

Управление народного образования администрации г. Мичуринска  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №17 «Юнармеец»  
г. Мичуринска Тамбовской области

Рассмотрена и рекомендована к  
утверждению  
на заседании педагогического совета  
Протокол №7 от 24 мая 2024г

Утверждаю  
Директор  
МБОУ СОШ №17 «Юнармеец»  
А.А. Рябов  
Приказ №225/1 от 31 мая 2024 г



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

Уровень реализации - базовый  
Возраст обучающихся: 11 -15 лет  
Срок реализации - 1 год

Автор - составитель:  
Панова Екатерина Алексеевна,  
педагог дополнительного образования

Мичуринск 2024

## Информационная карта программы

1. Учреждение	Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 17 «Юнармеец» г. Мичуринска Тамбовской области
2. Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно – спортивной направленности «Волейбол»
3. Ф.И.О., должность автора	Панова Екатерина Алексеевна, педагог дополнительного образования
4. Сведения о программе:	
4.1. Нормативная база:	<p>Федеральный закон №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 с изменениями и дополнениями)</p> <p>Концепция развития дополнительного образования детей в Тамбовской области до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р)</p> <p>Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Тамбовской области и достижения целевых показателей (приказ управления образования и науки Тамбовской области от 22.07.2022 №1842/115/303)</p> <p>Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей (приказ управления образования и науки Тамбовской области от 03.09.2019 №467 с изменениями и дополнениями)</p> <p>Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 №629)</p> <p>Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015)</p> <p>Требования к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам (разработанные ТОГБОУ ДО «Центр развития творчества детей и юношества» – Региональный модельный центр дополнительного образования детей, 2021)</p> <p>Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»</p>
4.2. Область применения	дополнительное образование
4.3. Направленность	физкультурно – спортивная
4.4. Тип программы	Модифицированная
4.5. Вид	Общеразвивающая
4.6. Возраст обучающихся	11-15 лет

4.7. Продолжительность обучения	1 год
---------------------------------	-------

## **Блок 1 Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» физкультурно – спортивной направленности. Она ориентирована на укрепление здоровья школьников. Реализация данной программы позволит подросткам реализовать их собственные потребности в:

- самопознании (проявлении интереса к своим взглядам, отношениям, определении своих возможностей);
- самореализации (раскрытие своих возможностей и личностных качеств);
- самоидентификации (определении своей принадлежности к тем или иным социальным группам).

Создавая программу учебно-тренировочных занятий по волейболу для детей 11-15 лет, опиралась на типовую учебную программу по волейболу для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва (авторы - составители: Ю.Д. Железняк, доктор пед. наук; А.В. Чачин, кандидат пед. наук; Ю.П. Сыромятников, доктор мед. наук). Программа разработана на основе нормативных требований по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, сформированные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва, опыт работы спортивных школ по волейболу.

По форме организации: групповая.

Уровень освоения программы – базовый.

**Актуальность** программы заключается в том, что её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы подросткового организма.

На уроках физической культуры учащиеся получают определенные навыки игры в волейбол, но для этого в учебной программе отведено небольшое количество часов. Этого недостаточно, чтобы в совершенстве овладеть навыками игры. Занятия по программе позволяют учащимся получить определённые навыки игры в волейбол, способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий волейболист достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений.

**Педагогическая целесообразность.**

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью.

Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышцы. Небольшой объём статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост подростков. Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений:

- от простого к сложному;
- от частного к общему;
- с использованием технологий личностно - ориентированного подхода в обучении.

Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с сенситивными возрастными периодами.

**Отличительной особенностью программы** является упор на изучение новейших и современных тактических действий и методических приёмов, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Занятия позволяют объединять мальчиков и девочек в одну группу. Обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учётом здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности детей соответствующего возраста.

Уделено внимание психологической подготовке занимающихся: устранению страха перед сложными упражнениями, укреплению веры в свои силы, воспитанию смелости, знакомству с техникой безопасности.

**Адресат программы.** Программа предназначена для обучающихся в возрасте от 11 до 15 лет, в том числе находящихся в трудной жизненной ситуации. Для обучения принимаются все желающие (не имеющие медицинских противопоказаний), проявляющие интерес к занятиям по волейболу.

Состав сформированных групп может меняться на протяжении обучения. Своевременная диагностика успехов обучающихся позволяет гибко менять состав групп. Это создает возможность строить процесс обучения на оптимальном уровне трудности.

В группе проводятся контрольные испытания по общей, специальной физической и технической подготовке.

**Условия набора обучающихся.** Набор на обучение по программе осуществляется по желанию детей, по заявлению их родителей (законных

представителей) без специального отбора. Принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний к занятиям по волейболу.

**Количество учащихся.** Количество учащихся в группе –15 человек.

**Объем и срок освоения программы.** Продолжительность обучения 1 год – 108 часов.

**Формы обучения и режим занятий.**

**Форма обучения** по программе – очная.

**Режим занятий:**

Программа по волейболу реализуется на базе МБОУ СОШ № 17 «Юнармеец». Занятия проводятся в спортивном зале 3 раза в неделю по 45 минут.

**Формы организации деятельности участников объединения:**

групповая, фронтальная, работа по подгруппам, индивидуальная работа.

**Формы проведения занятий:** групповые, теоретические и практические занятия, соревнования различного уровня (тренировочные, школьные, районные), подвижные игры, эстафеты.

**Формы подведения результатов обучения по программе:** контрольные упражнения, зачет.

Главная задача педагога дать учащимся основы владения мячом, тактики и техники волейбола. Образовательный процесс строится так, чтобы учащиеся могли применить теоретические знания на практике, участвуя в соревнованиях.

**Формы проведения занятий.** В соответствии с задачами обучения, учетом познавательных интересов и индивидуальных возможностей учащихся учебной группы, специфики содержания данной программы используются следующие формы занятий: практические занятия и теоретические.

**Особенности организации образовательной деятельности.**

Программа «Волейбол» разработана в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями детей. По данной программе могут заниматься дети 11-15 лет, проявляющие интерес к занятиям по волейболу, допущенные врачом к занятиям физической культурой.

В случае необходимости возможно применение электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, обеспечивающих освоение программы и оценку результатов обучения путем организации образовательной деятельности через информационно-телекоммуникационную сеть интернет на платформах социальных сетей, разрешенных законодательством РФ.

**Взаимодействие с родителями.** Совместные мероприятия детей и родителей (к праздничным дням); консультации для родителей; совместные подготовки к спортивным праздникам и мастер-классам.

## 1.2. Цель и задачи программы

**Цель:** создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям волейболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание патриотов своей школы, своего города, своего региона, своей страны.

### Задачи программы:

#### **Образовательные:**

- познакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- познакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- научить технике и тактике игры;
- формировать необходимые теоретические знания.

#### **Развивающие:**

- развить физические способности (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости, координацию и ритм движений);
- развить равновесие и пространственную ориентацию;

#### **-Воспитательные:**

- формирование и развитие личностных отношений к этим нормам, ценностям, традициям (их освоение, принятие);
- пропагандировать здоровый образ жизни, укрепить здоровье, содействовать гармоничному физическому развитию учащихся;
- популяризировать волейбол как вид спорта и активного отдыха;
- формировать навыки культуры общения и поведения в социуме (группе, микрогруппе), уважительного отношения друг к другу;
- воспитать моральные и волевые качества.

## 1.3 Содержание программы

### Учебный план

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов			Форма аттестации
		Всего	Теория	Практика	
	<b>Вводное занятие</b>	2	1	1	Презентации, доклады
<b>1.</b>	<b>Модуль 1. Общеразвивающие упражнения (ОРУ)</b>	<b>9</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	
1.1	Общая физическая подготовка.	3	2	1	тренировочные упражнения
1.2	Повторение правил выполнения разминки: ОРУ с предметами, без предметов, на месте, в движении.	6	2	4	тренировочные упражнения, контрольные замеры
<b>2.</b>	<b>Модуль 2. Общая физическая подготовка (ОФП) (Подготовительные упражнения).</b>	<b>20</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	

2.1	Упражнения с набивными мячами.	5	2	3	тренировочные упражнения, контрольные замеры
2.2	Беговые упражнения, ускорения, прыжки, многоскоки.	5	2	3	тренировочные упражнения, контрольные замеры
2.3	Упражнения на силу, выносливость, с отягощениями.	5	2	3	тренировочные упражнения, контрольные замеры
2.4	Упражнения на ловкость.	5	2	3	тренировочные упражнения, контрольные замеры
<b>3.</b>	<b>Модуль 3. Техническая подготовка и тактическая подготовка (ТП).</b>	<b>40</b>	<b>11</b>	<b>29</b>	
3.1	Техника владения мячом. Нижняя прямая подача.	4	1	3	тренировочные упражнения, контрольные замеры
3.2	Техника владения мячом. Нижняя боковая подача.	4	1	3	тренировочные упражнения, контрольные замеры
3.3	Техника владения мячом. Верхняя боковая подача.	4	1	3	тренировочные упражнения, контрольные замеры
3.4	Техника владения мячом. Верхняя прямая подача.	4	1	3	тренировочные упражнения, контрольные замеры
3.5	Техника владения мячом. Верхняя передача мяча.	4	1	3	тренировочные упражнения, контрольные замеры
3.6	Техника владения мячом. Передача мяча в прыжке.	4	1	3	тренировочные упражнения, контрольные замеры
3.7	Техника владения мячом. Прямой нападающий удар.	4	1	3	тренировочные упражнения, контрольные замеры
3.8	Техника овладения мячом. Приём мяча снизу двумя руками.	3	1	2	тренировочные упражнения, контрольные замеры
3.9	Техника овладения мячом. Приём мяча снизу одной рукой.	3	1	2	тренировочные упражнения, контрольные замеры
3.10	Техника овладения мячом. Приём мяча сверху двумя руками.	3	1	2	тренировочные упражнения, контрольные замеры
3.11	Техника овладения мячом. Блокирование.	3	1	2	тренировочные упражнения, контрольные замеры
<b>4.</b>	<b>Модуль 4. Техника игры в нападении. Командные действия.</b>	<b>15</b>	<b>4</b>	<b>11</b>	

4.1	Система нападения со второй линии.	4	1	3	тренировочные упражнения, контрольные замеры
4.2	Передачи игрока первой линии через игрока зоны 3, 2, 4.	3	1	2	тренировочные упражнения, контрольные замеры
4.3	Групповые действия.	5	1	4	тренировочные упражнения, контрольные замеры
4.4	Индивидуальные действия: выбор места, тактика подачи, тактика передачи, тактика нападающего удара	3	1	2	тренировочные упражнения, контрольные замеры
<b>5.</b>	<b>Модуль 5. Тактика игры в защите.</b>	<b>9</b>	<b>2</b>	<b>7</b>	
5.1	Система защиты 3-1-2 углом вперед.	3	0,5	2,5	тренировочные упражнения, контрольные замеры
5.2	Система защиты 3-2-1 углом назад.	3	0,5	2,5	тренировочные упражнения, контрольные замеры
5.3	Смешанная защита.	3	1	2	тренировочные упражнения, контрольные замеры
<b>6.</b>	<b>Модуль 6. Взаимодействие.</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
6.1	Взаимодействие страхующих.	2	1	1	тренировочные упражнения, контрольные замеры
6.2	Индивидуальные действия: выбор места, приём подачи, приём нападающего удара, одиночное блокирование.	2	1	1	тренировочные упражнения, контрольные замеры
<b>7.</b>	<b>Модуль 7. Специальная физическая подготовка (СФП)</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	
7.1	Двухсторонние игры соревновательного характера.	2	1	1	тренировочные упражнения, контрольные замеры
7.2	Отработка навыков судейства, ведение протоколов, жестикуляция, терминология.	2	0,5	1,5	тренировочные упражнения, контрольные замеры
7.3	Игры по волейболу между классами.	2	0,5	1,5	тренировочные упражнения, контрольные замеры
	<b>Итоговое занятие</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	контрольные замеры, соревнования
	<b>Итого:</b>	<b>108</b>	<b>34</b>	<b>74</b>	

## Содержание учебного плана

### **Вводное занятие.**

**Теория.** История развития волейбола в России. Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня. Врачебный контроль. Ознакомление с правилами соревнований. Спортивная терминология. Техника безопасности.

**Практика.** Входной контроль.

### **Модуль 1. «Общеразвивающие упражнения (ОРУ)»**

#### **Тема № 1.1 «Общая физическая подготовка»**

**Теория.** Строевые упражнения. Команды для управления группой. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Техника безопасности.

**Практика.** Размыкания, перестроения. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю.

**Тема № 1.2 «Повторение правил выполнения разминки: ОРУ с предметами, без предметов, на месте, в движении»**

**Теория.** Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Техника безопасности.

**Практика.** Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

### **Модуль 2. «Общая физическая подготовка (ОФП)**

#### **(Подготовительные упражнения)»**

#### **Тема № 2.1 «Упражнения с набивными мячами»**

**Теория.** Специализация по функциям игроков. Техника безопасности.

**Практика.** Овладение техникой приёма и передач мяча сверху двумя руками; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнёра; в различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от неё; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером с места и после приземления.

**Тема № 2.2 «Беговые упражнения, ускорения, прыжки, многоскоки»**

**Теория.** Волейболисты г. Мичуринска.

**Практика.** Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность. Подвижные игры: «День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щука», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая эстафета», комбинированные эстафеты.

#### **Тема № 2.3 «Упражнения на силу, выносливость, с отягощениями»**

**Теория.** Здоровый образ жизни. Техника безопасности.

**Практика.** Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами – со скакалками, резиновыми мячами,

набивными мячами (1-2 кг). Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами в положении сидя, лёжа – поднимание ног с мячом.

#### **Тема № 2.4 «Упражнения на ловкость»**

**Теория.** Правильное питание. Техника безопасности.

**Практика.** Группировки в приседе, сидя, лёжа на спине. Перекаты, кувырки, переворот в сторону и др.

### **Модуль 3. «Техническая подготовка и тактическая подготовка (ТТП)»**

#### **Тема № 3.1 «Техника владения мячом. Нижняя прямая подача»**

**Теория.** Понятие о технике игры. Анализ технических приёмов (на основе программы). Понятие о тактике. Анализ тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года). Техника безопасности.

**Практика.** Овладение техникой подачи: нижняя прямая; подача мяча в стенку; через сетку, через сетку с расстояния 6 м; подача через сетку из-за лицевой линии.

#### **Тема № 3.2 «Техника владения мячом. Нижняя боковая подача»**

**Теория.** Понятие о технике игры. Анализ технических приёмов (на основе программы). Понятие о тактике. Анализ тактических действий в нападении и защите (на основе программы). Техника безопасности.

**Практика.** Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передачи мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперёд, в стороны, вверх на месте и в движении. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, расстояние от стены постепенно увеличивается). Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно. Упор лёжа. Передвижения на руках по кругу. Из упора присев в упор лёжа и обратно. Броски набивного мяча в парах: от груди, из-за головы, двумя руками снизу и т.д.

#### **Тема № 3.3 «Техника владения мячом. Верхняя боковая подача»**

**Теория.** Понятие о технике игры. Анализ технических приёмов (на основе программы). Понятие о тактике. Анализ тактических действий в нападении и защите (на основе программы). Техника безопасности.

**Практика.** Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперёд, в стороны, вверх на месте и в движении. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, расстояние от стены постепенно увеличивается). Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и

попеременно. Упор лёжа. Передвижения на руках по кругу. Из упора присев в упор лёжа и обратно. Броски набивного мяча в парах: от груди, из-за головы, двумя руками снизу и т.д.

#### **Тема № 3.4 «Техника владения мячом. Верхняя прямая подача»**

**Теория.** Понятие о технике игры. Анализ технических приёмов (на основе программы). Понятие о тактике. Анализ тактических действий в нападении и защите (на основе программы). Техника безопасности.

**Практика.** Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча. Круговые движения рук в локтевых и плечевых суставах. Броски набивного мяча двумя руками из-за головы, одной рукой. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Упражнения с волейбольным мячом (выполняются подряд многократно). Совершенствования ударного движения подачи по мячу в стенку, через сетку.

#### **Тема № 3.5 «Техника владения мячом. Верхняя передача мяча»**

**Теория.** Техника безопасности.

**Практика.** Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места).

Техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Выпады: вперёд, в сторону. Остановки: скачком, шагом.

#### **Тема № 3.6 «Техника владения мячом. Передача мяча в прыжке»**

**Теория.** Техника безопасности.

**Практика.** Техника передачи двумя сверху, вперёд (короткие, средние, длинные) на месте, после перемещения. Техника нижних подач: прямая, боковая, свечой, методика обучения технике нижних подач. Подача на точность.

#### **Тема № 3.7 «Техника владения мячом. Прямой нападающий удар»**

**Теория.** Техника безопасности.

**Практика.** Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

#### **Тема № 3.8 «Техника овладения мячом. Приём мяча снизу двумя руками»**

**Теория.** Техника безопасности.

**Практика.** Приём и передача мяча снизу, приём и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передача мяча после перемещения из зоны в зону. Приём мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Приём мяча снизу двумя руками над собой. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Приём мяча снизу в группе.

#### **Тема № 3.9 «Техника овладения мячом. Приём мяча снизу одной рукой»**

**Теория.** Техника безопасности.

**Практика.** Передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре; над собой - на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера - на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4,6-3-2, 5-3-4,1-3-2; передачи в стену с изменением высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера. Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.

**Тема № 3.10 «Техника овладения мячом. Приём мяча сверху двумя руками»**

**Теория.** Техника безопасности.

**Практика.** Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы, стоя на месте и в прыжке. Броски мяча 1кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого нападающего удара. Метание теннисного мяча в цель. Броски теннисного мяча через сетку. Нападающий удар у стены – в пол – стенку. Нападающий удар с собственного подбрасывания, с набрасывания партнёра и т.д.

**Тема № 3.11 «Техника овладения мячом. Блокирование»**

**Теория.** Техника безопасности.

**Практика.** Упражнение для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения с касанием баскетбольного щита, кольца с места, с разбега. Имитация блокирования на месте, в прыжке у стены. Передвижения вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперёд, остановки и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом 180 градусов. Передвижения вдоль сетки, остановки и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, но по сигналу. Двое стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки. Двигаются приставными шагами и, выполняя блокирования, стараются над сеткой коснуться ладоней партнёра и др.

**Модуль 4 «Техника игры в нападении. Командные действия»**

**Тема № 4.1 «Система нападения со второй линии»**

**Теория.** Техника безопасности.

**Практика.** Перемещения и стойки: стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперёд; двойной шаг, скачок вперёд; остановка шагом; сочетание способов перемещений, сочетание стоек и перемещений. Передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре; над собой - на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнёра - на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4,6-3-2, 5-3-4,1-3-2; передачи в стену с изменением высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнёра.

#### Тема № 4.2 «Передачи игрока первой линии через игрока зоны 3, 2, 4»

**Теория.** Техника безопасности.

**Практика.** Перемещения и стойки: стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперёд; двойной шаг, скачок вперёд; остановка шагом; сочетание способов перемещений, сочетание стоек и перемещений.

#### Тема № 4.3 «Групповые действия»

**Теория.** Техника безопасности.

**Практика.** Подачи: нижняя прямая (боковая); подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену - расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м; через сетку - расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки. Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом месте, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах - стоя и в прыжке; бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбега; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнёром; удар с передачи.

#### Тема № 4.4 «Индивидуальные действия: выбор места, тактика подачи, тактика передачи, тактика нападающего удара»

**Теория.** Техника безопасности.

**Практика.** Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. Игры, развивающие силу, ловкость.

#### Модуль 5. «Тактика игры в защите»

##### Тема № 5.1 «Система защиты 3-1-2 углом вперёд»

**Теория.** Техника безопасности.

**Практика.** Перемещения и стойки. Бег, ходьба, приставной шаг вперед, в стороны, остановка, выпады, скачки. Упражнения с мячом. Прием мяча на месте и после перемещения, в падении.

##### Тема № 5.2 «Система защиты 3-2-1 углом назад»

**Теория.** Техника безопасности.

**Практика.** Технические приемы в конкретных игровых обстановках. Перемещения, стойки, ходьба, бег, остановка, повороты с мячом и без мяча в игровых действиях. Передача и прием мяча на месте и в движении.

##### Тема № 5.3 «Смешанная защита»

**Теория.** Техника безопасности.

**Практика.** Действия без мяча. Перемещения и стойки: стартовая стойка в сочетании с перемещением; ходьба скрестным шагом вправо, влево, бег спиной вперед; перемещения приставными шагами спиной вперед, остановка прыжком; сочетание способов перемещений. Действия с мячом. Передачи мяча: сверху двумя руками; передача на точность, с перемещением в парах; встречная передача. Отбивание мяча в прыжке через сетку. Подачи мяча: нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность. Нападающие

удары: по ходу сильнейшей рукой с разбега по подвешенному мячу, через сетку по мячу, наброшенному партнером; нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3. Нападающий удар из зон 4,3,2, с высоких и средних передач.

### **Модуль 6. «Взаимодействие»**

#### **Тема № 6.1 «Взаимодействие страхующих»**

*Теория.* Страховка. Техника безопасности.

*Практика.* Взаимодействие игроков внутри линии при приёме мяча от нижней подачи и передачи. Игроков задней линии: игрока 1 с игроком зоны 6; игрока зоны 5 с игроком зоны 6. Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приеме от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов. Командные действия: расположение игроков при приеме мяча от противника в разных игровых ситуациях. Комбинированные упражнения: подача – приём; подача – приём – передача; передача – нападающий бросок; нападающий бросок – блок. Учебно-тренировочные игры. Отработка навыков взаимодействия игроков на площадке; отработка индивидуальных действий игроков; отработка групповых действий игроков.

#### **Тема № 6.2 «Индивидуальные действия: выбор места, приём подачи, приём нападающего удара, одиночное блокирование»**

*Теория.* Техника безопасности.

*Практика.* Выбор места: при приёме мяча, посланного противником через сетку. При блокировании. При страховке партнёра, принимающего мяч с подачи, передачи. При приёме нижних подач; при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При приёме нижней и верхней подач. При действиях с мячом: выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником.

### **Модуль 7. «Специальная физическая подготовка (СФП)»**

#### **Тема № 7.1 «Двухсторонние игры соревновательного характера»**

*Теория.* Техника безопасности.

*Практика.* Командные действия: система игры со второй передачи игрока передней линии. Приём нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону передачи. Приём нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону передачи.

#### **Тема № 7.2 «Отработка навыков судейства, ведение протоколов, жестикуляция, терминология»**

*Теория.* Официальные жесты первого и/или второго судьи в волейболе. Техника безопасности.

*Практика.* Закрепление жестов судьи в игре. Выполнение роли судьи в игре.

#### **Тема № 7.3 «Игры по волейболу между классами»**

*Теория.* Техника безопасности.

*Практика.* Соревнования по волейболу между классами, внутри группы занимающихся.

### **Итоговое занятие**

**Теория.** Техника безопасности.

**Практика.** Контрольные упражнения: прыжки в длину с места, бег 30 м, челночный бег 3х10м (сек.), бег 1000м, подтягивание на перекладине. Специальные упражнения: передачи и прием мяча, подачи мяча, нападающий удар, прием мяча после подачи.

#### **1.4. Планируемые результаты**

##### **предметные (обучающие):**

- научатся технике и тактике игры в волейбол;
- познакомятся с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- познакомятся с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- сформируются физические способности (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- сформируются необходимые теоретические знания;

##### **метапредметные (развивающие):**

- будут развиты координация и ритм движений, равновесие и пространственная ориентация;
- сформируется правильная осанка;
- получат навыки организации своей деятельности;

##### **личностные (воспитывающие):**

- сформируется понятие здорового образа жизни;
- сформируется у учащихся устойчивый интерес к занятиям волейболом;
- приобретут навыки культуры общения и поведения в социуме (группе, микрогруппе), научатся уважительно относиться друг к другу
- сформируются моральные и волевые качества.

## **Блок 2 Комплекс организационно-педагогических условий дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

### **2.1. Календарный учебный график**

Режим организации занятий по данной программе определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, утвержденным «СанПин к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» - СП 2.4.3648-20 (утв. постановлением Главного государственного санитарного врача от 28.09.2020 №28) «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; СП 2.2.3670-20 (постановление от 02.12.2020 №40) «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям труда.

Всего учебных недель – 36.

Количество учебных часов: 1-й год – 108 ч.

Продолжительность (зимних) каникул - 1 неделя (7 дней)

Учебный период - с 11 сентября по 31 мая

### **2.2. Условия реализации программы**

#### **Материально-техническое обеспечение программы**

Для реализации данной подпрограммы в образовательном учреждении имеется и может быть использовано:

- Спортивный зал;
- Школьный стадион (уличная волейбольная площадка);
- Стойки для волейбольных сеток. Настенные крепежи;
- Волейбольные сетки;
- Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, фишки;
- Шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.;
- Скакалки;
- Гантели разной тяжести;
- Х/б форма (шорты, майка, носки, гетры), лёгкая спортивная обувь (кеды), манишки;
- компьютеры;
- экран;
- проектор;
- компакт-диски с учебным материалом;
- программное обеспечение, позволяющее обеспечить связь с электронной информационно-образовательной средой через сеть интернет и разработку электронных образовательных ресурсов.

#### **Методическое обеспечение**

Для более успешного решения задач необходимо иметь чёткое планирование учебно-тренировочной работы, которое предусматривает следующую документацию:

- программа спортивного объединения «Волейбол»;

- годовой план - график прохождения материала;
- поурочные планы;
- журнал учёта работы, посещаемости.

Занятия по волейболу должны носить учебно-тренировочную направленность.

-электронные информационные образовательные ресурсы (ЭИОР).

### **2.3. Формы аттестации**

Для определения результативности реализации программы используются следующие способы:

***Педагогическое наблюдение:***

- активность на занятиях;
- вовлеченность в проведение мероприятий;
- заинтересованность в получении новых знаний и умений.

***Педагогический анализ:***

- наблюдение по выявлению уровня сформированности общих и специализированных умений и навыков, личностного роста;
- оценивание полученных знаний (диагностика, опрос, соревнования),
- практические задания, опрос родителей с целью исследования динамики личностного роста ребёнка.

*Для отслеживания и фиксации образовательных результатов применяются:*

- аналитическая справка;
- журнал посещаемости;
- материал анкетирования и тестирования;
- методическая разработка;
- фото;
- отзывы детей и родителей.

*В качестве форм предъявления и демонстрации образовательных результатов используются фотоотчёты, спортивные праздники, соревнования.*

Для отслеживания результативности образовательного процесса используются следующие этапы контроля:

*начальный контроль* – проводится в начале учебного года при формировании учебных групп (контрольные замеры);

*текущий контроль успеваемости* учащихся проводится в течение всего учебного периода. Формы текущего контроля: (тренировочные упражнения);

*промежуточная аттестация* – проверяется уровень усвоения программы за I полугодие обучения. Формы проведения промежуточной аттестации: диагностика, контрольные замеры. Результаты промежуточной аттестации заносятся в диагностическую карту (приложение 2);

*итоговый контроль* проводится по окончании года обучения по программе. Форма итогового контроля (контрольные замеры, участие в

соревнованиях).

Основной показатель работы спортивного объединения по волейболу - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно - качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 раза в год.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачёты.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приёмов и тактических действий.

## **2.4. Оценочные материалы (приложение 1)**

В рамках программы необходимо предусматривать диагностику индивидуальных особенностей ученика, которые отражают уровень:

- психофизического, интеллектуального развития;
- мотивированности;
- информированности и эрудиции в отношении общих знаний и содержания программы;
- освоения основных компетенций программы (приложение 1 к программе).

## **2.5. Методические материалы**

При изучении программы «Волейбол» приоритет отдается активным формам обучения. Активно используются игровые и здоровьесберегающие технологии, технологии на основе личностно-ориентированного подхода, дифференцированного обучения (предполагающие организацию занятий с учетом возрастных и индивидуальных особенностей учащихся, на основе активности, самостоятельности, общения детей, в том числе и на договорной основе, когда каждый отвечает за результаты своего труда).

### ***Основные методы и приёмы обучения:***

Техника игры – это комплекс специальных приемов, необходимых волейболисту для успешного участия в игре.

Технический прием – это система рациональных движений, сходных по структуре и направленных на решение однотипных задач.

Основными техническими приемами игры в волейбол являются (Приложение 4):

- стойки и перемещения;
- нижняя передача;
- подача;
- верхняя передача;
- нападающий удар;
- блокирование.

#### **Методическое обеспечение**

№ п/п	Название модуля	Форма занятия	Технологии и методы обучения	Дидактический материал, техническое оснащение	Формы подведения итогов
1	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, повторный, попеременный, игровой, дифференцированный методы.	Компьютер, мультимедиа-проектор, видео, методическая литература.	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.
2	Общая физическая подготовка (ОФП) (Подготовительные упражнения)	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, повторный, попеременный, игровой, дифференцированный методы.	Компьютер, мультимедиа-проектор, видео, методическая литература.	Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.
3	Техническая подготовка.	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы. Идеомоторный	Компьютер, мультимедиа-проектор, видео, методическая	Контрольные тесты и упражнения, мониторинг, соревнования, товарищеские

		занятие, показ видео материала, посещение соревнований.	метод. Метод расчленённого разучивания. Метод целостного упражнения. Метод подводящих упражнений.	литература. Спортивный инвентарь.	встречи, зачёты.
4	Техника игры в нападении. Командные действия.	Лекция, беседа, тренировка показ видео материала, экскурсии, участие в соревнованиях.	Групповой, повторный, игровой, соревновательный, просмотр видео материала. Посещение и последующее обсуждение соревнований.	Компьютер, мультимедиа-проектор, видео, методическая литература. Спортивный инвентарь.	Контрольные тесты, игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях.
5	Тактика игры в защите.	Лекция, беседа, демонстрация технического действия, практическое занятие, посещение соревнований.	Рассказ, просмотр аудио и видео мат. Наблюдение за соревнованиями.	Компьютер, мультимедиа-проектор, видео, методическая литература. Спортивный инвентарь.	Опрос уч-ся, игры с заданиями, тестирование.
6	Взаимодействие.	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие, показ видео материала,	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы. Идеомоторный метод. Метод расчленённого разучивания. Метод	Компьютер, мультимедиа-проектор, видео, методическая литература. Спортивный инвентарь.	Контрольные тесты и упражнения, мониторинг, соревнования, товарищеские встречи, зачёты.

		посещение соревнований.	целостного упражнения. Метод подводящих упражнений.		
7	Специальная физическая подготовка (СФП)	Объяснение, практическое занятие.	Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, повторный, попеременный, игровой, дифференцированный методы. Метод психорегуляции. Метод десенсибилизации.	Компьютер, мультимедиа-проектор, видео, методическая литература. Спортивный инвентарь.	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.

## 2.6. Воспитательный компонент программы

Основным в воспитательной работе является содействие саморазвитию личности, реализации её творческого потенциала, обеспечение активной социальной защиты ребенка, создание необходимых и достаточных условий для активизации усилий обучающихся по решению собственных проблем.

Содержание данной программы включает воспитательный модуль (интегрированный в единую Программу воспитания образовательной организации), направленный на физическое воспитание, ориентированное на формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия — развитие физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях.

Дети вовлекаются в мероприятия как внутри объединения, так и учреждения в целом (модули Программы воспитания: «Спортивный клуб», «Проориентация», «Профилактика и безопасность», модуль «Основные общешкольные дела»). Наибольшее внимание уделяется мероприятиям, направленным на участия в различных праздниках, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях. При этом акцент ставится на формирование сознательного и добросовестного отношения к учебно-тренировочным занятиям, привитию организованности, трудолюбия и дисциплины.

Особое значение в этой работе принадлежит активному вовлечению родителей в модуль «Взаимодействие с родителями».

При проведении воспитательных мероприятий используются разнообразные формы организации внеурочной работы, охватывающие основные направления развития личности ребенка

В процессе реализации ведется постоянный мониторинг и анализ результатов воспитания, социализации и саморазвития.

## 2.7 Список литературы

### Для педагога:

1. Алексеев Е.В. Страховка - важный элемент обороны\_статья
2. Беляев А.В., Савин М.В. Волейбол. Учебник: М.: Физкультура, образование и наука, 2000. — 368 с.
3. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу. Учебник, 2000. – 188 с. Железняк Ю.Д.,
4. Жуков Ю.Е., Ильин Г.И., Козловский Э.А. Акробатическая подготовка волейболистов. 2000.
5. Журнал Время волейбола, № 1, 2009.
6. Ивойлов А.В. Тактическая подготовка волейболистов. 2000. – 111 с.
7. Клещев Ю.Н. Предсезонная подготовка спортсменов высокого класса по волейболу. Статья.
8. Книга случаев в волейболе: Информация собрана и подготовлена Комиссией ФИВБ по правилам игры ФИВБ, 2001. – 41 с.
9. Кривошеин А.А. Волейбол. Психологическая, физическая и техническая подготовка игрока либеро в условиях ДЮСШ, СДЮШОР и Волейбольно -спортивных клубов ВСК: — Ярославль: 2004. -74 с.
10. Макагонов А.В. Наш опыт игры в защите. Статья. 2008.
11. Мarmor Виталий. Игровое внимание. Статья.
12. Методический сборник №1. "Современный волейбол. Тренировка. Управление.Тенденции". – 30 с.
13. Методический сборник № 2. Техника игры. 2006. – 48 с.
14. Методический сборник №3. "Техника игры". – 30 с.
15. Методический сборник №4. "Пляжный волейбол. Техника. Тактика. Тренировка". –30 с.
16. Методический сборник №5. Комплексная тренировка связующего игрока. Методическое пособие Всероссийской федерации волейбола. Авторы-составители пособия: Шляпников С.К. – мастер спорта, заслуженный тренер России Кривошеин А.А. – Москва: ВФВ, 2011. – 32 с., илл.
17. Методический сборник №6. Методические рекомендации по подготовке либеро. Методическое пособие Всероссийской федерации волейбола подготовили: Кандидат педагогических наук, заслуженный работник физической культуры Российской Федерации Фомин Е.В., Заслуженный мастер спорта Вербов А. – Москва: ВФВ, 2011. – 20 с., илл.
18. Методический сборник № 7. Общие основы силовой подготовки волейболистов и их практическое приложение. Методические рекомендации. Методическое пособие Всероссийской федерации волейбола подготовил: кандидат педагогических наук, заслуженный работник

физической культуры Российской Федерации Е.В. Фомин. – Москва: ВФВ, 2011. – 24 с., илл.

19. Методический сборник №8. Пляжный волейбол. Педагогическое, медико-биологическое и психологическое сопровождение подготовки спортсменов (отечественный и зарубежный опыт). Методический сборник Всероссийской федерации волейбола / под общей редакцией В.В. Костюкова и В.В. Нирки. – Москва: ВФВ, 2011. – 84 с., илл.

20. Методический сборник №9. Методический сборник №9. Средства и методы обучения и совершенствования техники и тактики вторых передач (подготовка связующего игрока). Методический сборник Всероссийской федерации волейбола / под общей редакцией В. О. Романенко, Е. В. Фомин. – Москва: ВФВ, 2012. – 28 с., илл.

21. Методический сборник №10. Прыгучесть и прыжковая подготовка волейболистов. Методический сборник Всероссийской федерации волейбола / авторы: А. В. Суханов, Е. В. Фомин, Л. В. Булыкина. – Москва: ВФВ, 2012. – 24 с., илл.

22. Методический сборник №11. Программирование недельного тренировочного микроцикла, обращая внимание на атаку первым темпом. Методический сборник Всероссийской федерации волейбола / автор: В. М. Алферов. – Москва: ВФВ, 2012. – 20 с., илл.

23. Методический сборник №12. Физическая подготовка команды высшего уровня в спортивном сезоне с подробным указанием физических способностей: максимальная сила, прыжковая способность, скорость перемещения. Методический сборник Всероссийской федерации волейбола / под общей редакцией В. Н. Бабакина. – Москва: ВФВ, 2012. – 32 с., илл.

24. Некоторые случаи в волейболе и их судейство (материал в виде статьи: заголовок «Ситуация-решение»).

25. Платонов В. Моя профессия – игра. Книга тренера. – 2007.

26. Пуни А.Ц., Гурович Л.И. О волевой подготовке волейболистов. Статья. 2008.

27. Скоростно-силовая подготовка юных волейболисток. Методические рекомендации. — М.: ВФВ, 2009. — 35 с. Брошюра.

28. Слупский Л.Н. С одним разыгрывающим. Статья.

29. Специальная физическая подготовка юных волейболистов. Методические рекомендации. — М.: ВФВ, 2009. — 35 с. Брошюра.

30. Тудор О. Бомпа. Подготовка юных чемпионов: - М.: Астрель, 2003. – 260 с.

31. Уилмор Дж.Х., Костилл Д.Л. Физиология спорта. Учебное пособие., 2008

32. Учебная программа по пляжному волейболу для ДЮСШ и СДЮШОР. 2008.

33. Хёмберг Стефан. Пляжный волейбол. Руководство: 2003.

34. Чехов О.С. Пестрые факты о технике и тактике. Статья. 2008.

35. Шнуров В.Х. Практические основы воспитания морально-волевых качеств волейболистов. Статья. 2008.

36. Владимир Стецко, Илья Трисвятский. Волейбольный гид. Выпуск №10 Ежегодный справочник 2014-2015, 2014. —346 с.

37. Методическое пособие №18. Возрастные особенности физического развития и физической подготовки юных волейболистов. В.В. КОСТЮКОВ, В.В. НИРКА, Е.В. ФОМИН. МОСКВА: ВФВ., 2014. — 63с.

38. Методический сборник №17. Процесс спортивной подготовки игроков. Фомин Е. В., Силаева Л.В., Булыкина Л.В., Белова Н.Ю. Москва - 2014. - 134с.

39. Выпуск № 23 Волейбольный альманах. СУПЕРЛИГА, ВЫСШАЯ ЛИГА “А” мужчины и женщины 2014-2015. - 92с.

40. Методическое руководство №16. Психолого-педагогические аспекты деятельности тренера по волейболу, работающего в ДЮСШ. Москва - 2014, 37с.

#### **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. Клещев 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.

#### **Электронные ресурсы:**

1. <https://resh.edu.ru/>. Российская электронная школа (РЭШ) - информационно-образовательная среда, объединяющая ученика, учителя, родителя и открывающая равный доступ к качественному образованию независимо от социокультурных условий.

2. <https://proektoria.online/>. ПроеКТОрия - интерактивно-цифровая платформа, созданная для помощи учащимся школ при выборе своей будущей профессии.

3. <https://arzamas.academy/courses>. Арзамас – культурный просветительский проект, на котором бесплатные видеолекции и материалы по литературе, истории, искусству, антропологии, философии и др.

4. <http://www.edu.ru>. Федеральный портал «Российское образование».

5. <http://school.edu.ru>. Федеральный портал «Российский образовательный портал».

6. <http://www.vidod.edu.ru>. Федеральный портал «Дополнительное образование детей».

7. <http://www.valeo.edu.ru>. Федеральный портал «Здоровье и образование»

## Приложение 1

Диагностическое обследование по выявлению уровня развития усвоения теоретических, практических, творческих способностей проводится методом диагностики, опроса, выполнения практических и творческих заданий, а также методом наблюдения за деятельностью ребенка в процессе занятия. Такое обследование ведется в течение учебного года.

Динамику развития позволяет видеть анализ опросов, практических и творческих заданий, выполнения, бесед с родителями. Результаты диагностики заносятся в таблицу.

**Таблица результатов диагностического обследования**

	ФИО	Теоретические знания					Практические умения и навыки															Творческие способности					Коммуникативные навыки								
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5				
1																																			
2																																			
3																																			
	<b>ИТОГО:</b>																																		
		<b>Расчет среднего показателя по практическим умениям и навыкам:</b>																																	
	Уровни оценивания обучающихся: (соответственно делается отметка)	<b>1 - низкий</b>					низкий -																												
		<b>2 - ниже среднего</b>					ниже среднего -																												
		<b>3 - средний</b>					средний -																												
		<b>4 - выше среднего</b>					выше среднего -																												
		<b>5 - высокий</b>					высокий -																												

Предусмотрены пять диагностических уровней оценивания результатов:

Оцениваемые параметры	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Методы диагностики
<b>ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ОБУЧАЮЩЕГОСЯ</b> 1. Теоретические знания по основным разделам учебно-			

тематического плана			
2. Владение специальной терминологией			
<b>ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ОБУЧАЮЩЕГОСЯ</b> Практические умения и навыки, предусмотренные программой работы			
<b>ТВОРЧЕСКИЕ НАВЫКИ</b>			

**Контрольные нормативы  
по технической подготовке**

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

**По физической подготовке**

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

***По игровой подготовке***

1. Мини-волейбол (по специальным правилам).
2. Волейбол 2х2, 3х3, 4х4, 6х6.

## Методическое приложение

### ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ НА УРОКАХ ВОЛЕЙБОЛА

I. К занятиям допускаются учащиеся:

1. отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
2. прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
3. имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

*Учащийся должен:*

1. иметь коротко остриженные ногти;
2. заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;
3. бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
4. знать и соблюдать простейшие правила игры;
5. знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

II. Требования безопасности перед началом занятий

*Учащийся должен:*

1. переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму, спортивную обувь;
2. снять с себя предметы, представляющие опасность для других (часы, браслеты, висячие сережки и т. д.);
3. убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
4. под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
5. под наблюдением учителя взять или положить мячи на стеллажи или в любое другое место, чтобы они не раскатывались по залу и их легко можно было взять для выполнения упражнений;
6. по команде учителя встать в строй для общего построения.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

III. Требования безопасности во время занятий

При выполнении упражнений в движении учащийся должен:

1. избегать столкновений с другими учащимися;
2. перемещаясь спиной, смотреть через плечо;
3. исключать резкое изменение своего движения, если этого не требуют условия игры;
4. соблюдать интервал и дистанцию;

5. быть внимательным при перемещении по залу во время выполнения упражнений другими учащимися;

6. по окончании выполнения упражнений потоком вернуться на свое место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны зала.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

*При выполнении передачи Учащийся должен:*

1. при приеме следить за полетом мяча, принимать его над головой встречным движением рук на кончики пальцев, а сильно летящий мяч - двумя руками снизу на предплечья;

2. не отбивать мяч ладонями;

3. во время передач через сетку не трогать ее руками, не толкать друг друга на сетку.

*При выполнении подачи, нападающего удара Учащийся должен:*

1. убедиться, что партнер готов к приему мяча;

2. соизмерять силу удара в зависимости от расстояния до партнера;

3. выполнять удар по мячу напряженной ладонью;

4. не принимать сильно летящий мяч двумя руками сверху.

Во время игры учащийся должен:

1. знать простейшие правила игры и соблюдать их;

2. следить за перемещением игроков на своей половине площадки;

3. производить замены игроков на площадке, когда игра остановлена, и учитель дал разрешение;

4. выполнять подачу и прекращать игровые действия по свистку учителя или судьи;

5. передавать мяч другой команде передачей под сеткой.

*Во время игры нельзя:*

1. дразнить соперника;

2. заходить на его сторону;

3. касаться сетки руками и виснуть на ней.

По окончании партии переходите на другую сторону площадки по часовой стрелке, по возможности обходя волейбольные стойки, а проходя под сеткой, не отвлекайтесь, смотрите вперед, наклонив туловище и голову.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях

*Учащийся должен:*

1. при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;

2. организованно покинуть место проведения занятия

## **КОНСПЕКТ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО ВОЛЕЙБОЛУ**

**Место проведения:** спортивный зал.

**Продолжительность:** 1 час 30 минут

**Метод проведения:** фронтальный, поточный, индивидуальный, игровой

**Инвентарь:** волейбольные мячи, набивные мячи (1 кг), свисток, секундомер.

**Задачи:**

Образовательные задачи:

1. Совершенствование в технике выполнения нападающего удара
2. Закрепление в технике выполнения одиночного блокирования
3. Совершенствование в технической и простейшей тактической подготовке в игре в волейбол.

Оздоровительные задачи:

-Развивать у учащихся координационные способности

Воспитательные задачи:

-Воспитывать у учащихся навыки коллективных действий в игре волейбол.

№ п/п	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
<b>I.</b>	<b>Подготовительная часть</b>	<b>20мин</b>	
1. 2. 3.	Организованный вход в спортзал Построение, рапорт, приветствие. Сообщение задач урока. Измерения пульса	30” 30’ 1’,30”	Дежурный сдаёт рапорт учителю о готовности класса к уроку. Обратить внимание: на осанку
4.	Строевые упражнения на месте	30с	Активизация внимания учащихся
5.	Ходьба и её разновидности в колонне по одному а) на носках, руки в сторону; б) на пятках, руки на поясе; в) в полуприседе, руки на поясе; г) в приседе, руки на коленях; д) прыжками в приседе, руки на коленях	2 мин	Обратить внимание: на осанку Не сгибаться в тазобедренном суставе Выдерживать дистанцию
6.	Равномерный бег: а) в колонне по одному; б) бег «змейкой» (по линиям площадки); в) перемещения («змейкой») в средней стойке волейболиста, приставными шагами левым, правым боком, с имитацией руками передачи мяча двумя сверху; г) бег в колонне по одному, у баскетбольного щита прыжок вверх, касание рукой щита.	4 мин	Самоконтроль учащихся за дыханием Выдерживать дистанцию Имитация руками передачи мяча двумя сверху; прыжок вверх выполнять с обеих ног
7.	Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнения на восстановление дыхания	30сек 3-4 раза	1-2 – Руки вверх- вдох 3-4- Наклон вперёд, руки вниз – выдох (озвучить)
8.	ОРУ в движении без предметов: 1) И.п.- руки в стороны, кисть в кулак: а) - вращения кистями вперёд; б) - вращения кистями назад; 2) И.п.- руки в стороны, кисть в кулак:	2мин 30сек 12 раз 12 р. 12 р.	Следить за осанкой, за правильным выполнением упражнений Имитация вращения скакалки Амплитуда движений широкая

	<p>а) - вращения в локтевом суставе вперёд;  б) - вращения в локтевом суставе назад;  3) И.п.- руки в стороны, кисть в кулак:  а) - вращения в плечевом суставе вперёд;  б) - вращения в плечевом суставе назад;  4) Ходьба выпадами, вперёд - в сторону, с опорой руками о колено выставленной ноги.  5) Ходьба, с наклонами туловища вперёд;  6) Ходьба, со взмахами прямыми ногами:  И.п.- руки вперёд в стороны  1- шаг с левой, мах правой, касание левой кисти руки;  2.- И.п  3. шаг с левой, мах правой, касание левой кисти руки;  4.- И.п</p>	<p>6-8 р.  6-8 р.  6-8 р.</p>	<p>Имитация движения барабанщика  Имитация движения приёма пищи  Плечи вперёд не наклонять.  Туловище держим прямо.  Ноги в коленном суставе - не сгибать, руками касаться пола.  Удерживаем руки вперёд в стороны  Опорную и маховую ноги не сгибать.</p>
9.	<p>Прыжки через (2) гимнастические скамейки:  а) И.п.- о.с., скамейка справа  -прыжки вверх влево и вправо с продвижением вперёд (М и Д);  б) И.п.- стойка ноги врозь над скамейкой:  - вскок на скамейку, соскок – с продвижением вперёд ( Д);  - прыжок вверх, над скамейкой соединить ноги вместе, приземление - стойка ноги врозь скамейкой между ногами (М).</p>	<p>1мин  4 раза  4 раза  4 раза</p>	<p>Ноги над скамейкой в коленном суставе не сгибать, движение рук- снизу вверх.  Ноги над скамейкой прямые.  Движение рук- снизу вверх.</p>
10.	<p>Ходьба, с выполнением упражнения на восстановление дыхания</p>	<p>1мин  5-6  раза</p>	<p>1-2 – Руки вверх- вдох  3-4- Наклон вперёд, руки вниз – выдох.</p>
11.	<p>Перестроение поворотом в движении в две колонны.</p>	<p>30сек</p>	<p>Ученики стоят лицом друг к другу</p>
12.	<p>Перестроение поворотом на месте в две шеренги (на расстоянии 5-6 м друг от друга).</p>	<p>30сек</p>	<p>Упражнения выполняются фронтально, в парах.</p>
<b>II.</b>	<b>Основная часть</b>	<b>65мин</b>	
<b>1.</b>	<p><b>Совершенствование в технике выполнения нападающего удара.</b>  1.В парах:  а) - броски и ловля мяча левой и правой рукой из-за головы.  б) - броски мяча отскоком от пола левой и правой рукой из-за головы.  в) – удары правой (левой) рукой по мячу, лежащему на ладони выставленной вперёд-вверх левой(правой) руки, направляя его в пол с места;</p>	<p><b>20мин</b>  4мин</p>	<p>Рука прямая, после броска свободно движется вдоль туловища  Удар наносится прямой рукой  Быть внимательными, контролировать движение мяча</p>
	<p>2) Упражнение в парах:  Один ученик после наброса мяча выполняет нападающий удар с места, другой принимает мяч снизу, направляя его партнёру для очередного удара.</p>	<p>4 мин.</p>	<p>Желательно выполнять упражнение непрерывно, без ловли и потери мяча. Мяч летящий на уровне груди головы - принимать двумя руками сверху, на уровне пояса –</p>

			принимать снизу. Через 1-1,5 мин. работы ученики меняются ролями.
	3) В парах: (вариант) Один ученик после наброса мяча выполняет нападающий удар с места, другой принимая мяч снизу, выполняет передачу над головой и наносит нападающий удар в сторону партнёра, который повторяет упражнение.	4 мин.	Напомнить о правильной работе ног и рук. Через 1-1,5 мин. работы ученики меняются ролями.
	4) Нападающий удар с передачи партнёра  Игрок зоны 6 набрасывает мяч игроку зоны 3, игрок зоны 3 передачей двумя сверху выводит на нападающий удар игрока зоны 4.	4 мин.	
	5) Нападающий удар с передачи партнёра  Игрок зоны 6 набрасывает мяч игроку зоны 3, игрок зоны 3 передачей двумя сверху выводит на нападающий удар игрока зоны 2.	4 мин.	Переход после выполнения задания
<b>2.</b>	<b>Закрепление в технике выполнения одиночного блокирования</b> 1. В парах. Игроки располагаются с противоположных сторон сетки. Передвигаясь приставными шагами и выпрыгивая вверх касаются ладонями друг друга над сеткой.	<b>20мин</b> 6мин	Сетка наклонная
	2. В парах. Игроки располагаются в парах по обе стороны сетки. Один, стоя на полу с мячом в руках, выпрыгивает вверх показывает мяч на верхнем тросе не выпуская из рук, другой, выпрыгивая вверх, подставляет ладони и отталкивает мяч на противоположную сторону, выполняет одиночное блокирование.	7мин	Находясь в стойке перед сеткой, следить за действиями соперников. Определить место предполагаемой атаки. Переместиться туда. Выпрыгнуть чуть позже нападающего (при передаче мяча на удар по средней траектории). Руки выпрямляет. Пальцы широко разведены, а кисти слегка напряжены и расположены над сеткой. После блока включиться в игру.

	3) В парах. Игроки также располагаются в парах по обе стороны сетки. Один, стоя на полу, набрасывает мяч на верхний трос сетки, другой, выпрыгивая вверх, подставляет ладони и отталкивает мяч на противоположную сторону, выполняет одиночное блокирование.	7мин	Нужно постараться не дать мячу перелететь на свою сторону. Преградить путь мячу на чужой стороне или над сеткой. Подвижное блокирование
<b>3.</b>	<b>Совершенствование в технической и простейшей тактической подготовке в игре в волейбол.</b>	<b>25мин.</b>	
	1) Игровое задание. Игрок зоны 6 выполняет длинную верхнюю передачу мяча в зону 6 на противоположную сторону площадки. Игрок зоны 6 набрасывает мяч игроку зоны 3. Игрок зоны 3 верхней передачей мяча выводит на нападающий удар игрока зоны 4. Игрок зоны 2 на противоположной площадке выполняет подвижный блок.  После выполнения игрового задания все игроки делают переход по площадке по часовой стрелке.	5 мин.	
	2) Двухсторонняя учебно-тренировочная игра	20 мин.	Совершенствование в технике игры в различных игровых ситуациях. Играть в три касания мяча. Вторая передача из зон 1,6,5 в зону 3. Из зоны 3 выводить на нападающий удар игроков зоны 2 и 4. Отрабатывать одиночный блок в зонах 2,3,4. Верхняя прямая подача мяча для девочек (на расстоянии 5-6м от сетки).с
<b>III.</b>	<b>Заключительная часть</b>	<b>5мин</b>	
	1. Построение 2. Игра на внимание «Класс» 3. Подведение итогов урока 4. Домашнее задание. 5. Организованный уход из зала	30с 3	Организованный выход из зала Активизировать внимание учащихся Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (М)- 2х20 раз, (Д)2х10 раз Обратить внимание: на дисциплину

## Сценарий соревнований по волейболу для учащихся 8 - 9 классов

**Участники мероприятия:** в соревнованиях принимают участие учащиеся 8 -9 классов. Состав команды 9 человек. Команда смешанная (юноши и девушки)

**Судейство:** судейская бригада формируется из учащихся 9 классов, не входящих в состав команд. Главный судья соревнований - учитель физической культуры

**Награждение:** команды награждаются медалями и грамотами. В составе каждой команды определяется лучший игрок. Награждается грамотой и ценным призом.

### Ход мероприятия:

Команды выходят на построение. Приветственное слово предоставляется учителю физической культуры. Главный судья соревнований представляет судейскую бригаду.

Звучит гимн России. Соревнования считаются открытыми. Команды уходят на разминку.

Игра состоит из пяти партий до 15 очков.

В перерывах между партиями с танцевальными номерами выступает команда черлидинг.

По окончанию игры команды строятся на награждение. Главный судья объявляет результат встречи.

После награждения и закрытия соревнований фотосессия команд в фото-зоне.

### Физическое развитие и физическая подготовленность

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

### Приёмные нормативы по технической подготовке

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

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

### Тестовый контроль

#### Общезначительная и специальная физическая подготовка.

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
1	Бег 30 м, с	6,1 - 5,5	6,3 – 5,7
2	Челночный бег 3x10 м, с	9,3 – 8,8	9,7 – 9,3
3	Прыжки в длину с места, см	160 - 180	150 - 175
4	6-минутный бег, м	1000-1100	850-1000
5	Наклон вперед из положения сидя, см	6 - 8	8 - 10
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки).	4 - 5	10 - 14
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин).	100-110	110-120
8	Прыжки в высоту с разбега, см	90-100	80-90
9	Прыжки в высоту с места, см	40-45	35-40

#### Технико-тактическая подготовка.

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
1	Нижняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
2	Жонглирование мячом на собой верхней передачей (кол-во раз)	8-10	5-7
3	Жонглирование мячом на собой нижней передачей (кол-во раз)	5-7	4-6

4	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром через сетку высотой 180 см (кол-во удачных попыток из 10).	7-9	6-8
5	Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)	По результатам выполнения	По результатам выполнения

**Календарный учебный график**

**1-й год обучения**

№	Дата (план.)	Дата (факт.)	Время	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.				объяснение	1	<b>Вводное занятие</b>	Спорт. зал	Презентации, доклады
2.				практическое занятие	1	<b>Вводное занятие</b>	Спорт. зал	Презентации, доклады
					9	<b>Модуль 1. Общеразвивающие упражнения (ОРУ)</b>		
3.				объяснение, демонстрация технического действия,	1	Общая физическая подготовка	Спорт. зал	тренировочные упражнения,
4.				демонстрация технического действия,	1	Общая физическая подготовка	Спорт. зал	тренировочные упражнения,
5.				практическое занятие	1	Общая физическая подготовка	Спорт. зал	тренировочные упражнения,

6.				показ материала	видео-	1	Повторение правил выполнения разминки: ОРУ с предметами, без предметов, на месте, в движении.	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
7.				практическое занятие		1	Повторение правил выполнения разминки: ОРУ с предметами, без предметов, на месте, в движении.	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
8.				практическое занятие		1	Повторение правил выполнения разминки: ОРУ с предметами, без предметов, на месте, в движении.	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
9.				практическое занятие		1	Повторение правил выполнения разминки: ОРУ с предметами, без предметов, на месте, в движении.	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
10.				практическое занятие		1	Повторение правил выполнения разминки: ОРУ с предметами, без предметов, на месте, в движении.	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
11.				практическое занятие		1	Повторение правил выполнения разминки: ОРУ с предметами, без предметов, на месте, в движении.	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
						<b>20</b>	<b>Модуль 2. Общая физическая подготовка (ОФП)</b>		

						<b>(Подготовительные упражнения).</b>		
12.				объяснение, демонстрация технического действия,	1	Упражнения с набивными мячами.	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
13.				демонстрация технического действия,	1	Упражнения с набивными мячами.	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
14.				практическое занятие	1	Упражнения с набивными мячами.	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
15.				практическое занятие	1	Упражнения с набивными мячами.	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
16.				практическое занятие	1	Упражнения с набивными мячами.	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
17.				объяснение, демонстрация технического действия,	1	Беговые упражнения, ускорения, прыжки, многоскоки.	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
18.				демонстрация технического действия,	1	Беговые упражнения, ускорения, прыжки, многоскоки.	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры

19.				показ материала практическое занятие	1	Беговые упражнения, ускорения, прыжки, многоскоки.	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
20.				практическое занятие	1	Беговые упражнения, ускорения, прыжки, многоскоки.	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
21.				практическое занятие	1	Беговые упражнения, ускорения, прыжки, многоскоки.	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
22.				объяснение, демонстрация технического действия,	1	Упражнения на силу, выносливость, с отягощениями.	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
23.				демонстрация технического действия,	1	Упражнения на силу, выносливость, с отягощениями.	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
24.				практическое занятие	1	Упражнения на силу, выносливость, с отягощениями.	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
25.				практическое занятие	1	Упражнения на силу, выносливость, с отягощениями.	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
26.				практическое занятие	1	Упражнения на силу, выносливость, с	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные

						отягощениями.		замеры
27.				демонстрация технического действия,	1	Упражнения на ловкость.	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
28.				практическое занятие	1	Упражнения на ловкость.	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
29.				практическое занятие	1	Упражнения на ловкость.	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
30.				практическое занятие	1	Упражнения на ловкость.	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
31.				практическое занятие	1	Упражнения на ловкость.	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
					<b>40</b>	<b>Модуль 3. Техническая подготовка и тактическая подготовка (ТП).</b>		
32.				объяснение, демонстрация технического действия,	1	Техника владения мячом. Нижняя прямая подача	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
33.				демонстрация технического	1	Техника владения мячом.	Спорт. зал	тренировочные упражнения,

				действия,		Нижняя прямая подача		контрольные замеры
34.				показ видео- материала практическое занятие	1	Техника владения мячом. Нижняя прямая подача	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
35.				практическое занятие	1	Техника владения мячом. Нижняя прямая подача	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
36.				практическое занятие	1	Техника владения мячом. Нижняя боковая подача.	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
37.				практическое занятие	1	Техника владения мячом. Нижняя боковая подача.	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
38.				практическое занятие	1	Техника владения мячом. Нижняя боковая подача.	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
39.				практическое занятие	1	Техника владения мячом. Нижняя боковая подача.	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
40.				показ видео- материала практическое занятие	1	Техника владения мячом. Верхняя боковая подача.	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
41.				практическое занятие	1	Техника владения мячом. Верхняя боковая подача.	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные

								замеры
42.				практическое занятие	1	Техника владения мячом. Верхняя боковая подача.	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
43.				практическое занятие	1	Техника владения мячом. Верхняя боковая подача.	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
44.				показ видеоматериала практическое занятие	1	Техника владения мячом. Верхняя прямая подача.	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
45.				практическое занятие	1	Техника владения мячом. Верхняя прямая подача.	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
46.				практическое занятие	1	Техника владения мячом. Верхняя прямая подача.	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
47.				практическое занятие	1	Техника владения мячом. Верхняя прямая подача.	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
48.				практическое занятие	1	Техника владения мячом. Верхняя передача мяча.	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
49.				практическое занятие	1	Техника владения мячом. Верхняя передача мяча.	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные

								замеры
50.				практическое занятие	1	Техника владения мячом. Верхняя передача мяча.	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
51.				практическое занятие	1	Техника владения мячом. Верхняя передача мяча.	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
52.				показ видеоматериала практическое занятие	1	Техника владения мячом. Передача мяча в прыжке.	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
53.				практическое занятие	1	Техника владения мячом. Передача мяча в прыжке.	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
54.				практическое занятие	1	Техника владения мячом. Передача мяча в прыжке.	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
55.				практическое занятие	1	Техника владения мячом. Передача мяча в прыжке.	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
56.				показ видеоматериала практическое занятие	1	Техника владения мячом. Прямой нападающий удар.	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
57.				практическое занятие	1	Техника владения мячом. Прямой нападающий	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные

						удар.		замеры
58.				практическое занятие	1	Техника владения мячом. Прямой нападающий удар.	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
59.				практическое занятие	1	Техника владения мячом. Прямой нападающий удар.	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
60.				показ видео-материала практическое занятие	1	Техника овладения мячом. Приём мяча снизу двумя руками.	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
61.				практическое занятие	1	Техника овладения мячом. Приём мяча снизу двумя руками.	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
62.				практическое занятие	1	Техника овладения мячом. Приём мяча снизу двумя руками.	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
63.				показ видео-материала практическое занятие	1	Техника овладения мячом. Приём мяча снизу одной рукой.	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
64.				практическое занятие	1	Техника овладения мячом. Приём мяча снизу одной рукой.	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
65.				практическое занятие	1	Техника овладения мячом. Приём мяча снизу одной	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные

						рукой.		замеры
66.				показ видео-материала практическое занятие	1	Техника овладения мячом. Приём мяча сверху двумя руками.	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
67.				практическое занятие	1	Техника овладения мячом. Приём мяча сверху двумя руками.	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
68.				практическое занятие	1	Техника овладения мячом. Приём мяча сверху двумя руками.	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
69.				показ видео-материала практическое занятие	1	Техника овладения мячом. Блокирование.	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
70.				практическое занятие	1	Техника овладения мячом. Блокирование.	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
71.				практическое занятие	1	Техника овладения мячом. Блокирование.	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
					<b>15</b>	<b>Модуль 4. Техника игры в нападении. Командные действия.</b>		
72.				Лекция, беседа	1	Система нападения со второй линии	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры

73.				демонстрация технического действия,	1	Система нападения со второй линии	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
74.				показ видео- материала практическое занятие	1	Система нападения со второй линии	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
75.				практическое занятие	1	Система нападения со второй линии	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
76.				практическое занятие	1	Передачи игрока первой линии через игрока зоны 3, 2, 4.	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
77.				практическое занятие	1	Передачи игрока первой линии через игрока зоны 3, 2, 4.	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
78.				практическое занятие	1	Передачи игрока первой линии через игрока зоны 3, 2, 4.	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
79.				Посещение соревнований	1	Групповые действия.	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
80.				практическое занятие	1	Групповые действия.	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры

81.				практическое занятие	1	Групповые действия.	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
82.				практическое занятие	1	Групповые действия.	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
83.				практическое занятие	1	Групповые действия.	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
84.				практическое занятие	1	Индивидуальные действия: выбор места, тактика подачи, тактика передачи, тактика нападающего удара	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
85.				практическое занятие	1	Индивидуальные действия: выбор места, тактика подачи, тактика передачи, тактика нападающего удара	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
86.				практическое занятие	1	Индивидуальные действия: выбор места, тактика подачи, тактика передачи, тактика нападающего удара	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
					<b>9</b>	<b>Модуль 5. Тактика игры в защите.</b>		
87.				демонстрация технического действия,	1	Система защиты 3-1-2 углом вперёд.	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры

88.				показ видео-материала практическое занятие	1	Система защиты 3-1-2 углом вперед.	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
89.				практическое занятие	1	Система защиты 3-1-2 углом вперед.	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
90.				практическое занятие	1	Система защиты 3-2-1 углом назад.	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
91.				практическое занятие	1	Система защиты 3-2-1 углом назад.	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
92.				практическое занятие	1	Система защиты 3-2-1 углом назад.	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
93.				практическое занятие	1	Смешанная защита.	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
94.				практическое занятие	1	Смешанная защита.	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
95.				практическое занятие	1	Смешанная защита.	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры

					<b>4</b>	<b>Модуль 6. Взаимодействие.</b>		
96.				лекция, беседа	1	Взаимодействие страхующих.	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
97.				практическое занятие	1	Взаимодействие страхующих.	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
98.				демонстрация технического действия,	1	Индивидуальные действия: выбор места, приём подачи, приём нападающего удара, одиночное блокирование.	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
99.				практическое занятие	1	Индивидуальные действия: выбор места, приём подачи, приём нападающего удара, одиночное блокирование.	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
					<b>6</b>	<b>Модуль 7. Специальная физическая подготовка (СФП)</b>		
100.				Посещение соревнований	1	Двухсторонние игры соревновательного характера.	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
101.				практическое занятие	1	Двухсторонние игры соревновательного	Спорт. зал	тренировочные упражнения,

						характера.		контрольные замеры
102.				показ видео- материала практическое занятие	1	Отработка навыков судейства, ведение протоколов, жестикуляция, терминология	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
103.				практическое занятие	1	Отработка навыков судейства, ведение протоколов, жестикуляция, терминология	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
104.				практическое занятие	1	Игры по волейболу между классами	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
105.				практическое занятие	1	Игры по волейболу между классами	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
106.				Посещение соревнований	1	<b>Итоговое занятие</b>	Спорт. зал	контрольные замеры, соревнования
107.				Посещение соревнований	1	<b>Итоговое занятие</b>	Спорт. зал	контрольные замеры, соревнования
108.				Посещение соревнований	1	<b>Итоговое занятие</b>	Спорт. зал	контрольные замеры, соревнования

## **Игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты в занятиях волейболом**

В учебно-тренировочном процессе по волейболу подвижные игры, соревновательно - игровые задания и эстафеты применяются для закрепления технических приёмов и тактических действий. Они могут быть включены в подготовительную часть занятия как продолжение разминки и в конце основной части занятия.

Выбор подвижных игр зависит от материально-технической оснащённости учебного процесса (спортивный зал, стадион, пришкольная спортивная площадка, инвентарь), от возраста и уровня подготовленности занимающихся.

### **Игры на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий**

#### **Игры с перемещениями игроков**

**1. «Спиной к финишу».** Игроки построены в одну шеренгу за лицевой линией, спиной к финишу. Интервал между ними 4–5 м. По сигналу игроки бегут 18 м спиной вперёд (до противоположной лицевой линии). Побеждает игрок, который первым пересечёт линию финиша.

**2. «Бег с кувырками».** Команды построены в колонну по одному за лицевой линией площадки (линия старта-финиша). На расстоянии 9 м перед командами кладут по гимнастическому мату. По сигналу первые игроки команд бегут до гимнастического мата, выполняют кувырок вперёд и продолжают бег до противоположной лицевой линии. Заступив одной ногой за линию, игроки возвращаются спиной вперёд, выполняют на мате кувырок назад и продолжают бег спиной вперёд до линии старта-финиша. Победитель приносит своей команде 1 очко. Следующие игроки выполняют то же задание. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

**3. Эстафета «Челночный бег с переносом кубиков».** Предварительно на обеих половинах волейбольной площадки устанавливают по три кубика (можно кегли) на линиях разметки: два на пересечении линии нападения и боковых линий (по одному с каждой стороны) и один в центре на средней линии. В эстафете принимают участие две команды по шесть человек, которые располагаются на противоположных лицевых линиях. По сигналу первые участники от каждой команды, добежав до пересечения линии нападения с боковой линией (на своей стороне площадки), берут в руки кубик, бегут обратно и ставят его на лицевую линию. Затем то же действие выполняют со вторым кубиком, находящимся на противоположной стороне от первого кубика. После чего устремляются к средней линии, берут третий кубик, возвращаются назад и передают его второму участнику своей команды. Тот в свою очередь выполняет это же задание, только в обратной последовательности и т.д. Выигрывает команда, последний участник которой первым закончит перенос и установку кубиков в исходное (до игры) положение.

### **Игры с передачами мяча**

**1. Игровое задание «Художник».** Передачами мяча сверху обозначить на стене какую-либо геометрическую фигуру, букву или цифру.

**2. «Мяч над головой».** Занимающиеся разбиваются на команды с равным числом игроков. Время игры (обычно 1–1,5 мин) объявляется заранее. Одновременно могут играть две и более команды. При нехватке волейбольных мячей команды вступают в игру по очереди. Игроки каждой команды произвольно располагаются на отведённой им части площадки. Одна команда отделяется от другой меловой линией или линиями имеющейся разметки. Каждый участник получает волейбольный мяч. От команды выделяется один человек, который контролирует игру команды-соперницы. По сигналу все играющие начинают выполнять верхнюю передачу над собой. Игрок, уронивший мяч или поймавший его, выбывает из

игры и садится на скамейку. Побеждает команда, у которой после сигнала об окончании игры на площадке осталось больше игроков. Игру повторяют 2–3 раза.

**3. «Обстрел чужого поля».** На боковых линиях волейбольной площадки обозначают два круга диаметром 2 м один напротив другого. По очереди игроки заходят в круг и выполняют передачу мяча сверху двумя руками, стараясь попасть в противоположный круг. Если мяч не попадает в цель, игрок получает штрафное очко. Побеждает игрок, набравший наименьшее количество штрафных очков.

**4. «Не урони мяч».** Игроки делятся на пары и располагаются на расстоянии 4 м друг от друга. У каждой пары – волейбольный мяч. По сигналу начинают встречную произвольную передачу мяча в парах. Пара, поймавшая или уронившая мяч, садится на скамейку. Последняя пара, оставшаяся на площадке, объявляется победителем. Игру можно проводить по командам, сформировав их из определённого количества пар.

**5. «Передачи в движении».** Игроки в парах на расстоянии 4 м друг от друга из-за лицевой линии начинают передачи мяча двумя руками сверху (снизу) в движении, перемещаясь боком к противоположной линии и обратно. Побеждает та пара, которая допустила меньше потерь мяча.

**6. «Свеча».** В игре принимают участие две и более команды с равным числом игроков. На полу мелом обозначают круг или кладут гимнастический обруч. Команды располагаются в колонны по одному. По сигналу первые игроки команд забегают в круг, выполняют передачу над собой и выбегают из круга, а их места занимают вторые номера и т.д. Побеждает команда, сделавшая больше передач за определённое время.

**7. «Поймай и передай».** Участники разделяются на несколько команд, которые становятся в колонны по одному напротив друг друга на боковых линиях площадки. По команде направляющие одной из колонн подбрасывают мяч одной рукой и выполняют передачу снизу двумя руками партнёру во встречную колонну. Тот ловит мяч и аналогичным образом

возвращает его обратно в противоположную колонну. Игроки, выполнившие передачу мяча, становятся в конец своей колонны. Побеждает команда, которая выполнит это упражнение быстрее и с меньшим количеством ошибок или совсем без ошибок.

**8. «Вызов номеров».** Игра проводится в двух командах. Игроки каждой команды рассчитываются по порядку и, запомнив свой номер, становятся по кругу. Один игрок с мячом стоит в центре круга. По сигналу он начинает выполнять передачи мяча над собой, после третьей передачи называет какой-либо номер и бежит из круга. Игрок, чей номер был назван, устремляется к мячу и, не дав ему упасть на пол, продолжает передачу мяча над собой и т.д. Побеждает команда, у которой было меньше потерь мяча за отведённое время.

*Варианты:*

а) игроки занимают по кругу различные исходные положения: стоя спиной к центру круга; сидя на полу и др.

б) игроки передвигаются по кругу ходьбой, медленным бегом, прыжками на обеих ногах, в приседе и т.п.

в) команды выстраиваются в колонны перед линией старта на одной стороне площадки. На расстоянии 9 м перед ними (в кругах) лежит по волейбольному мячу. Игроки рассчитываются по порядку. Учитель вызывает любой номер, и игрок, чей номер был назван, устремляется к мячу. Берёт его в руки, выполняет передачу партнёру, стоящему во главе колонны, и получает от него обратный пас. Команда, игрок которой быстрее выполнил две передачи, получает 1 очко. Затем вызываются (в любой последовательности) остальные игроки команды. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

**9. Эстафета с передачей волейбольного мяча.** Две-три команды с равным количеством игроков располагаются во встречных колоннах на расстоянии 7–8 м. По сигналу первые игроки колонн ударяют волейбольным мячом об пол, а сами перемещаются в конец встречных колонн. Первые

игроки встречных колонн выбегают вперёд, принимают отскочивший от пола мяч, передают его двумя руками сверху (или снизу) в обратном направлении на второго игрока и перемещаются в конец противоположных колонн, вторые тоже ударяют мячом об пол, а затем перемещаются в концы встречных колонн и т.д. Игра проводится на время. Побеждает команда, допустившая меньшее количество ошибок.

**10. Эстафета «Передал – садись».** Две колонны на расстоянии 3–4 м одна от другой, расстояние между игроками – длина рук, положенных на плечи. Перед колоннами на расстоянии 5–6 м – круги, в которые встают с волейбольными мячами капитаны команд. По сигналу игроки в кругах передают мячи первым игрокам в колоннах, те возвращают мячи обратно и сразу принимают упор присев. Далее такие же действия совершают вторые, третьи игрок и т.д. Когда последний в команде игрок отдаёт капитану мяч, тот поднимает его вверх и вся команда быстро встаёт. Побеждает команда, закончившая передачи раньше других.

**11. Эстафета «Одна верхняя передача».** Перед колоннами своих команд на расстоянии 3 м от них за ограничительной линией стоят капитаны с мячами в руках. По сигналу они выполняют верхнюю передачу направляющему своей колонны. Направляющие возвращают мячи двумя руками сверху капитанам и убегают в конец своей колонны. Капитаны передают мяч следующим игрокам и т.д. Если мяч упал на пол, то игрок, которому он был адресован, должен его поднять и выполнить передачу. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

**12. Эстафета «Две верхние передачи».** Перед своими командами, которые построены в колонны, на расстоянии 3 м за ограничительной линией стоят капитаны с мячами в руках. По сигналу они выполняют верхнюю передачу над головой, а затем верхнюю передачу направляющему своей колонны. Направляющий повторяет упражнение, возвращая мяч капитану, после чего уходит в конец своей колонны и т.д. Выигрывает команда, первой

закончившая эстафету. Упавший на пол мяч поднимает игрок, которому он был адресован.

**13. Эстафета «Верхняя и нижняя передачи мяча».** Каждая команда делится на две стоящие друг против друга (на расстоянии до 4 м) колонны. Участники одной из колонн выполняют в сторону противоположной колонны верхнюю передачу и получают мяч нижней передачей. Волейболистам разрешается ловить мяч для выполнения своей передачи. После окончания эстафеты колонны меняются ролями. Упавший на пол мяч поднимает тот волейболист, которому он был направлен. Эстафету проводят чётное количество раз.

*Усложнённый вариант:* те же действия, но с передачами мяча через сетку.

**14. «Назад по колонне».** Игроки стоят в параллельных колоннах в 3 м друг от друга. По сигналу направляющие колонн выполняют передачу мяча сверху двумя руками партнёрам, стоящим сзади, которые в свою очередь передают мяч таким же способом в конец колонны. Замыкающий игрок ловит мяч, бежит с ним в начало колонны и выполняет то же задание и т.д. Выигрывает команда, в которой направляющий первым вернётся на своё место.

*Вариант:* по сигналу первый передаёт мяч верхней передачей за голову второму и поворачивается кругом, второй делает то же и т.д. Когда мяч доходит до последнего в колонне, он одну передачу делает над собой, поворачивается кругом и передаёт мяч за голову предпоследнему в обратном направлении и т.д. Выигрывает команда, в которой игрок, начавший упражнение, получит мяч первым.

**15. «Приём и передача мяча в движении».** Игроки в двух колоннах по одному выстраиваются за лицевой линией. Первые игроки в колоннах по сигналу учителя перемещаются к сетке, выполняя передачи мяча двумя руками сверху над собой. Дойдя до сетки, бросают в неё мяч и принимают его снизу двумя руками. Возвращаясь к своей колонне, игроки выполняют

передачи двумя руками снизу. Затем то же задание выполняют вторые игроки и т.д. За каждое падение мяча на пол команде начисляется штрафное очко. Выигрывает команда, набравшая меньше штрафных очков.

**16. «Догони мяч».** Играющие делятся на две группы по 8–10 человек, каждая группа играет самостоятельно на противоположных сторонах волейбольной площадки. Игроки располагаются в одну шеренгу на линии нападения спиной к сетке, приготовившись к бегу. Один из игроков с мячом располагается позади шеренги. Он бросает мяч через головы игроков вперёд-вверх, те стараются не дать мячу упасть на пол, подбивая его вверх двумя руками снизу. Кому это не удаётся, тот становится подающим, и игра возобновляется.

**17. «Лопта волейболистов».** Играющие распределяются на две равные команды по 6 человек, одна из которых является подающей, другая – принимающей подачу. Обе команды располагаются на противоположных сторонах волейбольной площадки. По сигналу первый игрок выполняет подачу мяча на сторону соперника, а сам быстро бежит вокруг площадки и возвращается назад на своё место. Игроки противоположной команды принимают мяч и разыгрывают его между собой, стараясь выполнить как можно больше точных передач за время бега игрока, выполнившего подачу мяча. Как только он вернётся на своё место, передачи мяча прекращаются и мяч передаётся очередному игроку для выполнения подачи. Так продолжается до тех пор, пока все игроки подающей команды не выполнят подачу и перебежку. Затем команды меняются местами и ролями. За каждую передачу команде начисляется 1 очко. Выигрывает команда, набравшая больше очков. *Правила игры.* Подавать мяч только по сигналу. При выполнении передач нельзя повторно адресовать мяч одним и тем же игрокам, его каждый раз следует посылать другому игроку. Передачи мяча прекращаются, если он упал на пол.

### **Игры с передачами мяча через сетку**

**1. «Летающий мяч».** Игроки делятся на 2–3 команды. Каждая команда, в свою очередь, делится на две подгруппы, которые располагаются на своём игровом участке волейбольной площадки в две встречные колонны по разные стороны сетки, за линиями нападения. По сигналу игроки выполняют передачу мяча сверху (снизу) двумя руками через сетку партнёрам, а сами убегают в конец своей колонны. Команда, допустившая ошибку в передаче, выбывает из игры. Побеждает команда, дольше выполнявшая передачи.

**2. Эстафета «Мяч над сеткой».** 2–3 команды становятся в две встречные колонны, которые располагаются лицом друг к другу по обе стороны сетки за линиями нападения. Направляющие правых колонн держат по мячу. По сигналу они передают мяч сверху двумя руками через сетку своим партнёрам, а сами убегают в конец своей колонны. Тот, кому мяч адресован, тем же способом посылает его через сетку следующему игроку противоположной колонны и бежит с левой стороны в конец своей колонны и т.д. Если мяч не перелетел через сетку, совершивший ошибку игрок повторяет передачу. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

*Вариант:* после передачи мяча игрок перемещается в конец противоположной колонны.

### **Игры с подачами мяча**

**1. «Сумей принять».** Игроки парами один напротив другого располагаются на боковых линиях площадки. По команде игроки одной из шеренг выполняют нижнюю (верхнюю) прямую подачу на своих партнёров, которые принимают мячи и выполняют передачи в обратном направлении. Каждый игрок выполняет по 10 подач, затем игроки меняются ролями. Побеждает в игре тот, кто принял больше подач без ошибок.

**2. «Снайперы».** Команды располагаются в шеренгах на лицевых линиях волейбольной площадки. Игроки обеих команд по очереди выполняют по одной подаче, стараясь попасть в квадраты (гимнастические маты, расположенные на волейбольной площадке) с цифрами от 1 до 6 и

набрать наибольшую сумму очков. Если мяч попал в квадрат с цифрой 6, игроку начисляют 6 очков и т.д. Побеждает команда, набравшая больше очков. Повторные подачи при совершении ошибки не разрешаются.

**3. «Прими подачу».** Игроки делятся на две команды. Первая команда произвольно располагается на одной стороне волейбольной площадки. Члены второй команды встают вдоль лицевой линии на другой стороне площадки, а её направляющий получает волейбольный мяч. По сигналу игрок второй команды выполняет нижнюю прямую подачу мяча через сетку. Любой игрок первой команды должен принять подачу и выполнить передачу одному из своих товарищей, который должен поймать мяч. Когда все игроки второй команды выполняют подачу, команды меняются местами. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

*Правила игры:*

1. Подачу выполнять только по сигналу. В противном случае она не засчитывается и команда соперников получает очко.
2. При неудачной подаче очко получает команда соперников.
3. За каждую принятую подачу с последующей передачей и ловлей мяча команде присуждается очко.
4. При падении мяча на пол после неудачной попытки его поймать очко команде не засчитывается.
5. После приёма или падения мяча команда перекатывает под сеткой мяч второй команде.
6. Игроки подающей команды выполняют по одной подаче строго по очереди.

### **Игры с атакующим ударом**

**1. «Бомбардиры».** Игроки делятся на две команды. Игроки одной команды поочерёдно выполняют атакующие удары из зоны 4 (2) с передачи из зоны 3. Игроки другой команды стремятся защитить своё поле. Если «бомбардир» попал в площадку и защитники не коснулись мяча, то нападающий получает 2 очка; если коснулись, но не приняли – 1 очко; если

приняли – 0 очков. Когда все игроки команды выполняют атакующий удар, команды меняются местами. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

**2. «Удары с прицелом».** Обе половины игровой площадки расчерчиваются на 9 квадратов 3X3 м, обозначенных цифрами. Команды располагаются в колоннах на боковых линиях зоны 2. Игроки поочередно выполняют атакующие удары с передачи из зоны 3. Команде начисляются очки соответственно цифре квадрата, в который попал мяч после удара. Побеждает команда, набравшая больше очков.

*Методическое указание:* при выполнении нападающих ударов из зон 2 и 3 цифры в квадратах меняют.

### **Игры с блокированием атакующих ударов**

**1. «Кто быстрее».** Игроки двух команд располагаются в колонны по одному на противоположных сторонах площадки в зоне 4 (на пересечении линии нападения и боковой линии). По сигналу направляющие колонн перемещаются в зону 2, попутно имитируя блок в зоне 4 (руки выше сетки), перемещение к линии нападения и касание её рукой. Затем имитируют блок в зоне 3, повторно касаются рукой линии нападения и в заключение имитируют блок в зоне 2. Быстро возвращаются к своей колонне и передают эстафету следующему игроку, который выполняет то же задание, и т.д. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

**2. «Дружная команда».** Играют две команды по 3 человека. Одна команда нападает, другая обороняется. Игроки нападающей команды располагаются в зонах 2, 3, 4; блокирующие – на другой половине площадки в зонах 2, 3, 4, их задача – организация группового блокирования. Нападающая команда выполняет удары из зон 2 и 4. Игрок, выполнивший нападающий удар из зоны 4, переходит в зону 2, и наоборот. После выполнения шести нападающих ударов игроки обеих команд уступают место другим игрокам своих команд и игра продолжается. Игроки, не участвующие в блокировании, собирают мячи и отдают их нападающим.

Если мяч заблокирован и остался на стороне нападающих, то блокирующие получают 2 очка, если мяч перелетел на сторону обороняющейся команды, но коснулся блока, то она получает 1 очко. Нападающий удар, не состоявшийся по вине атакующей команды, засчитывается как выполненный (ошибка в передаче, неготовность нападающего или касание им сетки и др.). После выполнения установленного количества нападающих ударов команды меняются местами и ролями. Побеждает команда, набравшая больше очков.

### **Словарь терминов и определений**

**Атакующий удар** – технический приём, состоящий в перебивании одной рукой мяча, находящегося выше верхнего края сетки, на сторону соперника.

**Блокирование** – действие игроков вблизи сетки для создания препятствия перелёту мяча, летящего от соперников, осуществляемое поднятием рук блокирующих выше верхнего края сетки.

**Боковая линия** – линия, ограничивающая ширину игровой площадки.

**Выбор места** – элемент тактического мастерства, заключающийся в умении заранее определить своё местоположение для активного участия в атаке или обороне.

**Выпрыгивание вверх** – прыжок вверх без разбега.

**Движение** – перемещение тела и его звеньев в пространстве и времени.

**Двойное касание** – игрок касается мяча дважды подряд или мяч касается различных частей его тела последовательно.

**Замена** – действие, которым судья разрешает игроку покинуть площадку, а другому игроку занять его место.

**Зона подачи** – участок шириной 9 м позади каждой лицевой линии волейбольной площадки.

**Имитация** – воспроизведение упражнения, чаще всего точное по форме, но без значительных усилий.

**Комбинация** – заранее разученные и согласованные действия игроков при создании лучших условий одному из спортсменов для завершения результативной атаки.

**Либеро** – свободный защитник.

**Линия нападения** – линия волейбольной площадки, ограничивающая зону нападения. Проводится на каждой из сторон площадки в 3 м от оси средней линии и параллельно ей.

**Лицевая линия** – линия, ограничивающая длину игровой площадки.

**Матчбол** – очко, разыгрываемое в матче, выигрыш или проигрыш которого может решить исход всего матча.

**Обманный удар** – несильный удар игрока в незащищённую часть площадки после предварительной имитации сильного удара.

**Партия** – часть матча в волейболе, за время которой одна из сторон должна набрать 25 очков (при преимуществе не менее чем в 2 очка).

**Пас** – передача мяча от одного партнёра к другому.

**Передача мяча** – технический приём, заключающийся в направлении игроком мяча партнёру для развёртывания атакующих взаимодействий.

### **Описание игры**

Площадка для игры в волейбол представляет собой прямоугольник размером 18х9 м.

Две боковые и две лицевые линии ограничивают игровую площадку. Средняя линия разделяет её на две равные половины (9х9 м). Каждая половина имеет одинаковую разметку. Ширина всех линий разметки 5 см. Она входит в размеры площадки. На каждой половине площадки в 3 м от средней линии нанесена линия нападения (её ширина входит в размеры передней зоны) и продолжена за боковыми линиями дополнительными прерывистыми линиями – пятью короткими 15-сантиметровыми линиями шириной 5 см, нанесёнными через 20 см.

Над средней линией устанавливается сетка шириной 1 м и длиной 9,5 м. Верхний край сетки обшивается белой лентой шириной 5 см. Высота сетки для разных возрастных групп различна (табл. 3).

Группы	Высота сетки, см			
	11–12 лет	13–14 лет	15–16 лет	17 лет и старше
Мальчики, юноши	220	230	240	243
Девочки, девушки	200	210	220	224

### **Высота волейбольной сетки в зависимости от возраста и пола игроков**

На расстоянии 0,5–1 м от боковых линий на продолжении средней линии устанавливаются стойки, на которые натягивается сетка.



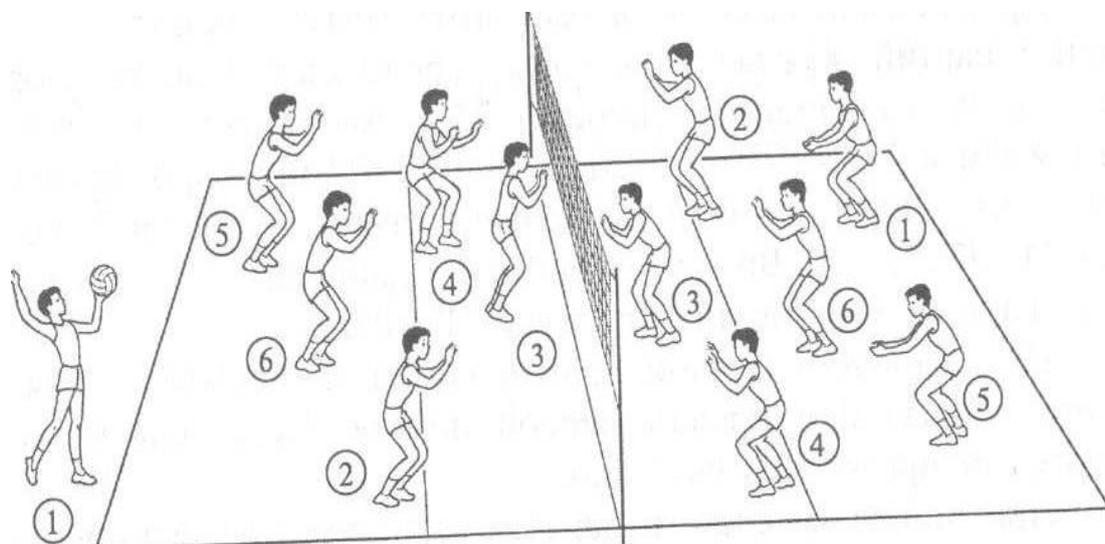
Рис. 1

**Мяч.** Имеет наружную оболочку из мягкой кожи (рис. 1). Окружность мяча 65–67 см, вес 260–280 г. Его цвет должен быть однотонным и светлым или комбинированным. Наиболее оптимальна комбинированная бело-жёлто-синяя расцветка мяча.

**Основные правила игры.** *Перед началом игры* судья проводит между капитанами команд жеребьёвку по определению первой подачи и сторон площадки в первой партии. С этой целью он предлагает им угадать, например, в какой руке находится маленький предмет или на какую сторону упадёт монета (орёл или решка). Команде капитана, ответившего правильно, предоставляется право выбрать сторону площадки или первыми подавать мяч. Проигравший принимает оставшуюся альтернативу.

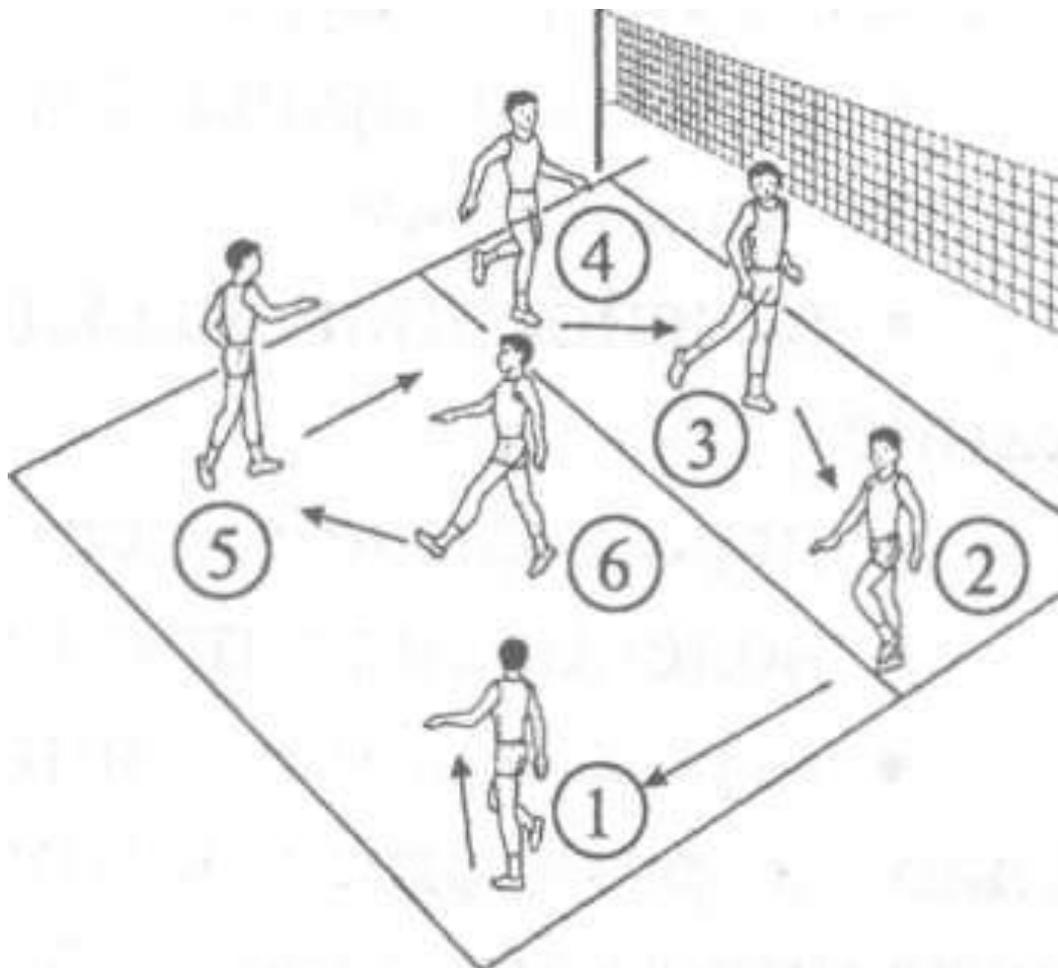
*Начальная расстановка игроков на площадке.* В игре участвует шесть игроков от каждой команды. Игроки на площадке располагаются следующим образом (рис. 2): три игрока передней линии занимают позиции 4 (передний левый игрок), 3 (передний центральный игрок), 2 (передний правый игрок), другие три игрока (игроки задней линии) занимают позиции 5 (задний левый игрок), 6 (задний центральный игрок), 1 (задний правый игрок). В момент подачи каждый игрок задней линии должен быть расположен дальше от сетки, чем соответствующий игрок передней линии.

*Начало игры.* Игра начинается *по свистку судьи* с подачи, которую выполняет задний правый волейболист, находящийся в зоне подачи. Игрок



подаёт мяч, ударяя кистью, чтобы он перелетел через сетку на сторону соперника. Подача может производиться снизу или сверху открытой ладонью. На подачу мяча отводится 8 с после сигнала судьи. Подача может быть сделана из любой точки за задней (лицевой) линией поля. Розыгрыш мяча продолжается до тех пор, пока он не коснётся площадки, не уйдёт за пределы площадки или пока команда не совершит ошибки. Команда, выигравшая розыгрыш, получает очко.

При получении права на подачу игроки перемещаются из зоны в зону (на одну позицию) по часовой стрелке: игрок позиции 2 переходит на позицию 1 для подачи, игрок позиции 1 переходит на позицию 6 и т. д. (рис.



3).

*Продолжительность игры.* Игра может состоять из 3 или 5 партий, каждая из которых продолжается до тех пор, пока одна из команд не наберёт 25 очков с преимуществом минимум в 2 очка. При равном счёте 24:24 игра продолжается, пока одна из команд не получит преимущество в 2 очка (26:24, 27:25, ). Время партий не ограничено. За каждый выигранный мяч команда получает 1 очко.

По окончании каждой партии команды меняются сторонами площадки и правом первой подачи. Перерывы между партиями продолжаются 3 мин.

При ничейном счёте в партиях (1:1 для игры, состоящей из 3 партий, или 2:2 для игры, состоящей из 5 партий) играется решающая третья (пятая) партия до 15 очков с минимальным преимуществом в 2 очка. После набора одной из команд 8 очков команды меняются сторонами площадки, сохраняя прежнюю расстановку игроков.

Если играется решающая партия, то должна быть проведена новая жеребьёвка.

*Либеро.* Это игрок оборонительного плана, который может находиться в любой точке задней зоны. Это очень ловкий игрок с хорошей реакцией. Он имеет форму, по цвету отличающуюся от формы других игроков команды. Основная его функция в игре – защитные действия: приём подачи, приём мяча от нападающего удара, на страховке. Ему не разрешается выполнять атакующий из любой точки площадки, если на момент удара мяч полностью находится выше верхнего края сетки.

Либеро не имеет права на подачу, блокирование и осуществление попытки блокирования.

Ошибки, влекущие проигрыш очка:

- мяч переправляется на сторону соперника более чем тремя касаниями;
- волейболист дважды подряд касается мяча (двойное касание);
- игрок касается сетки при игровом действии с мячом;
- волейболист проникает на площадку соперника;
- игрок задней линии выполняет атакующий удар (т. е. удар, в результате которого мяч переправляется на сторону соперника) из передней линии, если при этом мяч находится выше уровня сетки;
- производится касание мяча, приводящее к его «задержке» (т. е. бросок мяча);
- игрок блокирует подачу мяча соперника, касается мяча в пространстве соперника, касается мяча до или во время атакующего удара соперника;

- мяч уходит «за»;
- мяч касается площадки команды.

Занятие по волейболу состоит из трёх взаимосвязанных и в то же время относительно самостоятельных частей: а) подготовительной (разминка); б) основной; в) заключительной.

**Подготовительная часть (разминка)** обеспечивает оптимальную эластичность связок, сухожилий, мышц, подвижность звеньев двигательного аппарата и функциональное вращивание систем организма.

Примерное содержание подготовительной части занятия:

**1. Ходьба в колонне по одному:**

- обычная в сочетании с выполнением упражнений для рук (круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой, сжимание и разжимание пальцев рук, сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями);

- на носках; на внешней и внутренней стороне стоп;

- в полуприседе; приседе.

**2. Медленный бег в колонне по одному (1,5–2 мин):** лицом вперёд; приставными шагами левым и правым боком вперёд; спиной вперёд; «змейкой».

**3. Ходьба в сочетании с выполнением упражнений на восстановление дыхания.**

**4. Общеразвивающие и специальные подготовительные упражнения.**

**5. Прыжковые упражнения:** прыжки вверх со взмахом рук, прыжки вверх из упора присев; прыжки на одной и на обеих ногах от одной лицевой линии волейбольной площадки до другой лицом вперёд, боком и спиной вперёд; с поворотом на 180°.

**Методическое указание.** Координационная структура некоторых упражнений, выполняемых в подготовительной части занятия, должна быть сходной с двигательными действиями, включёнными в основную часть занятия.

**В основной части** занятия решаются следующие основные задачи:

- обучение технике и тактике игры, их закрепление и совершенствование;
- формирование умений применять технико-тактические действия в двусторонней игре;
- развитие физических способностей.

В начале основной части занятия изучается новый учебный материал. Закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий осуществляется в середине и в конце основной части урока.

Чтобы хорошо и быстро освоить новое, особенно сложные движения, и избежать появления ошибок, рекомендуется в техническую подготовку включать подготовительные и подводящие упражнения. Эти упражнения надо выполнять перед началом освоения новых движений.

Упражнения на совершенствование технических приёмов следует выполнять в парах, во встречных колоннах, с перемещением в противоположную колонну.

Целенаправленное развитие физических способностей осуществляется на уроках в следующей последовательности: вначале скоростные, скоростно-силовые, координационные упражнения, затем силовые упражнения и упражнения на выносливость.

В связи с тем, что учащиеся не всегда с удовольствием выполняют некоторые учебные задания, связанные с многократным повторением однообразных двигательных действий, целесообразно организовать их выполнение в игровой и соревновательной форме (подвижные игры, эстафеты, игровые задания, соревнования – кто лучше, точнее, быстрее).

Занятие рекомендуется заканчивать двусторонней учебно-тренировочной игрой.

Перед двусторонней игрой учитель распределяет учащихся на команды в зависимости от уровня их подготовленности. В старших классах судьи назначаются из числа занимающихся. При необходимости следует

останавливать игру, давать соответствующие корректировочные указания, задания по тактике игры, по использованию технических приёмов, разучиваемых на уроке, обращать внимание на допускаемые учащимися ошибки.

**В заключительной части** занятия подводят итоги, отмечают положительные моменты и допущенные недочёты, дают задание для самостоятельной работы.

Для лучшего и более быстрого усвоения материала занимающимся целесообразно давать домашние индивидуальные задания:

- по физической подготовке (упражнения для развития силовых, скоростных и скоростно-силовых способностей);
- по технической подготовке (упражнения в передачах, подаче, нападающем ударе);
- по тактической подготовке (изучение тактики по игровым функциям, решение тактических задач).

Примерное распределение учебного материала по волейболу по классам представлено в таблице 2.

### **Стойки и перемещения**

*Стойка* волейболиста – поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приёма (рис. 10).

*Техника выполнения.* Ноги расставлены на ширине плеч и согнуты в коленных суставах. Одна нога впереди другой или ступни расположены параллельно. Туловище наклонено вперёд. Чем ниже стойка, тем больше наклон туловища вперёд. Руки согнуты в локтевых суставах, кисти на уровне пояса.

*Применение:* при подготовке к приёму подачи, при приёме и передачах мяча, перед блокированием, при приёме нападающих ударов и страховке.

*Перемещения* – это действие игрока при выборе места на площадке.

В зависимости от характера технического приёма и игровой ситуации в волейболе используются различные способы перемещения: приставной шаг, двойной шаг, бег (рывок к мячу), прыжки. Обучение

В стойке волейболиста:

- выпад вправо, влево, шаг вперёд, назад;
- приставные шаги вправо, влево от одной боковой линии площадки до другой;
- двойной шаг вперёд, назад.

**Методическое указание.** Руки перед грудью согнуты в локтях и готовы выполнять действия с мячом.

- Скачок вперёд одним шагом в стойку.
- Подпрыгнуть, вернуться в стойку волейболиста и выполнить шаг или выпад: а) вперёд; б) в сторону.
- По сигналу (в беге) остановка в стойку и прыжок в вверх толчком двух ног.

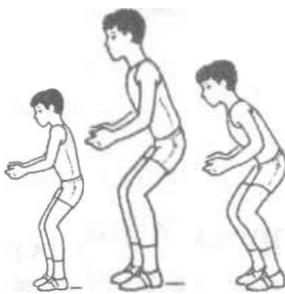


рис 10

- В стойке перемещения по сигналу в стороны, вперёд, назад.
- Эстафеты с перемещениями различными способами, с выполнением различных заданий.

**Передача мяча сверху двумя руками вверх-вперед (в опорном положении)**

*Техника выполнения.* В исходном положении туловище вертикально, ноги согнуты в коленях (степень сгибания ног зависит от высоты траектории полёта мяча), стопы параллельны или одна (разноимённая сильнейшей руке) несколько впереди. Руки согнуты в локтях, локти слегка разведены. Кисти вынесены

перед лицом так, чтобы большие пальцы находились на уровне бровей и были отведены в сторону. Указательные и большие пальцы обеих рук образуют треугольник (рис. 11, 13). Пальцы напряжены и слегка согнуты. Встреча рук с мячом осуществляется вверху над лицом. При передаче руки и ноги выпрямляются, и мячу (мягким ударом кистями) придаётся нужное направление. Руки сопровождают полёт мяча и после передачи почти полностью выпрямляются



Рис. 11

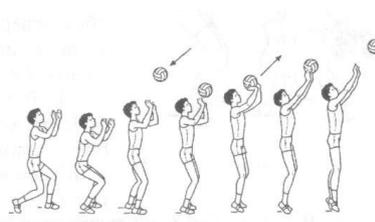


Рис. 12



Рис. 13

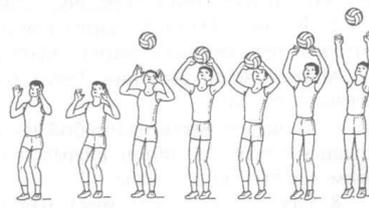


Рис. 14

(рис. 12, 14).

23

*Применение:* при приёме подач, передачах для нападающего удара и перебивании мяча через сетку.

#### Обучение

1. Имитация перехода из стойки волейболиста в исходное положение для приёма и передачи мяча.
2. Имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения.
3. Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче, мяч на полу. Кисти рук располагаются таким образом, чтобы большие пальцы были направлены друг к другу, указательные – под углом друг к другу, а все остальные обхватывали мяч сбоку- сверху. Мяч поднимается с пола в исходное положение над лицом

4. В стойке волейболиста подбросить мяч одной рукой над собой, поймать обеими руками и одновременно начать разгибание рук и ног, имитируя передачу.

5. В парах. Один из партнёров набрасывает мяч в удобное для выполнения передачи положение, второй ловит мяч в стойке и имитирует передачу, разгибая ноги и руки.

6. В парах. Один из партнёров набрасывает мяч другому, который передаёт мяч сверху двумя руками.

**Методическое указание.** После 5-7 передач занимающиеся меняются ролями.

7. Передачи мяча над собой на месте, в движении (приставными шагами, лицом вперёд, спиной вперёд), с изменением высоты полёта мяча.

8. Две – три передачи мяча над собой и передача партнёру.



Рис. 17

9. Передачи мяча в парах с варьированием расстояния и траектории.

10. В тройках. Игроки второй позиции выполняют верхнюю передачу мяча над собой, затем делают шаг в сторону и заходят за спину игроков третьей позиции. Игроки третьей позиции выполняют передачи мяча игрокам первой позиции. Игроки первой позиции верхней передачей возвращают мяч игрокам, находящимся на противоположной боковой линии.

**Методическое указание.** Упражнения 10-12 можно проводить в форме соревнования: какая из троек выполнит больше передач, не допустив при этом потери мяча.

11. Передачи мяча в тройках. Расположение игроков в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-2-3, 6-2-4; 5-3-4, 5-2-3, 5-2-4; 1-3-2, 1-4-3, 1-4-2.

12. Передача в парах, передвигаясь приставными шагами по длине игровой площадки.

13. В парах. Передача мяча через сетку.

14. Передачи мяча на точность: в мишени, расположенные на стене, на игровой площадке (гимнастические обручи и др.).

15. Подвижные игры с верхней передачей мяча: «Эстафета у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч над сеткой», «Вызов номеров» и др.

Ошибки:

большие пальцы направлены вперёд; локти слишком широко разведены или наоборот; кисти рук встречают мяч при почти выпрямленных в локтевых суставах руках.

Прием мяча снизу двумя руками

Техника выполнения. В исходном положении ноги согнуты в коленных суставах, туловище незначительно наклонено вперёд, руки в локтевых и лучезапястных суставах выпрямлены, кисти соединены «в замок» и располагаются перпендикулярно траектории полёта мяча.

Прием мяча перпендикулярно траектории полёта мяча. Прием мяча осуществляется на нижнюю часть предплечий или кисти с одновременным разгибанием ног и туловища вперёд – вверх. Прямые руки поднимаются до уровня груди (рис. 21, 22, 23, 24).



Рис. 23



рис. 21

рис. 22

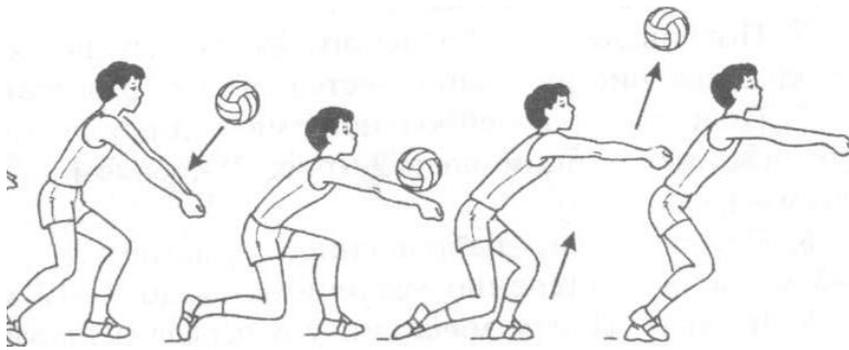


рис. 24

*Применение:* при приёме мяча от подачи и атакующего удара; при приёме мяча, отражённого сеткой; при передачах для нападающих ударов и перебивания мяча через сетку.

### **Обучение**

- ✓ Имитация приёма мяча в исходном положении.
- ✓ Имитация приёма мяча после перемещения (вперёд, назад, в стороны).
- ✓ В парах. Один давит на мяч, лежащий на предплечьях другого игрока (стоящего в исходном положении), и тот имитирует приём.
- ✓ Стойка волейболиста, держа на выпрямленных руках лежащий на запястьях мяч:
  - а) покачивание руками вверх-вниз и в стороны;
  - б) разгибание и сгибание ног, имитируя приём и передачу мяча.
- ✓ Подбрасывание мяча невысоко над собой и прием его на запястья выпрямленных рук.
- ✓ Подбивание волейбольного мяча снизу двумя руками на месте. Движение рук выполняется за счёт разгибания ног.
- ✓ Подбивание волейбольного мяча снизу двумя руками с продвижением: лицом вперёд; боком приставными шагами.
- ✓ Приём мяча, наброшенного партнёром. Расстояние 2–3 м, затем постепенно увеличивается до 9–12 м.
- ✓ В парах. Приём мяча снизу и передача партнёру сверху двумя руками.
- ✓ Приём мяча после отскока от пола (в парах или у стены).

- ✓ Приём мяча в зоне 6, мяч через сетку набрасывает партнёр.

Ошибки:

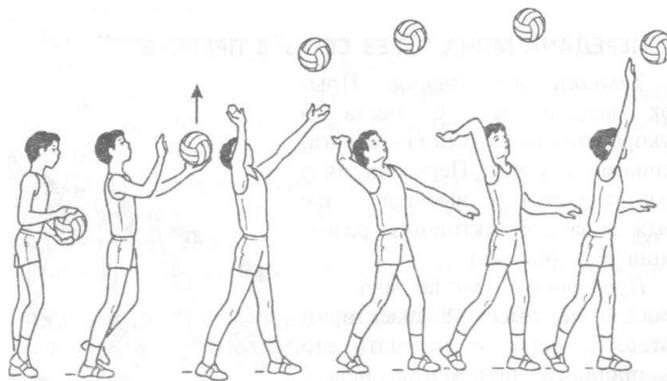
- в момент приёма руки согнуты в локтевых суставах;
- руки почти параллельны полу;
- резкое встречное движение рук к мячу;
- приём мяча на «кулаки».

### **ВЕРХНЯЯ ПРЯМАЯ ПОДАЧА МЯЧА**

*Техника выполнения.* Стоя лицом к сетке (за лицевой линией площадки), левая (правая) рука поддерживает мяч на уровне чуть выше пояса. Взгляд направлен на площадку соперника. Движением левой руки вверх подбросить мяч на высоту чуть выше вытянутой руки, над головой и несколько вперёд с одновременным замахом согнутой в локтевом суставе бьющей руки вверх- назад за голову. Туловище незначительно отклонить назад и слегка повернуть в сторону ударяющей руки (замах). При выполнении удара по мячу бьющая рука движется с нарастающей скоростью, выпрямляясь в локтевом суставе (рис. 27). Ударное движение выполняется ладонной поверхностью напряжённой кисти (пальцы соединены).

*Применение:* при введении мяча в игру. Позволяет послать мяч в определённую зону площадки с большой скоростью.

Рис. 27



## Обучение

- ✓ Имитация подачи мяча.
- ✓ Подача в стену с расстояния 6–9 м.
- ✓ Подачи в парах (партнёры стоят на боковых линиях площадки).
- ✓ Подачи через сетку с расстояния 6 и 9 м от сетки.
- ✓ Подача через сетку из-за лицевой линии.
- ✓ Подачи в правую и левую половины площадки.
- ✓ Подачи в ближнюю и дальнюю части площадки.
- ✓ Подачи на точность:
  - ✓ в каждую из 6 зон площадки;
  - ✓ на партнёра, располагающегося в различных точках площадки;
  - ✓ между двух партнёров, стоящих рядом на расстоянии от 2 до 1 м друг от друга.
- ✓ Соревнования: на большее количество подач подряд без ошибок (в заданный участок), на заданное число попыток (учёт ошибок).

## Ошибки:

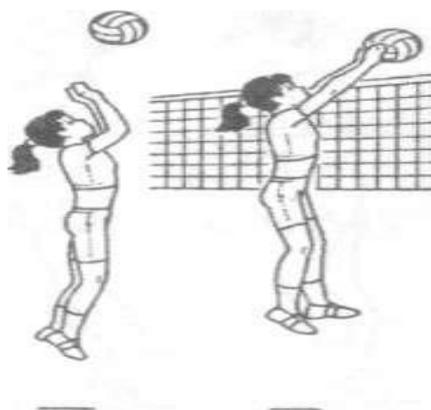
- ✓ в исходном положении вперёд ставится нога, одноимённая бьющей руке;
- ✓ подброс мяча не оптимален по высоте;
- ✓ удар по мячу неточный (сверху, сбоку);
- ✓ скорость бьющей руки незначительна;

- ✓ удар по мячу выполняется рукой, согнутой в локтевом суставе.

### **Передача мяча через сетку в прыжке**

*Техника выполнения.* Прыжок выполняется с места и с укороченного разбега (1–2 шага) толчком двух ног. Передача мяча осуществляется в высшей точке прыжка за счёт активного разгибания рук (рис. 28).

*Применение:* когда мяч направлен по высокой траектории близко к сетке и передать его из опорного положения невозможно.



(рис. 28).

### **Обучение**

1. Имитация верхней передачи мяча в прыжке через сетку: с места; с небольшого разбега.
2. Верхняя передача мяча в прыжке через сетку после предварительного подбрасывания над собой (прыжок выполняется с места).
3. Передача в прыжке после предварительного подбрасывания мяча вперёд-вверх и небольшого разбега.
4. Построение в колонны по обеим сторонам сетки в зоне 6 и по одному учащемуся в зонах 3 и 4. Верхняя передача мяча с одной стороны площадки из зоны 6 в зону 3, оттуда в зону 4, из которой выполняется передача мяча в прыжке через сетку в зону 6. То же выполняют занимающиеся с противоположной стороны площадки.
5. То же упражнение, но передача выполняется из зоны 6 в зону 3, оттуда в зону 2, из которой передача мяча в прыжке через сетку в зону 6.

6. Приём мяча снизу над собой и передача сверху в прыжке через сетку. Мяч с противоположной стороны площадки набрасывает партнёр.

7. Передача мяча в парах через сетку в прыжке.

8. Передача мяча в прыжке на точность через сетку (цель: гимнастические обручи, гимнастические маты, расположенные на противоположной стороне волейбольной площадки).

### **Прямой нападающий удар.**

*Техника выполнения.* Из высокой стойки, определив характер траектории полёта мяча, выполнить разбег в направлении предполагаемого места выполнения атакующего удара. В последнем шаге разбега нога (чаще правая) ставится вперёд на пятку, к ней приставляется другая нога (стопорящий шаг), руки отводятся назад, ноги сгибаются в коленных суставах. Быстро разгибая ноги с активным взмахом руками вперёд-вверх, выполнить прыжок вверх. В прыжке плечи и бьющая рука отводятся назад, туловище прогибается (замах). Удар производится в высшей точке прыжка. Ударное движение начинается с выведения вперёд локтя бьющей руки. Рука, разгибаясь в локтевом суставе, хлёстким движением кисти ударяет по мячу вниз-вперёд. После удара игрок приземляется на согнутые ноги, что предохраняет опорно-двигательный аппарат от травм и позволяет сразу перейти к последующим действиям(рис. 35)

Примечание: при завершении тактической комбинации для выигрыша очка или подачи.

### **Обучение**

1. Прыжок вверх толчком двух ног с места; с разбега в один, два и три шага.

2. Имитация нападающего удара:

- в прыжке с места;
- с разбега (с одного, двух, трёх шагов).

3. В парах. Первый игрок подбрасывает мяч вверх, а второй – с места, с двух-трёх шагов разбега ловит мяч обеими руками в высшей точке прыжка.

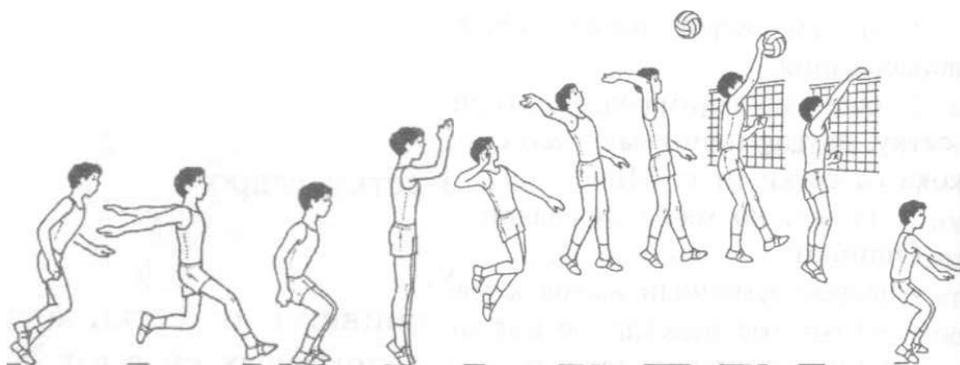


Рис. 35

1. Броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега (2–3 шага) через сетку в различные зоны площадки.

2. В парах. Первый подбрасывает мяч вверх, его партнёр разбегается и выполняет нападающий удар в прыжке (расстояние между партнёрами 2–3 м).

3. В парах. Первый из зоны 4 выбегает к сетке и выполняет нападающий удар по мячу, подброшенному партнёром вертикально вверх примерно на высоту 1 – 1,5 м над сеткой.

4. То же упражнение, но нападающий удар выполняется из зоны 2.

5. Нападающий удар через сетку из зоны 4 с передачи из зоны 3.

6. Нападающий удар через сетку из зоны 2 с передачи из зоны 3.

7. Нападающий удар через сетку из зоны 3 с передачи из зоны 4.

8. Нападающий удар из зоны 3 с передачи мяча из зоны 2.

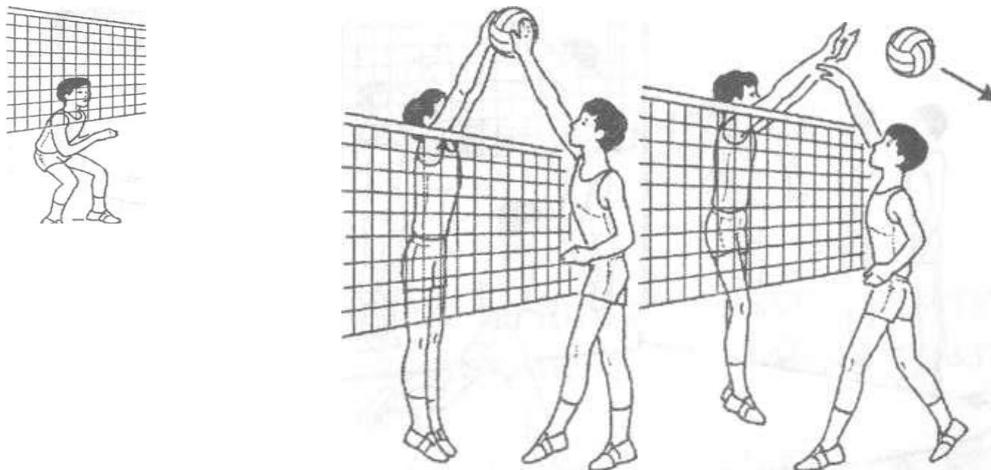
9. Нападающий удар после встречной передачи. Из зоны 4 (2) от линии нападения верхняя передача мяча разыгрывающему игроку в зону 3, из зоны 3 – в зону 4 (2), из которой выполняется нападающий удар через сетку.

10. Нападающий удар со второй передачи. Занимающиеся располагаются в зонах 6–3– 4. Из зоны 6 следует передача мяча в зону 3, из зоны 3 – в зону 4, из которой выполняется нападающий удар через сетку.

11. То же упражнение, но занимающиеся располагаются в зонах 6-3-2

### **Одиночное блокирование.**

*Техника выполнения.* Стоя лицом к сетке, ноги согнуты, стопы параллельны и на ширине плеч, руки на уровне груди или лица, кисти расположены параллельно сетке. Определив предполагаемое место нападающего удара, быстро переместиться к месту встречи с мячом приставными шагами, скрестным шагом, бегом или скачком (в зависимости от расстояния до места постановки блока). Из приседа активно разгибая ноги и выпрямляя туловище прыжок вверх с выносом рук над сеткой (пальцы разведены и оптимально напряжены). Расстояние между кистями рук чуть меньше диаметра мяча. По достижении верхнего края сетки руки начинают движение вверх - вперёд через сетку (на сторону соперника). В момент удара по мячу кисти максимально приближаются к нему и активно сгибаются в лучезапястных суставах для того, чтобы противодействовать удару и направить мяч вперёд - вниз на площадку соперника. После постановки блока приземление на полусогнутые ноги (рис. 36).



### **Обучение**

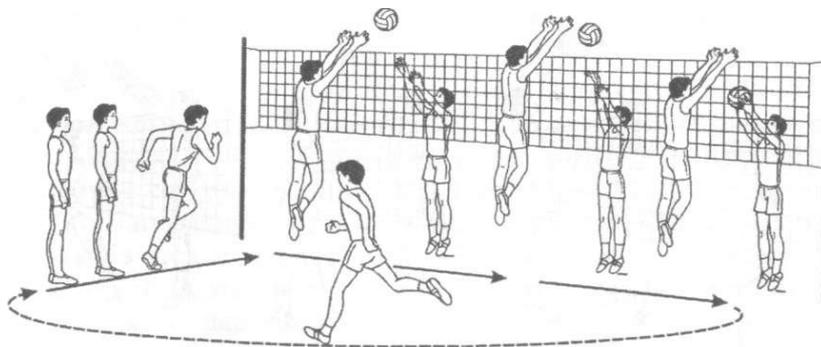
1. Имитация блокирования: прыжок вверх с места с выносом рук над сеткой.
2. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой.
3. В парах (через сетку). Прыжки вверх с места, касаясь ладонями друг друга над сеткой.
4. То же упражнение, но с выносом рук влево и вправо над сеткой.
5. В парах. Один стоит на возвышении (гимнастической скамейке) с мячом в руках над сеткой, второй имитирует блок.
6. В парах. Занимающиеся располагаются с противоположных сторон сетки. Один набрасывает мяч на верхний край сетки, другой, выпрыгивая вверх, ставит блок и отбивает мяч на противоположную площадку.
7. То же упражнение, но мяч набрасывают над сеткой несколько левее или правее блокирующего, а тот, переместившись в сторону, прыгает и ставит блок.
8. Три-четыре игрока располагаются с мячами вдоль одной стороны сетки на расстоянии 1,5–2 м друг от друга. Остальные строятся в колонну по одному с противоположной стороны в зоне 4. Первые поочередно подбрасывают мяч над сеткой, вторые, продвигаясь вдоль сетки приставными шагами вправо, ставят блок (рис. 37)
9. То же упражнение, но игроки строятся в колонну по одному в зоне 2 и перемещаются вдоль сетки влево.
10. В тройках. Игроки располагаются возле сетки: два игрока с одной стороны, один – с другой. Первый набрасывает мяч второму, второй выполняет нападающий удар, а третий ставит блок.
11. Блокирование нападающего удара, выполненного:
  - из зоны 4 в зону 5;
  - из зоны 2 в зону 1;
  - из зоны 4 в зону 1;

- из зоны 2 в зону 5;
- из зоны 3 в зону 6.

Ошибки:

- неправильное исходное положение перед блокированием: стойка на прямых ногах и выпрямленное туловище;
- несвоевременное перемещение к месту блокирования;
- несвоевременный прыжок при выполнении блокирования (рано или поздно);
- недостаточная высота и направление прыжка блокирующего;
- блокирующий выполняет прыжок далеко от сетки;
- руки блокирующего широко расставлены;
- плохая ориентировка в безопорном положении и отсутствие умения закрывать основное направление атакующего удара.

Рис. 37



**Календарный план воспитательной работы**

Название мероприятия/ события	Форма проведения	Сроки проведения
Месячник «Мы выбираем здоровый образ жизни!» (по отдельному приказу и плану)	Школьные спортивные соревнования/игры Муниципальные спортивные соревнования Беседы с просмотром видеороликов о ЗОЖ Конкурс рисунков/буклетов/видеороликов	Октябрь
КТД «Здоровому все здорово!»	Спортивно-игровая программа	Октябрь
Праздник «День героев Отечества»	Спортивно-игровая программа	9 декабря
Новогодние праздничные мероприятия	Спортивный квест	Декабрь
Праздник «Защитник Отечества»	Школьные спортивные соревнования/игры при содействии сотрудников Центра патриотического воспитания имени генерала армии Н. Е. Рогожкина Муниципальные спортивные соревнования	Февраль
КТД - военно-спортивная игра «Зарница»	Военно-спортивная игра/прохождение этапов	Февраль
Воспитательные мероприятия в рамках месячника патриотического воспитания «Салют, Победа!» (по отдельному приказу и плану)	Школьные спортивные соревнования/игры	Май
Воспитательные мероприятия и соревнования в ЛДП, посвященные Дню защиты детей, Дню России, Дню памяти и скорби.	Школьные спортивные соревнования/игры Квесты	1 июня 6 июня 12 июня 22 июня
Общешкольные линейки «Наши достижения»	Торжественное чествование победителей соревнований	Декабрь, май
День Семьи (участие в спортивных мероприятиях и соревнованиях внутри школы)	Школьные спортивные соревнования/игры	Апрель
Всероссийский День трезвости.	Спортивные соревнования «Веселые старты»	Сентябрь

Участие в акции «Я выбираю спорт как альтернативу вредным привычкам» (по отдельному)	Школьные спортивные соревнования/игры Муниципальные спортивные соревнования Беседы с просмотром видеороликов о ЗОЖ Конкурс рисунков/буклетов/видеороликов	Ноябрь
Акция «Осенние каникулы» (по отдельному плану)	Школьные спортивные соревнования/игры Муниципальные спортивные соревнования	Ноябрь
Акция «Зимние каникулы» (по отдельному плану)	Школьные спортивные соревнования/игры Муниципальные спортивные соревнования	Декабрь
Акция «Весенние каникулы» (по отдельному плану)	Школьные спортивные соревнования/игры Муниципальные спортивные соревнования	Март
Месячник антинаркотической направленности и популяризации ЗОЖ (по отдельному плану)	Школьные спортивные соревнования/игры Муниципальные спортивные соревнования Беседы с просмотром видеороликов о ЗОЖ Конкурс рисунков/буклетов/видеороликов	Апрель
Мероприятия по формированию у учащихся навыков здорового образа жизни	Школьные спортивные соревнования/игры Муниципальные спортивные соревнования Беседы с просмотром видеороликов о ЗОЖ Конкурс рисунков/буклетов/видеороликов	В течение года по планам ВР классных руководителей, педагогов ДО
Участие в спортивных соревнованиях, организуемых МБОУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа» и спортивных соревнованиях и конкурсах муниципального и регионального уровней	Спортивные соревнования	В течение учебного года

Участие в воспитательных мероприятиях, соревнованиях и конкурсах, туристических соревнованиях, организуемых МБОУ ДО «Центр краеведения и туризма».	Спортивные соревнования	В течение учебного года
--	-------------------------	-------------------------