Департамент образования администрации Томской области
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение,
средняя общеобразовательная школа №4 имени И.С. Черных г.Томска

Принята на заседании
Педагогического совета
От «29» августа 2023г.
Протокол № 1

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
№ 4 ИМ. И.С. ЧЕРНЫХ Г. ТОМСКА

Утверждено
Приказ № 365-о от 31.08.2023 г.
и.о.директора МАОУ СОШ №4
_____/Шмакова С.Н./

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Пионербол с элементами волейбола»

Возраст обучающихся 7-10 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель: педагог дополнительного образования Ширяев Александр Викторович

Томск-2023

Комплекс основных характеристик программы

Рабочая программа дополнительного образования «Пионербол с элементами волейбола» составлена на основе следующих нормативных документов и методических рекомендаций:

1. Федерального закона от 29 декабря 2012года No273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
2. Приказа Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018г. N196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
3. Письма Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»,
4. Письма Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Министерства образования и науки России N 06-1844 от 11.12.2006 «Примерные требования к программам дополнительного образования детей»
5. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания гражданина России/ под ред. А.Я. Данилюка, А.М. Кондакова, В.А. Тишкова; Москва, «Просвещение», 2009 (Стандарты второго поколения)
6. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).
7. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
8. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 Об утверждении санитарных правил СП2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"
9. Конвенция о правах ребенка.
10. Устав МАОУ СОШ №4 имени И.С. Черных г.Томска

Рабочая программа дополнительного образования «Пионербол с элементами волейбола» составлена на основе примерной авторской программы В.И. Ляха, 1-4 классы. -М.: Просвещение, 2014

Актуальность данной программы заключается в том, что на современном этапе общественного развития главенствующее значение имеет формирование здоровой, социально активной, гармонически развитой личности. Программа направлена не только на физическое развитие ребёнка, но и на психоэмоциональное и социальное развитие личности. Подвижные игры вырабатывают у детей характер, упорство, здоровое желание быть лучше других, развивают лидерские качества. Групповые учат сплочённости, товариществу, взаимовыручке. Игровой процесс, включает в себя и постоянное общение со сверстниками, а значит, создаются благоприятные условия для успешной социальной адаптации формирующейся личности в будущем.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в пионерболе и волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно, мало внимания.

Подвижные игры очень увлекательны и разнообразны по содержанию. Игры вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход к более высокой ступени как физического, так и умственного развития.

Цель программы — формирование у учащихся устойчивой потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом в процессе овладения ими основ спортивных игр – пионербола и волейбола.

Задачи программы:

Образовательные:

- обучение техническим приёмам и правилам игры;
- обучение тактическим действиям;
- обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- овладение навыками регулирования психического состояния.

Развивающие:

- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости;

повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта;

- совершенствование навыков и умений игры;
- развитие физических качеств, укрепление здоровья;

Воспитательные:

- воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях игровой и спортивной деятельности.
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранными видами спорта;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

Программа дополнительного образования «Пионербол с элементами волейбола» является программой начального уровня обучения, относится к физкультурно-спортивной направленности, включат в себя раздел пионербол и основы волейбола,

Программа рассчитана на 1 год обучения, шесть часов в неделю 216 часа в год, в форме индивидуально-групповых занятий.

Программа рассчитана на учащихся 8-10 лет. Группы формируются в соответствии с возрастом детей, допускается смешанный состав групп, исходя из индивидуальных особенностей обучающихся. Наполняемость групп не менее 15 человек. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 ак.часа.

Ведущие формы, методы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных занятий.

Для повышения интереса занимающихся 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 учитель использует: объяснение, рассказ, замечания, 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, по частям.

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

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

Форма обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Ожидаемые результаты и способы их проверки

По окончании реализации программы ожидаются следующие результаты:

- достижение базового уровня физического развития и физической подготовленности у 95 % учащихся, занимающихся по данной программе;
- победы на соревнованиях школьного уровня;
- повышение уровня технической и тактической подготовки в пионерболе и волейболе;
- устойчивое овладение умениями и навыками игры;
- развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, в средней и старшей школе;
- укрепление здоровья учащихся;

В результате освоения программы учащиеся **должны знать**:

- историю развития пионербола и волейбола;
- приоритет здорового образа жизни;
- правила техники безопасности при занятиях данными видами спорта;
- правила игры;
- терминологию игры и жесты судьи;
- технику изученных приёмов и тактику, индивидуальных и коллективных действий;

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия, применяющиеся в пионерболе и волейболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- применять в играх изученные тактические действия и приёмы;
- соблюдать правила игры;
- осуществлять соревновательную деятельность.

Результативность обучения определяется через:

Промежуточный контроль.

- наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.
- мониторинг результатов в конце учебного года.
- опрос по теоретическим знаниям;
- сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- контроль соблюдения техники безопасности.

Соревнования школьного уровня.

Формой подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы являются:

- мониторинг на начало и на окончание учебного года;
- сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП.
- тестирование на знание правил соревнований и терминологии;
- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы;
- результаты соревнований школьного уровня, товарищеских встреч.

Комплекс организационно-педагогических условий

Учебно - тематический план

	Наименование разделов		**Из них**

№ п\п		Всего часов	теория	практика
1.	**Общефизическая подготовка**	**50**	**12**	**38**
1. 1.	Общеразвивающие упражнения	18	4	14
1. 2.	Упражнения на снарядах и тренажёрах	14	4	10
1. 3.	Спортивные и подвижные игры	14	4	10
1. 4.	Сдача контрольных нормативов	4	0	4
2.	**Специальная физическая подготовка**	**52**	**10**	**42**
2. 1.	Упражнения направленные на развитие силы	8	2	6
2. 2.	Упражнения, направленные на развитие быстроты сокращения мышц	10	2	8
2. 3	Упражнения, направленные на развитие прыгучести	10	2	8
2. 4.	Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости	10	2	8
2. 5.	Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	10	2	8
2. 6.	Сдача контрольных нормативов	4	0	4
3.	**Техническая подготовка**	**102**	**16**	**86**
3. 1.	Приёмы и передачи мяча	46	6	40
3. 2.	Подачи мяча	24	4	20
3. 3.	Стойки и перемещения	10	2	8
3. 4.	Нападающие удары	12	2	10
3. 5.	Блоки	10	2	8
4.	**Правила игры**	**12**	**6**	**6**
4. 1.	Обязанности 1, 2 и боковых судей	4	2	2
4. 2.	Жестикуляция 1, 2 и боковых судей	4	2	2
4. 3.	Обязанности секритариального стола	4	2	2
	Итого:	**216**	**44**	**172**

Содержание программы

История возникновения и развития пионербола и волейбола. Инструктаж по технике безопасности, предупреждение травматизма. Гигиенические требования, предъявляемые к одежде и обуви занимающихся, спортивному сооружению и инвентарю.

Общая физическая подготовка.

Теория: Значение ОФП в подготовке пионербола и волейбола.

Практика: Общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех физических качеств. Упражнения на снарядах, тренажерах.

Специальная физическая подготовка.

Теория: Значение СФП в подготовке пионербола и волейбола.

Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры.

Техническая подготовка.

Теория: Значение технической подготовки в пионерболе и волейболе.

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

Основные положения правил игры в пионербол и волейбол.

Теория: Нарушения, жесты судей, правила соревнований, взаимодействие игроков, понятие о технике и тактике игры.

Выполнение ОРУ, деление на команды, игра в пионербол с выявлением победителей

Тематическое планирование.

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата
1	Гигиена спортсмена. Правила соревнований. Учебная игра в пионербол. ТБ.	2	
2	ОФП. Стойки и передвижения игрока. Учебная игра в пионербол. Спортивная форма.	2	
3	ОФП. Стойки и передвижения игрока. Учебная игра в пионербол. Спортивная форма.	2	
4	СФП. Стойки и передвижения игрока. Учебная игра в пионербол.	2	
5	ОФП. Передача мяча сверху двумя руками. Учебная игра в пионербол.	2	
6	ОФП. Передача мяча сверху двумя руками. Учебная игра в пионербол.	2	
7	СФП. Передача мяча сверху двумя руками. Учебная игра в пионербол. Правила соревнований.	2	
8	ОФП. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Учебная игра в пионербол.	2	
9	ОФП. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Учебная игра в пионербол.	2	
10	СФП. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Учебная игра в пионербол. Жестикуляция судей. ТБ.	2	
11	ОФП. Передача мяча сверху двумя руками в тройках. Учебная игра в пионербол.	2	
12	ОФП. Передача мяча сверху двумя руками в тройках. Учебная игра в пионербол.	2	
13	СФП. Передача мяча сверху двумя руками над собой. Учебная игра в пионербол с элементами волейбола. ТБ.	2	
14	ОФП. Передача мяча сверху двумя руками над собой в движении. Учебная игра в пионербол с элементами волейбола. Правила соревнований.	2	
15	ОФП. Передача мяча сверху двумя руками над собой в движении. Учебная игра в пионербол с элементами волейбола. Правила соревнований.	2	
16	СФП. Передача мяча сверху двумя руками в парах в движении. Жестикуляция судей. ТБ.	2	
17	ОФП. Передача мяча сверху двумя руками в тройках при встречном движении.	2	
18	ОФП. Передача мяча сверху двумя руками в тройках при встречном движении.	2	
19	СФП. Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра в пионербол с элементами волейбола. ТБ.	2	
20	ОФП. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Учебная игра в пионербол с элементами волейбола. Жестикуляция судей.	2	
21	ОФП. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Учебная игра в пионербол с элементами волейбола. Жестикуляция судей.	2	
22	СФП. Прием мяча снизу двумя руками в тройках. Учебная игра в пионербол с элементами волейбола. ТБ.	2	
23	ОФП. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Учебная игра в пионербол с элементами волейбола.	2	
24	ОФП. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Учебная игра в пионербол с элементами волейбола.	2	
25	СФП. Прием мяча снизу двумя руками над собой в движении. Учебная игра в волейбол без подачи. ТБ.	2	
26	ОФП. Прием мяча снизу двумя руками с отскоком от стены. Учебная игра в волейбол без подачи.	2	
27	ОФП. Прием мяча снизу двумя руками с отскоком от стены. Учебная игра в волейбол без подачи.	2	

28	СФП. Прием мяча снизу двумя руками в парах в движении. Учебная игра в волейбол без подачи. ТБ.	2	
29	ОФП. Прием мяча снизу двумя руками в тройках при встречном движении. Учебная игра в волейбол без подачи.	2	
30	ОФП. Прием мяча снизу двумя руками в тройках при встречном движении. Учебная игра в волейбол без подачи.	2	
31	СФП. Прием мяча снизу двумя руками в тройках при встречном движении. Учебная игра в волейбол без подачи.	2	
32	ОФП. Жонглирование мяча у стены с передачей мяча сверху. Учебная игра в волейбол без подачи.	2	
33	СФП. Жонглирование мяча у стены с передачей мяча сверху. Учебная игра в волейбол без подачи. ТБ.	2	
34	ОФП. Жонглирование мяча у стены с приемом мяча снизу. Учебная игра в волейбол без подачи.	2	
35	СФП. Жонглирование мяча у стены с приемом мяча снизу. Учебная игра в волейбол без подачи.	2	
36	ОФП. Жонглирование мяча у стены с чередованием передачи мяча сверху и приема снизу. Учебная игра в волейбол без подачи.	2	
37	СФП. Жонглирование мяча у стены с чередованием передачи мяча сверху и приема снизу. Учебная игра в волейбол без подачи.	2	
38	ОФП. Передачи мяча в парах с заданием. Учебная игра в волейбол без подачи.	2	
39	СФП. Передачи мяча в парах с заданием у сетки.	2	
40	ОФП. Физическая культура и спорт в России. Перемещение игрока приставными шагами: в сторону, вперед, назад с приемом мяча.	2	
41	СФП. Перемещение игрока приставными шагами: в сторону, вперед, назад с приемом мяча. ТБ.	2	
42	ОФП. Падения игрока с последующей группировкой. Учебная игра в волейбол без подачи.	2	
43	СФП. Падения игрока с последующей группировкой. Учебная игра в волейбол без подачи. ТБ.	2	
44	ОФП. Сочетание способов перемещения с приемом мяча. Учебная игра в волейбол без подачи.	2	
45	СФП. Сочетание способов перемещения с приемом мяча. Учебная игра в волейбол без подачи. ТБ.	2	
46	ОФП. Передача мяча сверху в прыжке. Прием снизу в падении в сторону. Учебная игра в волейбол без подачи.	2	
47	СФП. Передача мяча сверху в прыжке. Прием снизу в падении в сторону. Учебная игра в волейбол без подачи. ТБ.	2	
48	ОФП. Передачи мяча в бок партнеру, стоя спиной к сетке. Учебная игра в волейбол без подачи.	2	
49	СФП. Передачи мяча в бок партнеру, стоя спиной к сетке. Учебная игра в волейбол без подачи. ТБ.	2	
50	ОФП. Передачи мяча за спину, стоя боком к сетке. Учебная игра в волейбол без подачи.	2	
51	СФП. Передачи мяча за спину, стоя боком к сетке. Учебная игра в волейбол без подачи. ТБ.	2	
52	ОФП. Передачи мяча сверху, стоя боком к партнеру. Учебная игра в волейбол без подачи.	2	
53	СФП. Передачи мяча сверху, стоя боком к партнеру. Учебная игра в волейбол без подачи. ТБ.	2	
54	ОФП. Передачи мяча снизу, стоя боком к партнеру. Учебная игра в волейбол без подачи.	2	
55	СФП. Передачи мяча снизу, стоя боком к партнеру. Учебная игра в волейбол без подачи. ТБ.	2	
56	СФП. Сведения о строении и функциях организма. Учебная игра в волейбол без подачи.	2	
57	ОФП. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.	2	
58	СФП. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол. ТБ.	2	

59	ОФП. Нижняя прямая подача в стену, стоя за линией нападения волейбольной площадки. Учебная игра в волейбол.	2	
60	СФП. Нижняя прямая подача в стену, стоя за линией нападения волейбольной площадки. Учебная игра в волейбол.	2	
61	ОФП. Нижняя прямая подача через сетку. Учебная игра в волейбол.	2	
62	СФП. Нижняя прямая подача через сетку. Учебная игра в волейбол. ТБ.	2	
63	ОФП. Нижняя прямая подача через сетку во вторую линию. Учебная игра в волейбол.	2	
64	СФП. Нижняя прямая подача через сетку во вторую линию. Учебная игра в волейбол. ТБ.	2	
65	ОФП. Нижняя боковая подача. Учебная игра в волейбол.	2	
66	СФП. Нижняя боковая подача. Учебная игра в волейбол. ТБ.	2	
67	ОФП. Нижняя боковая подача в стену, стоя за линией нападения волейбольной площадки. Учебная игра в волейбол.	2	
68	СФП. Нижняя боковая подача в стену, стоя за линией нападения волейбольной площадки. Учебная игра в волейбол. ТБ.	2	
69	ОФП. Нижняя боковая подача через сетку. Учебная игра в волейбол.	2	
70	СФП. Нижняя боковая подача через сетку. Учебная игра в волейбол. ТБ.	2	
71	ОФП. Нижняя боковая подача через сетку во вторую линию. Учебная игра в волейбол.	2	
72	СФП. Нижняя боковая подача через сетку во вторую линию. Учебная игра в волейбол. ТБ.	2	
73	ОФП. Нападающий удар. Учебная игра в волейбол.	2	
74	СФП. Нападающий удар. Учебная игра в волейбол. ТБ.	2	
75	ОФП. Подбор разбега с имитацией нападающего удара. Учебная игра в волейбол.	2	
76	СФП. Подбор разбега с имитацией нападающего удара. Учебная игра в волейбол. ТБ.	2	
77	ОФП. Нападающий удар по подвешенному мячу после трех шагов разбега. Учебная игра в волейбол.	2	
78	СФП. Нападающий удар по подвешенному мячу над сеткой после трех шагов разбега. Учебная игра в волейбол. ТБ.	2	
79	ОФП. Нападающий удар через сетку после передачи партнера. Учебная игра в волейбол. ТБ.	2	
80	СФП. Нападающий удар через сетку после передачи партнера. Учебная игра в волейбол.	2	
81	СФП. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Учебная игра в волейбол.	2	
82	ОФП. Блокирование. Учебная игра в волейбол.	2	
83	СФП. Блокирование. Учебная игра в волейбол. ТБ.	2	
84	ОФП. Одиночное блокирование мяча, подвешенного над сеткой. Учебная игра в волейбол.	2	
85	СФП. Одиночное блокирование мяча, перелетающего через сетку. Учебная игра в волейбол. ТБ.	2	
86	ОФП. Групповое блокирование мяча, подвешенного над сеткой. Учебная игра в волейбол.	2	
87	СФП. Групповое блокирование мяча, перелетающего через сетку. Учебная игра в волейбол. ТБ.	2	
88	ОФП. Блокирование мяча после нападающего удара. Учебная игра в волейбол.	2	
89	СФП. Блокирование мяча после нападающего удара. Учебная игра в волейбол. ТБ.	2	
90	ОФП. Выбор места для выполнения второй передачи. Учебная игра в волейбол.	2	
91	СФП. Выбор места для выполнения второй передачи. Учебная игра в волейбол. ТБ.	2	
92	ОФП. Чередование технических действий: блокирование, прием, передача, нападающий удар. Учебная игра в волейбол.	2	
93	СФП. Чередование технических действий: блокирование, прием, передача, нападающий удар. Учебная игра в волейбол. ТБ.	2	
94	ОФП. Скидка мяча после имитации нападающего удара. Учебная игра в волейбол.	2	

95	СФП. Скидка мяча после имитации нападающего удара. Учебная игра в волейбол. ТБ.	2	
96	ОФП. Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.	2	
97	СФП. Верхняя прямая подача через сетку. Учебная игра в волейбол. ТБ.	2	
98	СФП. Верхняя прямая подача в стену, стоя за линией нападения волейбольной площадки. Учебная игра в волейбол.	2	
99	СФП. Верхняя прямая подача в зоны (1,5,6). Учебная игра в волейбол.	2	
100	ОФП. Нападающий удар с места. Учебная игра в волейбол.	2	
101	СФП. Нападающий удар с места. Учебная игра в волейбол. ТБ.	2	
102	ОФП. Нападающий удар со второй линии с места. Учебная игра в волейбол.	2	
103	СФП. Нападающий удар со второй линии в прыжке. Учебная игра в волейбол. ТБ.	2	
104	ОФП. Сдача контрольных нормативов. Учебная игра в волейбол.	2	
105	СФП. Сдача контрольных нормативов. Учебная игра в волейбол. ТБ.	2	
106	СФП. Сдача контрольных нормативов. Учебная игра в волейбол. ТБ.	2	
107	Учебная игра. Жестикуляция 1,2 судьи. Обязанности боковых судей.	2	
108	Учебная игра. Жестикуляция 1,2 судьи. Обязанности боковых судей.	2	

Материальное обеспечение:

- Спортивный зал.
- ОБОРУДОВАНИЕ:

Сетка волейбольная	1	Сетка волейбол Д=3,0 мм яч. 100*100 белый Разм. 1,0*9,5 м обш. с 4-ех сторон, верх/низ лента 5 см ПА, Карманы для антенн KV.Rezac для пляж.волейб. ,Антенны для волейбола
Мяч набивной (медицинбол)	8	Медбол 2 кг Profi-Fit
Гантели массивные 3кг	16	Гантель неопреновая 3 кг StartFit DB-202 теплый серый 1/6 9079
Корзина для мячей	2	Сумка для 16 мячей Mad Guy
Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	2	Насос Jogel JA-105 30см двойного действия, гибкий шланг, насадка для фитбола
Утяжелитель для ног	16	Утяжелитель ComboSport "Универсальный" (мягкий) 1,5кг
Мяч волейбольный	16	Мяч волейбольный Mikasa V320W 15700

Оценка выполнения основных двигательных действий в пионерболе и волейболе

Стойки и перемещения

Перемещения приставными шагами лицом вперёд, правым, левым боком вперёд и спиной вперёд.

Ошибки: большой отрыв ступней от поверхности площадки; сильное вертикальное качание; большие шаги, прыжки, «скованность движений».

Техника перемещений оценивается в пределах границ площадки (9х9 м). От лицевой линии по направлению к сетке перемещаются приставными шагами, левая нога впереди (4.5 м). Вдоль сетки перемещаются приставными шагами левым боком вперёд (лицом к сетке), к лицевой линии - правым боком вперёд, вдоль лицевой линии – приставными шагами спиной вперёд, левая нога впереди (4.5 м), затем правая.

Передачи

Верхняя передача мяча двумя руками в стену (расстояние до стены 1 м). Учитывается количество правильно выполненных передач подряд (допускается одна остановка). Норматив 4 передачи.

Передача мяча над собой непрерывно (разрешается две остановки). Норматив 3-4 передачи.

Передача мяча над собой (не выходя за пределы зоны нападения, разрешается две остановки). Норматив 5 передач.

Передача мяча в стену (расстояние от стены 1.5 м, высота-3м). Норматив 8 передач.

Передачи мяча над собой в пределах зоны нападения. Норматив 4 передачи.

Подачи

Нижняя прямая подача. Оценивается подача мяча в пределах площадки из-за лицевой линии. Норматив 4 попадания.

Верхняя прямая подача. Оценивается подача в пределы площадки из-за лицевой линии (10 попыток). Норматив 4 попадания.

Нападающий удар

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

Блокирование

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

Вопросы для определения теоретической подготовленности учащихся по правилам соревнований

Площадка и её разметка

1. Какую форму имеет волейбольная площадка?
2. Какие требования предъявляются к площадке?
3. Как называются линии, ограничивающие площадку?
4. Что такое средняя линия?
5. Что такое линии нападения?
6. Для чего нужна линия нападения?
7. Что такое площадь нападения?
8. Какова ширина линий разметки?
9. Входит ли ширина линий в размер площадки?

Сетка

1. Какой должна быть сетка и каковы её размеры?
2. На какой высоте укрепляется сетка?
3. Какова высота стоек?
4. Когда должна проверяться высота сетки?
5. Чем проверяется высота сетки?

Мяч

1. Каким должен быть мяч для игры?
2. Кто решает вопрос о пригодности мяча?

Правила и обязанности игроков

1. Что должны знать участники соревнований?
2. Имеет ли право игрок обращаться непосредственно к судье во время соревнований?
3. В чём заключается основное различие между предупреждением и персональным замечанием?
4. Может ли судья сделать персональное замечание игроку, не получившему до этого предупреждение?
5. В каких случаях применяется удаление игрока?
6. Разрешается ли включать в состав команды игрока, не имеющего разрешения врача о допуске к соревнованиям?

Возраст игроков

1. На какие возрастные группы делятся участники соревнований?

Костюм игроков

2. Каким должен быть костюм игрока?
3. Разрешается ли игрокам выступать без обуви?
4. Разрешается ли игрокам выступать в головных уборах?
5. Какие предметы должны быть исключены из костюма игрока?

6. В какой форме должны выступать команды?
7. Разрешается ли игрокам выступать в тренировочных костюмах?
8. Должна ли спортивная форма одной команды отличаться по цвету от спортивной формы другой команды?
9. Разрешается ли игроку изменять свой личный номер во время соревнования?
10. В каком прядке присваиваются номера основным и запасным игрокам каждой команды?
11. Какой отличительный знак должен иметь капитан команды?

Состав команды и расстановка игроков

1. Каково число игроков в команде?
2. Какие игроки считаются основными и какие запасными?
3. Разрешается ли изменять состав основных и запасных игроков в следующей партии?
4. Разрешается ли допускать к соревнованиям игроков, не занесённых в протокол до начала соревнований?
5. Существует ли обязательная расстановка игроков?
6. Как называются игроки каждой линии?
7. Что такое взаимная расстановка игроков?
8. Какое положение по кругу занимают игроки?
9. Разрешается ли игрокам выходить за пределы границ площадки в момент подачи?
10. Каким должно быть взаимное расположение игроков каждой линии в момент выполнения подачи?
11. Должна ли сохраняться взаимная расстановка в течение всего соревнования?
12. Разрешается ли изменять взаимную расстановку?

Счёт и результат игры

1. В каких случаях команда проигрывает очко?
2. Сколько очков должна набрать команда для выигрыша одной партии?
3. Из скольких партий состоит соревнование?
4. Когда соревнование считается законченным?
5. Как защитать встречу, если команда не явилась на соревнование?

Продолжительность игры и выбор сторон

1. Какой команде предоставляется право выбирать стороны и подачи?
2. Как возобновляется игра после окончания первой партии?
3. Как возобновляется соревнование перед решающей партией?
4. Чем отличается решающая партия от остальных партий?
5. Как должны расположиться игроки после смены сторон?

Подача и смена мест

1. Что такое подача?
2. Как производится подача?
3. Когда подача считается произведённой?
4. Ограничивается ли время на подачу?
5. Что служит сигналом на право подачи?
6. Когда даётся свисток на подачу?
7. Разрешается ли игроку производить подачу с руки?
8. До коих пор должен подавать один и тот же игрок?
9. Производится ли смена мест при подаче одним и те же игроком?

Приём и передача мяча

1. Каким способом можно ударять по мячу?
2. В каких случаях передача считается не правильной?
3. Разрешается ли игроку ударять по мячу головой или касаться мяча телом?
4. Разрешается ли одному игроку ударять по мячу два раза подряд?
5. Сколько ударов даётся команде, чтобы переправить мяч на сторону соперника?

Игра двоих

1. Разрешается ли двум игрокам одной команды ударять по мячу одновременно?
2. Можно ли поддерживать игрока во время нападающего удара или блокирования?
3. Как рассматривается случай, когда по мячу, находящемуся над сеткой, ударят одновременно 2 игрока разных команд?
4. Разрешается ли игроку, участвовавшему в одновременном касании мяча, вновь ударить по мячу?

Перенос рук над сеткой и блокирование

1. Является ли перенос рук над сеткой с касанием мяча на стороне противника ошибкой?
2. Является ли перенос рук над сеткой без касания мяча ошибкой?
3. Считается ли ошибкой, если игрок коснётся мяча на своей стороне, а после удара перенесёт руки через сетку?
4. Что такое блокирование?

5. Кто имеет право участвовать в блокировании?
6. Когда блокирование считается состоявшимся?
7. Что такое групповое блокирование?
8. Сколько всего касаний мяча может сделать команда при состоявшемся блокировании?
9. Можно ли блокировать подачу?

Игра от сетки

1. Считается ли ошибкой, если мяч коснётся сетки?
2. Как рассматривается касание мячом ограничительных лент на сетке?
3. Считается ли ошибкой, если игрок прикоснётся к сетке?

Переход средней линии

1. Какие ограничения существуют для игроков задней линии?
2. Разрешается ли игроку задней линии, находящемуся за линией нападения, произвести удар в прыжке и после удара приземлится в площадь нападения?
3. Можно ли игроку задней зоны наступать на линию нападения?

Выход мяча из игры

1. Когда мяч выходит из игры?
2. Какая команда считается проигравшей после приземления мяча?

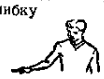
Замены игроков

1. Разрешается ли замена игрока в процессе соревнования?
2. Когда может быть произведена замена игрока?
3. Даётся ли команде время на замену игрока? Какое место должен занять запасной игрок входящий в игру?

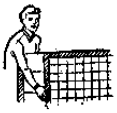
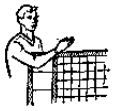
Перерывы

1. Какие установлены перерывы между партиями?
2. Какой перерыв установлен перед решающей партией?
3. Даётся время на смену в решающей партии?
4. Когда команда может потребовать перерыв для отдыха?

Судейская жестикуляция

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
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
Мяч перешел сетку за ограничительной лентой	Судья указывает на ограничительную ленту 
Замена игрока	Поворот кистей рук одна вокруг другой
Касание мяча на стороне противника	Судья заносит руку над сеткой 
Ошибки нет. Игра продолжается	Судья вытягивает руки в стороны
Конец партии	Судья складывает руки крест-накрест

Действия игроков	Жест судьи
Переход подачи или проигрыш очка	Судья делает движение рукой в сторону команды, которая должна подавать
Два последовательных удара по мячу одним и тем же игроком	Судья поднимает вертикально два пальца
Четыре удара по мячу одной и той же командой	Судья поднимает вертикально четыре пальца
Одновременная ошибка двух игроков разных команд	Судья поднимает вертикально два больших пальца
Мяч приземлился за пределами площадки	Судья движением кисти руки показывает за плечо

Учебно-методическое обеспечение

Для педагога

1. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.
2. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
3. Голомазов В. А., Ковалёв В. Д., Мельников А. Г.. Волейбол в школе. Москва. «Физкультура и спорт» 1976.
4. Журнал «Физкультура в школе» №7,8,9. 2003.
5. Журнал «Физкультура в школе» №3. 2006.
6. Журнал «Физкультура в школе» №5,8,11.2007.
7. Ивойлов А. В. Волейбол (техника, обучение, тренировка). Минск. «Беларусь» 1991.
8. Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2014.
9. Перльман М. Специальная физическая подготовка волейболистов. Москва, «Физкультура и спорт»1969.
10. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.

Для учащихся

1. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
2. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. Москва. «Физкультура и спорт» 1978.
3. Клещёв Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. Москва. «Физкультура и спорт» 1989.
4. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.