленные параллельно друг другу.
- в) Прием на все пальцы рук.

8. Какой способ приема мяча следует применить, если подача сильная и мяч немного не долетает до игрока?

- а) Сверху двумя руками.
- б) Снизу двумя руками.
- в) Одной рукой снизу.

9. Часто при неправильном приеме мяча сверху происходит растяжение мышц (связок) большого пальца руки. Что нельзя делать при оказании первой доврачебной помощи?

- а) Охлаждать поврежденный сустав.
- б) Согреть поврежденный сустав.
- в) Обратиться к врачу.

10. Есть ли ошибка в постановке пальцев при приеме мяча сверху (рис. 1)?

- а) Ошибки нет.
- б) Ошибка есть.

11. Какой подачи не существует?

- а) Одной рукой снизу.
- б) Двумя руками снизу.
- в) Верхней прямой.
- г) Верхней боковой.

12. Выпрыгивание на блок выполняется толчком вверх ...

а) одной ногой; б) обеими ногами.

13. Укажите правильное исходное положение рук при блокировании (рис. 2).

а) 1; б) 2 в) 1 и 2 г) ни 1, ни 2.

14. Напишите, какие действия или термины относятся к волейболу: 1) очко, 2) гол, 3) зона, 4) пенальти, 5) подсечка, 6) переход, 7) блок, 8) вне игры, 9) партия, 10) штрафной удар.

а) 1, 3, 7, 9;
б) 1, 2, 5, 7, 10;
в) 2, 4, 5, 6, 8.

15. Волейбольная площадка условно делится на зоны. На какой из площадок правильно обозначены зоны (рис. 3)?

а) 1; б) 2; в) 3.

16. Укажите правильное направление перехода из зоны в зону при получении права на подачу (рис. 4).

а) 1; б) 2; в) 3.

17. На крупных соревнованиях по волейболу игра проводится из

а) двух партий; б) трех партий; в) пяти партий.

18. До скольких очков ведется счет в решающей (3-й или 5-й) партии?

а) До 15 очков. б) До 20 очков. в) До 25 очков.

19. Допускается ли команда волейболистов до участия в соревнованиях, если в ее составе 5 человек?

а) Допускается. б) Не допускается. в) Допускается с согласия команды соперника.

20. Сколько еще касаний мяча может сделать принимающая подачу команда, если прием мяча с подачи считать первым касанием?

а) Одно. б) Два. в) Три.

21. Если после разрешения судьи на подачу, подающий игрок подбросил мяч и не произвел по нему удар, то ...

а) подача считается проигранной;
б) подача повторяется этим же игроком;
в) подача повторяется другим игроком этой же команды.

22. Если при подаче мяч коснулся сетки и перелетел на сторону соперника, то ...

а) подача повторяется;
б) игра продолжается;
в) подача считается проигранной.

23. Если при подаче мяча подающий игрок наступает на разметку задней линии площадки или переходит ее, то ...

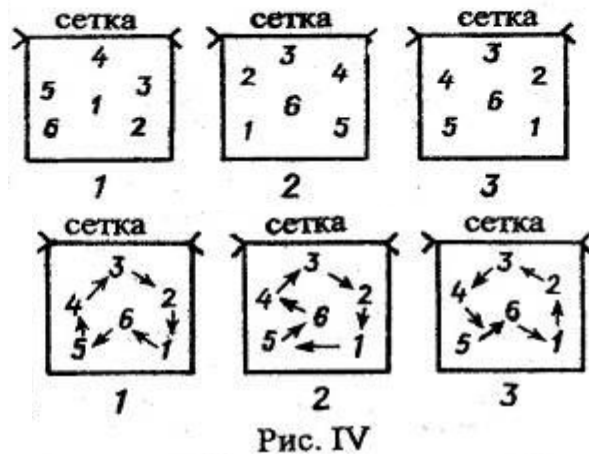
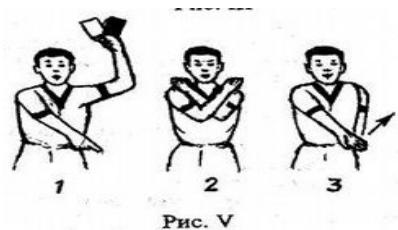
а) подача повторяется;
б) подача считается проигранной;
в) игра продолжается.

24. Сколько игроков-волейболистов могут одновременно находиться на волейбольной площадке во время проведения соревнований?

а) Шесть. б) Десять. в) Двенадцать.

25. Какой жест судьи означает удаление игрока с площадки (рис. 5)?

26. Какой жест судьи означает «спорный мяч» (рис. 6)?





27. Игроки каких зон могут принимать участие в групповом блоке (ставить групповой блок)?

- а) 1, 2, 3; б) 2, 3, 4; в) 3, 4, 5.

28. Специальная разминка волейболиста включает в себя ...

- а) беговые упражнения; б) упражнения с мячом; в) силовые упражнения.

29. При каком счете может закончиться игра в первой партии?

- а) 15:13; б) 25:26; в) 27:29.

30. Стойка волейболиста помогает игроку ...

- а) быстро переместиться «под мяч»;
 б) следить за полетом мяча;
 в) выполнить нападающий удар.

№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ответ	в	а	б	б	в	а	в	б	б	а	б	б	а	а	в
№	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
ответ	а	в	а	б	б	а	б	б	в	а	б	б	б	в	а

Тест по волейболу

1. Какие размеры волейбольной площадки указаны правильно?

- 1) 10 x 15 2) 18 x 9 3) 12 x 24 4) 40 x 20

2. Сколько игроков из одной команды участвуют в игре на площадке?

- 1) 6 2) 8 3) 4 4) 12

3. До какого счета ведется игра в одной партии?

- 1) до счета 25 очков 2) до счета 15 очков 3) до счета 17 очков 4) неограниченный счет

4. С какого места на площадке производится подача?

- 1) со специального места за лицевой линией 2) с любого места за лицевой линией
 3) с любого места на площадке 4) с центральной линии на площадке

5. Сколько времени отводится игроку для проведения подачи после свистка судьи?

- 1) 3 сек. 2) 6 сек. 3) 8 сек. 4) 5 сек.

6. Можно ли подавать мяч ударом двух рук?

- 1) можно 3) можно только в прыжке
 2) нельзя 4) нельзя подавать в прыжке

7. Сколько касаний мяча может совершить команда игроков при розыгрыше одного очка в партии?

- 1) 3 касания 2) 4 касания 3) 5 касания 4) неограниченное количество касаний

8. Что такое «блокирование»

- 1) остановка игрока соперника с целью предупреждения атакующих действий
 2) удар по мячу под сеткой

- 3) прикосновение игрока к сетке во время игры
 4) действие, которое состоит в попытке остановить атаку противоположной команды после того, как ее игрок нанес удар по мячу

9. Можно ли касаться мячом сетки во время игры?

- 1) можно 3) нельзя, при проведении подачи
 2) нельзя 4) можно при проведении подачи

10. Когда мяч считается вышедшим из игры?

- 1) мяч касается антенны сетки 3) мяч касается игрока команды соперника
 2) мяч коснулся земли или какого-либо предмета 4) мяч касается линии разметки площадки

11. Что означает жест судьи: судья поднимает вертикально два пальца?

- 1) засчитывается два очка 3) номер игрока (2)
 2) предлагается игроку сделать вторую подачу 4) двойное касание мяча одним и тем же игроком

12. Что означает жест судьи: судья складывает руки крест-накрест?

- 1) замена игрока 2) конец партии 3) конец игры 4) продолжение игры

13. Сколько очков перевеса в счете должна иметь одна команда для того, чтобы одержать победу в партии?

- 1) одно очко 2) два очка 3) три очка 4) четыре очка

14. Разрешается ли в игре подача мяча с руки (без подбрасывания мяча)?

- 1) да 3) разрешается при переходе подачи
 2) нет 4) запрещается только без свистка судьи

15. Можно ли касаться мячом сетки во время выполнения подачи?

- 1) можно 3) можно, после свистка судьи
 2) нельзя 4) нельзя, после свистка судьи

16. Сколько подач может выполнять один игрок в партии?

- 1) одну подачу 3) неограниченное количество
 2) две подачи 4) пока подающий игрок или его команда не совершили ошибку

17. Можно ли играть во время розыгрыша мяча в партии ногами или другими частями тела?

- 1) можно 3) можно играть ногами
 2) нельзя 4) нельзя играть ногами в обороне

18. Можно ли касаться сетки во время игры?

- 1) нельзя 3) можно, но только во время защитных действий
 2) можно 4) можно, но только во время атакующих действий

19. Можно ли игрокам задней зоны посылать мяч на сторону противника?

- 1) можно 3) можно, если мяч находится ниже верхнего края сетки
 2) нельзя 4) нельзя при приеме подачи соперника

№ вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
ответ	2	1	1	2	3	2	1	4	1	2	4	3	2	2	2	4	1	1	2

Материально-техническое оснащение

- спортивный зал с волейбольной и баскетбольной площадкой с вентиляцией, хорошим освещением, раздевалкой, необходимым температурным режимом;
- сетка волейбольная и стойки высотой 2,55 м;
- мячи волейбольные(12-15 шт);
- мячи для других игровых видов спорта (баскетбольные, футбольные);
- мячи для метания ;
- мячи набивные (1 кг, 2 кг, 3 кг);
- гимнастическая стенка «шведская»;
- гимнастические скамейки;
- маты гимнастические;
- скакалки;
- гимнастические палки;
- секундомер;
- рулетка;
- канат;
- свисток.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

7. Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры.- М.:Физкультура и спорт, 2005.
8. Беляев А. В., Булыкина Л. В. Волейбол: теория и методика тренировки. – М.: ТВТ Дивизион, 2011.
9. Волейбол для всех. - М.: ТВТ Дивизион, 2012.
10. Найминова Э. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. - Ростов-н/ Д: Феникс, 2001
11. Кунянский В. А. Волейбол. О судьях и судействе. - М.: СпортАкадемПресс, 2013.
12. Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника. – М., 2004.