

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА» ПЕТУШИНСКОГО РАЙОНА

Принята на заседании
методического (педагогического) совета
от «28» 08 2024 г.
Протокол № 3



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
Физкультурно-спортивной направленности**

«ВОЛЕЙБОЛ»

Уровень программы: **базовый**

Возраст учащихся: **9–16 лет**

Срок реализации: **1 год**

Автор:

Филиппова Ирина Владимировна,
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории

г. Петушки, 2024

Нормативно-правовые документы, регламентирующие разработку и реализацию общеобразовательных общеразвивающих программ дополнительного образования:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 08.12.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2021)
2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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»
6. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 года № 06- 1172)
7. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России (ФГОСООО)
8. Примерные требования к программам дополнительного образования детей в приложении к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844
9. Письмо Министерства образования и науки РФ N 09-3242 от 18 ноября 2015 г. «Методические рекомендации по
10. Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе педагога МБОУ СОШ № 2 г. Петушки.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1. 1. Пояснительная записка

1. 1.1. Направленность программы – физкультурно-спортивная.

1.1.2. Актуальность программы

заключается в том, что у взрослого и детского населения ²России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

1.1.3. Значимость программы

Программа дополнительного образования по физкультуре дает возможность ребятам освоить техники, позволяющие формировать физическую культуру личности, подготовиться к социально-профессиональной деятельности, сохранить и укрепить здоровье. Эти занятия связаны с желанием, потребностью и умением школьника сохранять и совершенствовать свое телесное «Я».

1.1.4. Отличительные особенности программы.

Тренер-преподаватель зачисляет на базовый уровень всех желающих заниматься волейболом при отсутствии медицинских противопоказаний врача-педиатра. Поэтому главным направлением учебно-тренировочного процесса является:

1. Создание условий для развития личности юных волейболистов;
2. Укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены, организация врачебного контроля;
3. Воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности юных волейболистов;
4. Формирование знаний, умений и навыков по волейболу;
5. Привитие любви к систематическим занятиям спортом;
6. Достижение оптимального для данного этапа уровня технической и тактической подготовленности юных волейболистов.

1.1.5. Новизна программы

Новизна данной программы заключается в разработке и использовании на занятиях педагогом различных методов обучения (подвижные игры, просмотр учебных видеоматериалов, обсуждение и просмотр игровых матчей), активизирующего у учащихся понятия о данном виде спорта, привитие интереса к систематическим занятиям спортом.

1.1.6. Адресат программы:

Программа предназначена для учащихся 9-16 лет. В секцию принимаются все желающие учащиеся, увлеченные спортом, имеющие допуск к занятиям физической культурой и спортом, без предварительных испытаний.

3

1.1.7. Сроки реализации программы

. Программа рассчитана на 1 год обучения для обучающихся 9 - 16 лет –

1.1.8. Уровень программы

Уровень представленной программы - базовый

1.1.9. Особенности организации образовательного процесса: С учетом выбранных форм – традиционная

1.1.10. Форма обучения и режим занятий - очная.

Режим занятий: 2 раз в неделю по 2 академических часа с перерывом 15 минут общее количество часов в год 144 часа.

1.1.11 Педагогическая целесообразность программы

Основана на характеристике данного возраста как основного этапа в гармоничном физическом развитии обучающихся. Обучение игре в волейбол является хорошей основой для физической культуры, и проводятся с целью укрепления здоровья и достижения всестороннего физического развития занимающихся, овладения элементами игры волейбол и выполнения на этой основе контрольных нормативов по физической подготовке; приобретения инструкторских навыков и умений самостоятельно заниматься физической культурой.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: содействие гармоничному физическому развитию детей, обучение знаниям, умениям и навыкам игры в волейбол.

Задачи:

Задачи программы		
Личностные	Метапредметные	Предметные
<ul style="list-style-type: none">- Сформировать физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;- Сформировать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.	<ul style="list-style-type: none">- содействовать всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;- повысить уровень физической подготовленности, совершенствовать технико-тактическое мастерство;- развить мотивацию обучающихся к познанию и творчеству.	<ul style="list-style-type: none">- освоить технику игры в волейбол;- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в игре волейбол;- ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России.

1.3 Содержание программы

1.3.1 Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика	
1.	Теоретические сведения	4	4	0	
1.1	Техника безопасности при игре в волейбол. Что такое современный волейбол?	1	1	0	Беседа
1.2.	Волейбол в нашей стране	1	1	0	Беседа
1.3	Изучение основных правил игры в волейбол	1	1	0	Беседа
1.4	Изучение судейских жестов	1	1	0	Беседа
2.	Общая физическая подготовка	26	1	25	
2.1	Что такое общая физическая подготовка для волейболиста?	1	1	0	Беседа
2.2	Развитие общей выносливости	5	0	5	
2.3	Развитие координационных способностей	5	0	5	
2.4	Развитие скоростной выносливости	5	0	5	
2.5	Развитие силовых способностей	5	0	5	
2.6	Развитие гибкости	5	0	5	

3.	Специальная физическая подготовка	19	1	18	
3.1	Что такое специальная физическая подготовка?	1	1	0	Беседа
3.2	Развитие прыгучести	6	0	6	Сдача нормативов
3.3	Развитие специальной ловкости	6	0	6	Сдача нормативов
3.4	Развитие игровой выносливости	6	0	6	Сдача нормативов
4	Передача мяча в волейболе	19	1	18	
4.1	Виды передач в волейболе	1	1	0	Беседа
4.2	Верхняя передача	9	0	9	Сдача нормативов
4.3	Нижняя передача	9	0	9	Сдача нормативов
5	Подачи в волейболе	37	1	36	
5.1	Виды подач в волейболе	1	1	0	Беседа
5.2	Верхняя подача	9	0	9	Сдача нормативов
5.3	Нижняя подача	9	0	9	Сдача нормативов
5.4	Прямая подача	9	0	9	Сдача нормативов
5.5	Боковая подача	9	0	9	Сдача нормативов
6	Тактическая подготовка	17	1	16	
6.1	Особенности тактической подготовки	1	1	16	Беседа
6.2	Индивидуальные действия	8	0	8	
6.3	Групповые взаимодействия	8	0	8	Соревнования
7	Игровая подготовка	12	0	12	
7.1	Основы взаимодействия игроков во время игры	6	0	6	Беседа

7.2	Понятие о игровых комбинациях	6	0	6	Беседа
8	Контрольные испытания и соревнования	10	0	10	Соревнования
	Итого:	144	9	135	

1.3.2. Содержание учебного плана

Раздел 1 Теоретические сведения (4 часа)

Тема 1.1. Техника безопасности при игре в волейбол. Что такое современный волейбол.

Теория (1 час): Техника безопасности. Краткая история волейбола. Основные задачи волейбола. Значение волейбола в современном мире.

Форма контроля:, Беседа.

Тема 1.2. Волейбол в нашей стране.

Теория (1 час): Волейбол в России. Интересные факты про волейбол. Рассказ о различных волейбольных соревнованиях.

Форма контроля:, Беседа.

Тема 1.3. Изучение основных правил игры в волейбол.

Теория (1 час): Изучение базовых волейбольных правил. Просмотр учебного видео.

Форма контроля:, Беседа.

Тема 1.4. Изучение судейских жестов.

Теория (1 час): Изучение базовых судейских жестов. Просмотр учебного видео.

Форма контроля:, Беседа.

Раздел 2. Общая физическая подготовка. (26 часов)

Тема 2.1. Что такое общая физическая подготовка для волейболиста?

Теория (1 час): Понятие об общей физической подготовке. Объяснение, почему она так важна.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение, Беседа.

Тема 2.2. Развитие общей выносливости. (5 часов)

Практика (5 часов): Выполнение упражнений направленных на развитие общей выносливости. (Бег, прыжки, бёрпи, планка, приседания, выпады, скрутки)

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

Тема 2.3. Развитие координационных способностей. (5 часов)

Практика (5 часов): Выполнение упражнений направленных на развитие координационных способностей. (Пистолетик, прыжки в четверточки, маятник)

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

Тема 2.4. Развитие скоростной выносливости. (5 часов)

Практика (5 часов): Выполнение упражнений направленных на развитие скоростной выносливости. (Челночный бег, ускорение, бег с метболом)

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

Тема 2.5. Развитие силовых способностей. (5 часов)

Практика (5 часов): Выполнение упражнений направленных на развитие силовых способностей. (Приседания с метболом, бег с метболом, поднятие метбола над головой)

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

Тема 2.6. Развитие гибкости. (5 часов)

Практика (5 часов): Выполнение упражнений направленных на развитие гибкости. (Махи ногами, выпады, наклоны)

Форма контроля:

Раздел 3. Специальная физическая подготовка. (19 часов)

Тема 3.1. Что такое специальная физическая подготовка? (1 час)

Теория (1 час): Понятие о специальной физической подготовке. Объяснение для чего она и почему важна.

Форма контроля: Беседа.

Тема 3.2. Развитие прыгучести. (6 часов)

Практика (6 часов): Упражнения, направленные на развитие прыгучести. (Прыжки в разных направлениях, прыжки с поднятием ног, приседания с метболом.)

Форма контроля: Сдача нормативов.

Тема 3.3. Развитие специальной ловкости. (6 часов)

Практика (6 часов): Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости. (Основными средствами развития специальной ловкости являются гимнастические, акробатические, имитационные и основные упражнения по технике игры.)

Форма контроля: Сдача нормативов.

Тема 3.4. Развитие игровой выносливости. (6 часов)

Практика (6 часов): Упражнения, направленные на развитие игровой выносливости. (Действенным средством развития игровой выносливости является использование в процессе игры (при достижении счета 5, 10 и в паузах между партиями) упражнений различного тренирующего воздействия.)

Форма контроля: Сдача нормативов.

Раздел 4. Передачи мяча в волейболе. (19 часов)

Тема 4.1. Виды передач в волейболе. (1 час)

Теория (1 час): Виды передач в волейболе. Для чего они нужны? Краткая характеристика.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение, Беседа.

Тема 4.2. Верхняя передача. (9 часов)

Практика (9 часов): Работа в парах \ группах. Изучение верхней передачи. Правильная постановка рук и ног. (Передача с постепенным увеличением дистанции, передачи в движении)

Форма контроля: Сдача нормативов.

Тема 4.3. Нижняя передача. (9 часов)

Практика (9 часов): Работа в парах \ группах. Изучение нижней передачи. Правильная постановка рук и ног. (Передача с постепенным увеличением дистанции, передачи в движении)

Форма контроля: Сдача нормативов.

Раздел 5. Подачи в волейболе. (37 часов)

Тема 5.1. Виды подач в волейболе. (1 час)

Теория (1 час): Виды подач. Краткая характеристика.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение, Беседа.

Тема 5.2 Верхняя подача. (9 часов)

Практика (9 часов): Упражнения в парах \ группах. Изучение верхней подачи. (Подачи с лицевой линии, упражнения с резинками). Правильная постановка рук и ног.

Форма контроля: Сдача нормативов.

Тема 5.3. Нижняя подача. (9 часов)

Практика (9 часов): Упражнения в парах \ группах. Изучение нижней подачи. (Подачи с лицевой линии, упражнения с резинками). Правильная постановка рук и ног.

Форма контроля: Сдача нормативов.

Тема 5.4. Прямая подача. (9 часов)

Практика (9 часов): Упражнения в парах \ группах. Изучение прямой подачи. (Подачи с лицевой линии, упражнения с резинками). Правильная постановка рук и ног.

Форма контроля: Сдача нормативов.

Тема 5.5. Боковая подача. (9 часов)

Практика (9 часов): Упражнения в парах \ группах. Изучение боковой подачи. (Подачи с лицевой линии, упражнения с резинками). Правильная постановка рук и ног.

Форма контроля: Сдача нормативов.

Раздел 6. Тактическая подготовка. (17 часов)

Тема 6.1. Особенности тактической подготовки. (1 час)

Теория (1 час): Объяснение базовых тактик. (Смещение, заслон, подстраховка)

Форма контроля: Беседа.

Тема 6.2. Индивидуальные действия. (8 часов)

Практика (8 часов): Изучение индивидуальных действий. Упражнения, направленные на улучшение индивидуальных качеств игрока (отработка блока, замена вовремя игры, смена ролей)

Форма контроля:

Тема 6.3. Групповые взаимодействия. (8 часов)

Практика (8 часов): Упражнения, направленные на групповые взаимодействия (Тренировочные игры с применением изученных тактик)

Форма контроля: Соревнования

Раздел 7. Игровая подготовка. (12 часов)

Тема 7.1. Основы взаимодействия игроков во время игры. (6 часов)

Практика (6 часа): Как правильно взаимодействовать на площадке? Как обозначить игровую комбинацию? (Расстановка игроков с учётом их индивидуальной особенности)

Форма контроля, беседа

Тема 7.2. Понятие об игровых комбинациях. (6 часов)

9

Практика (6 часов): Изучение различных комбинаций и их отработка.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

Раздел 8. Контрольные испытания и соревнования. (10 часов)

Практика (10 часа): Проведение соревнований. Обобщение результатов работы за год, подведение итогов, самоанализ деятельности.

Форма контроля: Соревнования

1.4 Планируемые результаты

Личностные	Метапредметные	Предметные
- Сформировали физически крепкие, с гармоничным развитием физических и духовных сил юные спортсмены;	- сформирована физически подготовленная личность;	- обучающимися освоенатехника игры в волейбол;
- Сформирован волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщены к общечеловеческим ценностям; - воспитана социально активная личность, готовая к трудовой деятельности в будущем.	- повышен уровень технико-тактическое мастерства; - развита мотивация обучающихся к познанию и творчеству.	- ознакомлены с основами физиологии и гигиены спортсмена; - ознакомлены с основами профилактики заболеваемости

Раздел № 2 Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график.

№ п\п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1				Лекция	1	Техника безопасности при игре в волейбол. Что такое современный	Спортивный зал	Беседа

						волейбол?		
2				Лекция	1	Волейбол в нашей стране	Спортивный зал	Беседа
3				Лекция	1	Изучение основных правил игры в волейбол	Спортивный зал	Беседа
4				Лекция	1	Изучение судейских жестов	Спортивный зал	Беседа
5				Лекция	1	Что такое общая физическая подготовка для волейболиста?	Спортивный зал	Беседа
6-10				Практическое занятие	5	Развитие общей выносливости	Спортивный зал	
11-15				Практическое занятие	5	Развитие координационных способностей	Спортивный зал	
16-20				Практическое занятие	5	Развитие скоростной выносливости	Спортивный зал	
21-25				Практическое занятие	5	Развитие силовых способностей	Спортивный зал	
26-30				Практическое занятие	5	Развитие гибкости	Спортивный зал	
31				Лекция	1	Что такое специальная физическая подготовка?	Спортивный зал	Беседа
32-37				Практическое занятие	6	Развитие прыгучести	Спортивный зал	
38-43				Практическое занятие	6	Развитие прыгучести ¹	Спортивный зал	
44-46				Практическое	3	Развитие специальной ловкости	Спортивный	

				занятие			зал	
47-49				Практическое занятие	3	Развитие специальной ловкости	Спортивный зал	
50-52				Практическое занятие	3	Развитие игровой выносливости	Спортивный зал	
53-55				Практическое занятие	3	Развитие игровой выносливости	Спортивный зал	
56				Лекция	1	Виды передач в волейболе	Спортивный зал	Беседа
57-59				Практическое занятие	3	Верхняя передача	Спортивный зал	
60-62				Практическое занятие	3	Верхняя передача	Спортивный зал	
63				Практическое занятие	1	Верхняя передача	Спортивный зал	
64-66				Практическое занятие	3	Нижняя передача	Спортивный зал	
67-69				Практическое занятие	3	Нижняя передача	Спортивный зал	
70-72				Практическое занятие	3	Нижняя передача	Спортивный зал	
73				Лекция	1	Виды подач в волейболе	Спортивный зал	Беседа

74-76			Практическое занятие	3	Верхняя подача	Спортивный зал	
77-79			Практическое занятие	3	Верхняя подача	Спортивный зал	
80-82			Практическое занятие	3	Верхняя подача	Спортивный зал	
83-85			Практическое занятие	3	Нижняя подача	Спортивный зал	
86-88			Практическое занятие	3	Прямая подача	Спортивный зал	
89-91			Практическое занятие	3	Прямая подача	Спортивный зал	
92-94			Практическое занятие	3	Прямая подача	Спортивный зал	
95			Практическое занятие	1	Боковая подача	Спортивный зал	
96			Лекция	1	Особенности тактической подготовки	Спортивный зал	Беседа
97-100			Практическое занятие	4	Индивидуальные действия	Спортивный зал	
101-104			Практическое занятие	4	Индивидуальные действия	Спортивный зал	
105-108			Практическое	4	Групповые взаимодействия	Спортивный	

				занятие			зал	
109-112				Практическое занятие	4	Групповые взаимодействия	Спортивный зал	
113-115				Практическое занятие	3	Основы взаимодействия игроков во время игры	Спортивный зал	
116-118				Практическое занятие	3	Основы взаимодействия игроков во время игры	Спортивный зал	
119-121				Практическое занятие	3	Понятие о игровых комбинациях	Спортивный зал	
122-124				Практическое занятие	3	Понятие о игровых комбинациях	Спортивный зал	
125-129				Практическое занятие	5	Контрольные испытания и соревнования	Спортивный зал	Соревнования
130-134				Практическое занятие	5	Контрольные испытания и соревнования	Спортивный зал	Соревнования

2.2. Условия реализации программы:

2.2.1. Материально-техническое обеспечение

- 1) температурный режим в спортзале – 17–20 °С;
- 2) занятия спортивных секций проводятся в хорошо аэрируемых спортивных залах. Во время занятий в зале открыты одно или два окна с подветренной стороны при температуре наружного воздуха выше плюс 5 °С и скорости движения ветра не более 2 м/с.
- 3) уровень освещенности в спортивном зале - 200 лк.
- 4) площадь спортивного зала: 9,0 x 18,0 м, высота спортивного зала составляет не менее 6,0 м.

Для реализации программы необходимо следующее оборудование:

Спортивный зал \ Спортивная площадка соответствуют норма СанПин

Волейбольная сетка - 2 шт

Волейбольные мячи - 5 шт

Медболы - 3 шт

Фитнес-резинки - 15 шт

Скакалки - 15 шт

Конусы - 5 шт

2.2.2. Информационное обеспечение

- <http://www.o-volley.ru> ,
- <http://www.samvolley.ru>,
- <http://www.VolleyMos.ru>,
- <http://www.fizkultura-na5.ru> > [volejbol/volejbol](#)

2.2.3. Кадровое обеспечение

Программа реализуется педагогом дополнительного образования высшей квалификационной категории. Курсы повышения квалификации соответствуют профилю программы.

2.3. Формы аттестации.

- Текущий: наблюдение, тестирование, учебная игра.
- Итоговый: учебная игра, соревнования.

2.3. Оценочные материалы.

Сдача нормативов

Межгрупповые соревнования

Соревнования

15

Контрольно-переводные нормативы принимаются тренером-преподавателем два раза в год.

2.5. Методические материалы.

Для достижения поставленной цели и реализации задач программы используются следующие методы обучения: методы организации учебной деятельности (словесный, наглядный, практический)

1. Наглядный:

а) непосредственно показ педагогом движений; просмотр видеоматериала о баскетболе, обучение на основе видеоматериала различных упражнений для баскетбола.

б) опосредованный показ правильного исполнения или ошибок на конкретном ребенке;

2. Словесный - обращение к сознанию обучающегося, добиваясь не автоматического, а осмысленного выполнения и исполнения.

3. Практический - в его основе лежит многократное повторение и отработка движений.

- репродуктивный метод (неоднократное воспроизведение полученных знаний)

- эвристический метод (нахождения оптимальных вариантов исполнения)
- метод стимулирования и мотивации (формирование интереса обучающегося)
- аналитический (развитие логического мышления: сравнение и обобщение, классификация, анализ и синтез; развитие умений самоанализа деятельности).
- эмоциональный (подбор ассоциаций, образов, художественного впечатления).

2.6. Список литературы.

2.6.1. Материалы для обучающихся:

1. Основы волейбола / О. Чехов Москва. «ФиС» 2009г. – 349 с.
2. Шнуров В.Х. Практические основы воспитания морально-волевых качеств волейболистов / В.Х. Шнуров – М: «ФиС» 2005. – 264 с.

2.6.2 Материалы для педагогов:

3. Ахмеров Э.К. Волейбол в школе / Э.К. Ахмеров, Э.Г. Канзас– Минск: Нарасвета, 2010 – 143 с.
4. Колоницкий Г.А.. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. / Г.А. Колоницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов - М.: Просвещение, 2011 216 с.

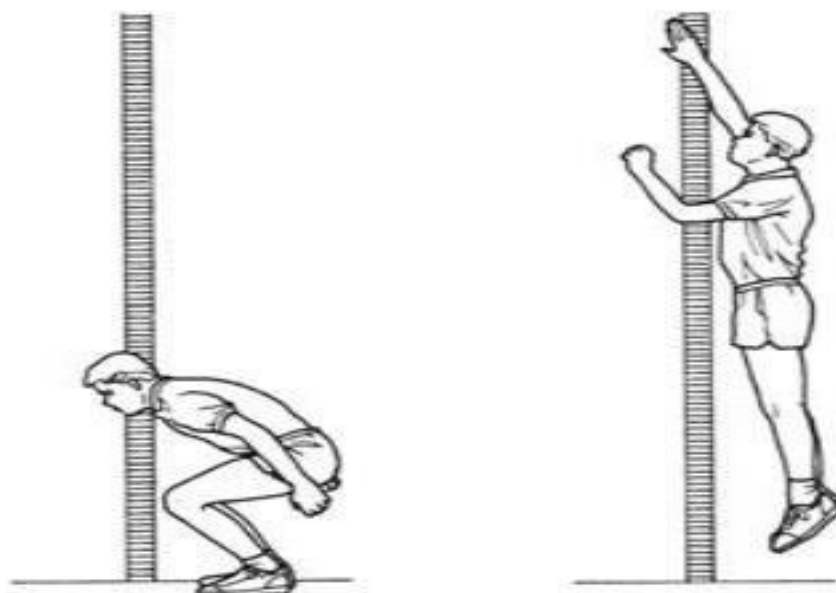
2.6.3 Библиографический список:

5. Железняк Ю.Д. Подготовка юных волейболистов.: / Ю.Д. Железняк, Ю.Н.Клещев, О.С. Чехов– М.: Физкультура и спорт, 2011. –426 с.
6. Родионов А.В. Повышение результативности за счет согласования двигательных действий в динамических ситуациях игры / А.В. Родионов, А.А. Гераськин; Научно-теоретический журнал - Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта, 10 (56) – 2009. – 51с
7. Ивойлов А.В. Волейбол: Техника, тактика, тренировка. / А.В. Ивойлов – Минск: Высшая школа, 2012.-263 с.
8. Мерзляков В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста / В.В. Мерзляков, В.В. Гордышев – Волгоград, 2007. – 493 с.

Тест к занятию № 43

Тест «Прыжок в высоту с места». Предназначен для измерения динамической силы мышц нижних конечностей (Рис)

Методика выполнения: И.П. – стоя у стены боком. Выпрыгнуть вверх на максимальную высоту. Сдающий предварительно сгибает ноги, отводит руки назад, наклоняет туловище чуть вперёд и толчком двумя ногами выполняет прыжок вверх.



План к занятию № 2

Тема занятия - Волейбол в нашей стране**Цели и задачи занятия**

Прививать любовь к занятиям физической культурой и спортом через занятия волейболом, навыки здорового образа жизни

Место проведения спортивный зал

Метод проведения групповой и индивидуальный

Инвентарь ноутбук, примерный план беседы по теме

Волейбол – один из самых популярных в мире видов спорта. Родина волейбола – Соединенные Штаты Америки. Новую игру изобрел в 1895г. Вильям Морган – руководитель физического воспитания в Союзе молодых христиан (УМСА) в городе Холиоке – штат Массачусетс. Он предложил перебрасывать мяч через теннисную сетку, натянутую на высоте около 2 м. Название новой игре дал доктор Альфред Холстед – преподаватель Спрингфилдского колледжа: «волейбол» – летающий мяч. В 1896 г. волейбол был впервые продемонстрирован перед публикой. А через год в США были опубликованы первые правила игры, которые имели всего 10 параграфов.

Прошло несколько лет, и с волейболом познакомились в Канаде, на Кубе, в Пуэрто-Рико, Перу, Бразилии, Уругвае, Мексике. В 1913 г. на Паназиатских играх состоялся турнир по волейболу, в котором участвовали команды Японии, Китая, Филиппин. В Европу волейбол был завезен в начале XX века. В 1914 г. в него начали играть в Англии. Особенно популярным волейбол становится во Франции, где появился в 1917 г. В 20-х годах он развивается в Польше, Чехословакии, СССР. Начинают проводиться первые официальные первенства стран по всему Европейскому континенту. Наряду с распространением волейбола в мире совершенствовались правила игры, изменялись техника и тактика, формировались технические приемы. Волейбол становится все более коллективной игрой. Игроки начинают применять силовые подачи, широко вводят в игру обманные удары, большое внимание уделяют технике передачи, возрастает роль защиты, игра становится динамичнее.

На родине волейбола, в США, первые официальные соревнования состоялись в 1922 г. в Бруклине. Тогда же американцы выступили с предложением включить волейбол в программу Олимпийских игр 1924 г., но это предложение не получило поддержки. Олимпийское признание волейбол получил только в 1957 г., но в программу Игр был впервые включен лишь на XVIII Олимпиаде 1964 г. в Токио. Тогда в Японскую столицу приехали шесть женских и десять мужских команд. Первыми олимпийскими чемпионами стали сборные СССР (мужчины) и Японии (женщины). Нововведение уравнило возможности атаки и защиты. Волейбол стал более скоростным и эмоциональным. На олимпийских турнирах наибольших успехов достигли сборные СССР: женщины в 1968, 1972, 1980 и 1988 годах, мужчины в 1964, 1968 и 1980 годах и сборная Японии: женщины в 1964 и 1976 годах, а мужская сборная в 1972 году.

В апреле 1947 г. в Париже на первом конгрессе по волейболу было принято решение о создании Международной федерации волейбола (ФИВБ). В Риме в 1948 г. ФИВБ провела первое в истории волейбола первенство Европы среди мужских команд, в котором участвовало 6 стран. Первое место завоевала команда Чехословакии. Год спустя в Праге состоялся первый чемпионат мира, в котором участвовало 10 мужских команд, и первый чемпионат Европы для женщин. Чемпионами мира и чемпионами Европы стали представители СССР.

В нашей стране волейбол начал широко развиваться в 1920-1921 годах в районах Средней Волги (Казань, Нижний Новгород). Затем он появился на Дальнем Востоке – в Хабаровске и Владивостоке, а в 1925 году на Украине. Волейбол той поры в шутку называли в стране

«игрой актеров». В Москве первые волейбольные площадки появились во дворах театров – Мейерхольда, Камерного, Революции, Вахтангова. 28 июля 1923 года в Москве состоялся первый официальный матч, в котором встретились команды Высших художественных театральных мастерских и Государственного техникума кинематографии. Первопроходцами нового вида спорта стали мастера искусств, будущие народные артисты СССР Николай Боголюбов, Борис Щукин, будущие знаменитые художники Георгий Нисский и Яков Ромас, хорошими игроками были знаменитые актеры А. Кторов и Р. Зеленая. С этой встречи и ведется летоисчисление нашего волейбола.

Весной 1932 года при Всесоюзном совете физической культуры СССР была создана секция волейбола. А уже через год регулярно проводятся первенства Советского Союза. Став лидерами отечественного волейбола, спортсмены Москвы удостоились чести представлять его на международной арене, когда гостями и соперниками в 1935 году были афганские спортсмены. Несмотря на то, что игры проводились по афганским правилам, советские волейболисты одержали убедительную победу. В годы Великой Отечественной войны волейбол продолжали культивировать в воинских частях. Уже в 1943 году начинают оживать волейбольные площадки в тылу. С 1945 года возобновляются первенства СССР, год от года совершенствовались техника и тактика. Наши волейболисты не раз выступали в качестве реформаторов игры.

Выход СССР на международный уровень Год 1947-ой ознаменовался выходом наших волейболистов на международную арену. На первом Всемирном фестивале молодежи в Праге был проведен турнир по волейболу, в котором победили советские волейболисты. В 1948 году Всесоюзная секция волейбола вступила в члены Международной федерации волейбола (и не американские, а наши правила игры легли в основу международных), а в 1949 году наши игроки впервые приняли участие в официальных международных соревнованиях. Волейболисты сборной СССР дебютировали на чемпионате Европы в Праге и сразу же завоевали титул сильнейших. И первыми олимпийскими чемпионами на Олимпиаде 1964 года в Токио стала наша мужская сборная. Побеждала она и на Олимпиадах в Мехико в 1968г., и в Москве в 1980г. А женская сборная четырежды (1968, 1972, 1980 и 1988 гг.) завоевывала титул олимпийских чемпионов.

На рубеже XX – XXI веков Российский волейбол занимал одно из ведущих мест в мире. Это подтвердили Олимпиады в Сиднее и Афинах, где мужские и женские сборные заняли призовые места. В Пекине, мужчины заняли 3 место, а финал мужского волейбольного турнира стал украшением Олимпиады в Лондоне. Сборная России, уступающая по ходу матча 0:2 отыграла два матчбола и сумела вырвать победу у бразильцев.

Цель игры: ударами рук направить мяч на сторону соперников и там приземлить. Матч состоит из 5 партий, а они – из эпизодов, в любом из них разыгрывается очко. Выигрывает партию команда набравшая 25 очков. В матче побеждает команда, которая одолела соперников в 3 партиях из 5.

Размер площадки 9x18 метров; высота сетки 2,43м. – для мужчин и 2,24м. – для женщин.

Волейбол – одна из наиболее распространенных игр в России. Массовый, подлинно народный характер волейбола объясняется его высокой эмоциональностью и доступностью, основанной на простоте правил игры и несложности оборудования. Особым достоинством волейбола как средства физического воспитания является его специфическое качество – возможность самодозирования нагрузки, т.е. соответствие между подготовленностью игрока и нагрузкой, которую он получает. Это делает волейбол игрой, доступной для людей всех возрастов.