

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия №40» Приволжского района г. Казани

Принята
на заседании Педагогического совета
МБОУ «Гимназия №40»
(протокол №4 от «17» января 2025 г.)

«УТВЕРЖДАЮ»
директор
МБОУ «Гимназия №40»
Приказ №15
от 29 января 2024 года



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»

Возраст учащихся 11-17 лет
Срок реализации программы 1 год

Колчин И.И., Баширова А.Р.,
учителя физической культуры

2024 год

Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

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 выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать 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. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

Актуальность данной программы связана с развитием и ростом популярности волейбола. Определяется спросом со стороны родителей и детей на организованные занятия волейболом.

Направленность программы физкультурно-спортивная .

Уровень освоения: углубленный

Отличительные особенности волейбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе – это занятия в спортивной секции по волейболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в

общеобразовательном учреждении, на уровне города, края)

Адресат программы

Секция предназначена для учащихся 5–9 классов.

Режим проведения занятий, а именно: занятия проводятся после всех уроков основного расписания, два раза в неделю, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиНа-2 часа.

Занятия проводятся в спортивном зале.

К усвоению программы допускаются лица без предъявления требований к уровню образования, физической подготовки и при отсутствии медицинских противопоказаний для занятий волейболом.

Срок реализации программы 1 год.

Продолжительность занятия 4 часа

Периодичность в неделю 2 раза в неделю

Количество часов в неделю 4 часа

Количество часов в год 106 часов

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы: выполнение программных требований по физической, технической, тактической и теоретической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативных) характеристиках.

Задачи программы:

Воспитательные:

- воспитывать стремление к занятиям физической культурой, ведению здорового образа
- сформировать у учащихся силу воли, уверенность в себе, честность, открытость, толерантность.

Развивающие:

- укреплять здоровье и содействовать правильному разностороннему физическому развитию
- воспитать личные качества учащихся
- усвоить и совершенствовать жизненно важные двигательные навыки, основы спортивной техники волейбола в процессе регулярных учебно-тренировочных

занятий.

Обучающие:

-развивать специальные физические способности, необходимых для совершенствования необходимого игрового навыка.

-обучать и совершенствовать основы техники и тактики игры в волейбол.

-привить интерес к соревнованиям.

1.3 Содержание программы

Учебный план 1 года обучения

	Раздел подготовки	Количество часов			Форма аттестации контроля
		всего	теория	практика	
1.	Теоретическая подготовка	8	8		опрос
1.1	Здоровый образ жизни и его составляющие	1	1		
1.2.	Вводное занятие. История и пути развития современного волейбола.	1	1		
1.3.	Техника безопасности на занятиях. Предупреждение травм. Основы спортивной тренировки.	1	1		
1.4.	Правила соревнований по волейболу.	4	4		
1.5	Анатомо-физиологические особенности организма человека	1	1		
2.	Практические занятия	48		48	Анализ
2.1.	Общая физическая подготовка	20		20	Правильность выполнения упражнений, контрольные тесты
2.2.	Специальная физическая подготовка	12		12	
2.3.	Техническо- тактическая подготовка	16		16	

[illegible]

	7. соревновательная подготовка			1		1		1	1		4 ч
	8. контрольные нормативы		1					1	1		3 ч
	9. восстановительные мероприятия										-
	10. врачебно-медицинский контроль	1						1	1		3 ч
	11. инструкторско-судейская практика			1	1	1					3 ч
	12. интегральная подготовка										-
	Итого:	8	8	8	7	8	6	10	8	5	68 ч

2.1.Общая физическая подготовка. (20 ч.)

Строевые упражнения.

Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Остановка. Шаг на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнение для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении. Упражнения в парах и в группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с гантелями, штангой: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседание. Упражнения со скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метание в цель. Бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 метров. Кроссы от 1000 до 3000 метров (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12-минутный бег. Метание мяча на дальность и в цель.

Спортивные игры: мини-футбол, баскетбол.

2.2. Специальная физическая подготовка (12 час)

Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу рывки на 5-10 метров из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «день и ночь», «вызов», «вызов номеров», «рывок за мячом» и т.д. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.) Бег с изменением направления (до 180 градусов). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. «Челночный бег» (туда и обратно): 2 по 10 м, 4 по 10 м, 4 по 5 м, 2 по 15 м и т.п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно - спиной вперед и т.п. Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например: остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками. Игровые упражнения с мячом большой интенсивности (трое против трех, трое против двух и т.д.). Двухсторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же, выполняя в прыжке поворот на 90-180 градусов. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом по мячам, подвешенным на разной высоте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, равновесие при катании на коньках. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе

(жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Подвижные игры типа «живая мишень», «салки мячом», «ловля парами» и другие. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажерах.

2.3. Техничко-тактическая подготовка (16 ч.)

Техническая подготовка.

Техника нападения.

Стойки. Перемещения.

Техника стоек (устойчивая, основная): статическая стартовая стойка; динамическая стартовая стойка.

Перемещения волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места).

Подачи.

Подводящие упражнения для обучения нижней прямой подаче; специальные упражнения для обучения нижней прямой подаче.

Подводящие упражнения для обучения нижней боковой подаче; специальные упражнения для обучения нижней боковой подаче.

Подводящие упражнения для обучения верхней прямой подаче; специальные упражнения для обучения верхней прямой подаче.

Подводящие упражнения для обучения верхней боковой подаче; специальные упражнения для обучения верхней боковой подаче.

Специальные упражнения для обучения укороченной подаче; подача на точность.

Передачи.

Техника передачи мяча двумя руками сверху.

Техника передачи мяча в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные).

Техника передачи двумя руками: с поворотом, без поворота одной рукой.

Техника передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки); подводящие упражнения: с набивными мячами, с баскетбольными мячами; специальные упражнения в парах на месте; специальные упражнения в парах с перемещением; специальные упражнения в тройках; специальные упражнения у сетки.

Техника передач снизу: подводящие упражнения с набивными мячами (медицинболами); имитационные упражнения с волейбольными мячами; специальные упражнения: индивидуально у стены, в группах через сетку; упражнения для обучения передаче одной рукой снизу.

Нападающие удары.

Подводящие упражнения с набивным мячом (медицинболом);

Упражнения: для обучения напрыгиванию, замаху и удару по мячу.

Специальные упражнения у стены: в опорном положении, в прыжке (в парах), с мячом, в парах через сетку.

Упражнения для развития гибкости.

Технико-тактические действия нападающего игрока (блок-аут).

Упражнения для развития силы (гантели). Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Упражнения для развития быстроты перемещений.

Нападающий удар задней линии.

Техника защиты.

Стойки. Перемещения.

Техника стоек, перемещений волейболиста в защите; ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег); выпады: вперед, в сторону; остановки: скачком, шагом, двумя сверху, вперед (короткие, средние, длинные) на месте.

Приём мяча

Техника приема подач: упражнения для обучения перемещению игрока; имитационные упражнения с баскетбольными мячами (на месте, после перемещения); специальные упражнения: в парах без сетки, в тройках без сетки, в паре через сетку.

Обучение технике приема мяча с падением: на спину, бедро-спину, набок, на голени, кувырок, на руки – грудь.

Блок.

Техника блокирования (подвижное, неподвижное): перемещение блокирующих игроков;

Имитационные упражнения по технике блокирования: на месте, после перемещения; с баскетбольными мячами (в паре);

Специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре); упражнения по технике группового блока (имитационные, специальные).

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия.

Характеристика индивидуальных действий в нападении. Условные названия тактических действий в нападении. Функции игроков.

Упражнения для развития прыгучести.

Нападающий удар толчком одной ноги.

Групповые действия.

Выполнение вторых передач, подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений.

Подбор упражнений для воспитания прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста.

Командные действия.

Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями. Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия.

Характеристика индивидуальных действий в защите.

Подбор упражнений для воспитания быстроты ответных действий; на расслабления и растяжения.

Технико-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны.

Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме подач: прием мяча от сетки, прием нападающих ударов, развитие координации.

Групповые действия.

Взаимодействие игроков.

Техника передачи в прыжке: Скидка, отвлекающие действия при вторых передачах.

Техника бокового нападающего удара, подача в прыжке; передача мяча одной рукой в прыжке.

Упражнения для совершенствования ориентировки игрока; развития ловкости, гибкости.

Групповые действия в нападении: через игрока передней линии: изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары); через выходящего игрока задней линии.

Подбор упражнений для развития взрывной силы.

Командные действия.

Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом.

Технико-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока.

1.4 .Планируемые результаты реализации программы

К концу обучения по данной программе учащиеся должны

знать:

- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- правила игры в волейбол;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований;

уметь:

- проводить специальную разминку для волейболиста
- овладеют основами техники волейбола;
- овладеют основами судейства в волейболе;
- вести счет;

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

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

Метапредметные результаты – формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- понимать задачи, поставленные педагогом;

- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

Познавательные УУД:

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

Коммуникативные УУД:

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

Предметные результаты – формирование навыков игры в волейбол, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

Раздел 2. Организационно-педагогические условия

2.1 Условия реализации программы.

1. Материально-техническое обеспечение

Для занятий по программе требуется: спортивный школьный зал 9х18

спортивный инвентарь и оборудование:

1. сетка волейбольная- 2шт.
2. стойки волейбольные
3. гимнастическая стенка- 1 шт.
4. гимнастические скамейки-4шт.
5. гимнастические маты-6шт.
6. скакалки- 15 шт.
7. мячи набивные (масса 1кг)- 3шт.
8. мячи волейбольные – 8 шт.
9. рулетка- 1шт.

Техническое оснащение

- проектор;
- экран;
- видео – диски;
- магнитофон;
- компьютер.

Дидактическое обеспечение программы

- Картотека упражнений по волейболу (карточки).
- Картотека общеразвивающих упражнений для разминки
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в волейболе.
- Электронное приложение к «Энциклопедии спорта»
- «Правила игры в волейбол».
- Видеозаписи выступлений учащихся.
- «Правила судейства в волейболе».
- Регламент проведения турниров по волейболу различных уровней.

Санитарно – гигиенические требования

Для реализации программы необходимо иметь:

- светлое просторное помещение;
- в кабинете осуществляется влажная уборка и проветривание;
- в наличии имеется аптечка с медикаментами для оказания первой медицинской помощи.

Кадровое обеспечение программы

Реализация программы и подготовка занятий осуществляется педагогом дополнительного образования в рамках его должностных обязанностей.

Педагог осуществляет дополнительное образование учащихся в соответствии со своей образовательной программой. В ходе реализации программы возможна консультативная помощь психолога для выявления скрытых способностей детей.

2. Учебно-методическое и информационное обеспечение.

Организационно – педагогические условия реализации программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

Формы организации образовательного процесса:

- теоретические и групповые практические занятия,
- учебно-тренировочные занятия с группой,
- сформированной с учетом возрастных особенностей,
- учебно-тренировочные занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов,
- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Дополнительная общеразвивающая программа реализуется в течение всего календарного года, в соответствии с годовым учебным планом, календарным учебным графиком и календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Учебный год начинается с 01 сентября и заканчивается 25 мая. Каникулы для учащихся – согласно учебному плану.

- Учебно-тренировочные занятия по волейболу проводятся в соответствии с учебным планом, рассчитанным на 34 недели

Техника безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по волейболу

К занятиям допускаются учащиеся:

- • имеющие медицинскую справку об отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям волейболом;
- • прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- • имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Учащийся должен:

- • иметь коротко стриженные ногти;
- • заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера-преподавателя;

- • бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- • знать и соблюдать простейшие правила игры;
- • знать и выполнять настоящую инструкцию.
- За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебно-тренировочном процессе.
- **Требования безопасности перед началом занятий**
- ***Учащийся должен:***
 - • переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму, спортивную обувь;
 - • снять с себя предметы, представляющие опасность для других (часы, браслеты, висячие сережки и т. д.);
 - • убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
 - • под руководством тренера-преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
 - • под наблюдением тренера-преподавателя 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;
 - убрать в безопасное место инвентарь и оборудование, которые не будут использоваться на уроке;
 - • по команде тренера-преподавателя встать в строй для общего построения.
- За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебно-тренировочном процессе.
- **Требования безопасности во время занятий**
- **При выполнении упражнений в движении учащийся должен:**
 - • избегать столкновений с другими учащимися;
 - • перемещаясь спиной, смотреть через плечо;
 - • исключать резкое изменение своего движения, если этого не требуют условия игры;
 - • соблюдать интервал и дистанцию;
 - • быть внимательным при перемещении по залу во время выполнения упражнений другими учащимися;
 - • 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 учебно-тренировочном процессе.
- ***При выполнении передачи учащийся должен:***
 - • после подбрасывания мяча над собой отбивать мяч в сторону партнера кончиками пальцев, образуя «сердечко»;
 - • 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;
 - • не отбивать мяч ладонями;
 - • во время передач через сетку не трогать ее руками, не толкать друг друга на сетку.

- ***При выполнении подачи, нападающего удара учащийся должен:***
 - • убедиться, что партнер готов к приему мяча;
 - • соизмерять силу удара в зависимости от расстояния до партнера;
 - • выполнять удар по мячу напряженной ладонью;
 - • не принимать сильно летящий мяч двумя руками сверху.
- Во время игры учащийся должен:
 - • знать простейшие правила игры и соблюдать их;
 - • следить за перемещением игроков на своей половине площадки;
 - • производить замены игроков на площадке, когда игра остановлена и тренер-преподаватель дал разрешение;
 - • выполнять подачу и прекращать игровые действия по свистку тренера-преподавателя;
 - • передавать мяч другой команде передачей под сеткой.
- При подаче нельзя наступать на линию, а при приеме мяча задерживать его в руках, выполнять передачу захватом.
- ***Во время игры нельзя:***
 - • дразнить соперника;
 - • заходить на его сторону;
 - • 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.
- **Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях:**
- ***Учащийся должен:***
 - • при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя;
 - • под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
 - • организованно покинуть место проведения занятия;
 - • переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
 - • вымыть с мылом руки.

2.2.Оценочные материала и формы аттестации.

Контрольно-оценочная деятельность в рамках промежуточной и итоговой аттестации.

Целью промежуточной аттестации является:

- проверка соответствия общей физической подготовки обучающихся требованиям настоящей программы;
- диагностика уровня освоения образовательной программы обучающимися.

Основными критериями оценки являются: регулярность посещения занятий, положительная динамика развития физических качеств занимающихся, уровень освоения теоретических и умений по основам физической подготовки. Для детей 11 лет оценивается индивидуальная динамика уровня физической подготовленности без учета контрольных нормативов. Сдача контрольных

нормативов проводится во время учебно-тренировочного занятия, полностью посвященного определению уровня физической подготовленности.

Оценка уровня знаний по теоретической подготовке.

Контроль уровня знаний по теоретической подготовке проводится в форме устного опроса одновременно со всей группой. Учащимся задаются вопросы на которые они должны дать краткий однозначный ответ. Оценивание происходит по системе : «зачет» или «не зачет».

Вопросы по теоретической подготовке:

1. Размеры волейбольной площадки.
2. Типы соревнований.
3. Какие физические качества помогает развить игра в волейбол.
4. Терминология в волейболе.
5. Волейбол-это олимпийский вид спорта?
6. Какие есть разряды и спортивные звания по волейболу?
7. Какой спортивный инвентарь используется для тренировок по волейболу.
8. Каких известных российских волейболистов и тренеров вы знаете ?
9. Режим дня учащегося занимающегося спортом.
10. Вредные привычки и их профилактика.
11. Правила поведения в спортивном зале.
12. Достижения российских волейболистов на международной арене.
13. Понятие «физическая культура».
14. Состав команды в волейболе.
15. Права и обязанности игроков в волейболе.
16. В какой стране волейбол получил наибольшее распространение.
17. Сколько игроков-волейболистов могут одновременно находиться на волейбольной площадке во время проведения соревнования.
18. Какая самая распространенная травма в волейболе.
19. Как переводится слово «волейбол».
20. Какую игру называют «младшим братом» волейбол.

Тестовые задания для оценки уровня физической подготовки.

Уровень физической подготовки оценивается по показателям быстроты передвижения, динамической силы и прыгучести.

1. Быстрота передвижения оценивается по времени пробеганные «елочкой» к 6 набивным мячам, расположенным на волейбольной площадке. Местом старта служит набивной мяч «А», расположенный за серединой лицевой линии. В исходном положении высокого старта ступни ног за линией по команде «Марш!» учащийся касается рукой стартового мяча и начинает движение к мячу 1. Коснувшись рукой мяча, он возвращается к мячу «А» и после касания его направляется к мячу 2 и т. д. *Учитывается лучший результат из двух попыток.*

2. Динамическая сила оценивается посредством броска набивного мяча двумя руками из-за головы в прыжке с места. В исходном положении набивной мяч удерживается двумя руками на уровне пояса. По команде «Можно!», обучающийся из полуприседа взмахом рук с мячом выпрыгивает и заносит мяч за голову, после чего выполняет бросок. *Учитывается лучший результат из трех попыток.*

3. Для оценки прыгучести на стене в определенном месте зала делают метрическую разметку высотой 250—270 см для определения высоты поднятой

руки, а к баскетбольному щиту прикрепляют маркированный лист картона, на котором отмерено расстояние от пола. *Учитывается лучший результат из трех попыток.*

по **общей физической** представлены в таблице:

№	Упражнение	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
1	Бег 30 м. (сек)	5,1	4,9	4,7	4,6	4,4	4,3	4,2	4,1
2	Прыжок в длину с/м (см)	140	150	170	190	195	210	220	215
3	Бег 500 м (до 8 лет) 1000 м	5,30	5,30	5,0	5,0	4,50	4,50	4,50	4,50

1. **Бег 30 м с высокого старта** (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей)

Тестирование проводится в спортивном зале. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт.

2) **Прыжок в длину с места.** Участник встает возле линии отталкивания, принимает исходное положение и выполняет прыжок. Результат определяется по ближайшей к линии отталкивания отметке (следу), оставленной любой частью тела с точностью до 1 см. Разрешается 3 попытки, в зачет идет лучшая. Результат не засчитывается в следующих случаях: заступ за линию и ее касание при отталкивании, отталкивание происходит не двумя ногами одновременно, а поочередно, прыжок выполнен с подскока.

3) **Бег 500 м, 1000 м** испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка волейболиста»).

5.4. Контрольные нормативы по специальной физической подготовке представлены в таблице:

№	Упражнение	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
1.	Челночный бег 5х6 м. (сек)	11	11	10,8	10,6	10,3	10,3	10,2	10
2.	Метание набивного мяча весом 1 кг двумя руками из-за головы стоя (см)	5	5	5	6	6	7	7	7

1. «Челночный» бег 5х6 м. «Челночный» бег, приставным шагом.

2. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Метание набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.

Тестовые задания для оценки уровня технико-тактической подготовки.

1. *Испытания на точность второй передачи.* В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат. При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничителей 3 м, расстояние от сетки не более 1,5 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток: учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается).
2. *Испытания на точность подачи.* Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенном направлении - в определенный участок площадки. Эти участки следующие: правая (левая) половина площадки, зона 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 (1-2) размером 6х2 м, в зоне 6 у лицевой линии размером 3х3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.
3. *Испытания на точность первой передачи (прием мяча).* Испытания преследуют цель определить степень владения навыками приема подачи. Выполняется подача, нацеленная на зону, где расположен испытуемый. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается. Каждому учащемуся дается 5 попыток. Подачи нижние. Учитываются количество попаданий и качество выполнения.
4. *Командные действия в защите.* Основные требования - командные действия при построении защитных действий по системе «углом вперед» и «углом назад». Нападающая команда чередует действия в нападении: удары из различных зон и в разных направлениях, обманные удары и «скидки». Даются 10 попыток в двух расстановках, после 5 попыток игроки передней и задней линий меняются местами. Учитываются количество правильно выполненных действий и ошибки. **Способы проверки ЗУН учащихся:**
 - начальная диагностика;
 - промежуточная диагностика;
 - итоговая аттестация.

Формы подведения итогов программы:

- участие в соревнованиях;
- участие в олимпиадах;
- защита творческих работ и проектов.

2.3.Методические материалы.

Правила игры:

Волейбол (англ. *volleyball* – отбивать мяч на лету) – игра с мячом двух команд по 6 человек на площадке 18х9 м, разделённой пополам сеткой.

Цель игры – ударом рук по мячу переправить его на сторону соперника так, чтобы тот не мог возвратить мяч обратно, не нарушая правил.

Команда должна переправить мяч сопернику, использовав не более трёх ударов. При этом игрок не может ударить по мячу два раза подряд.

Задачи игроков – в соответствии с правилами направить мяч над сеткой и приземлить его на стороне соперника (в пределах границ площадки) или заставить соперника совершить ошибку.

Место для 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).

Высота волейбольной сетки в зависимости от возраста и пола игроков

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

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



Рис. 1

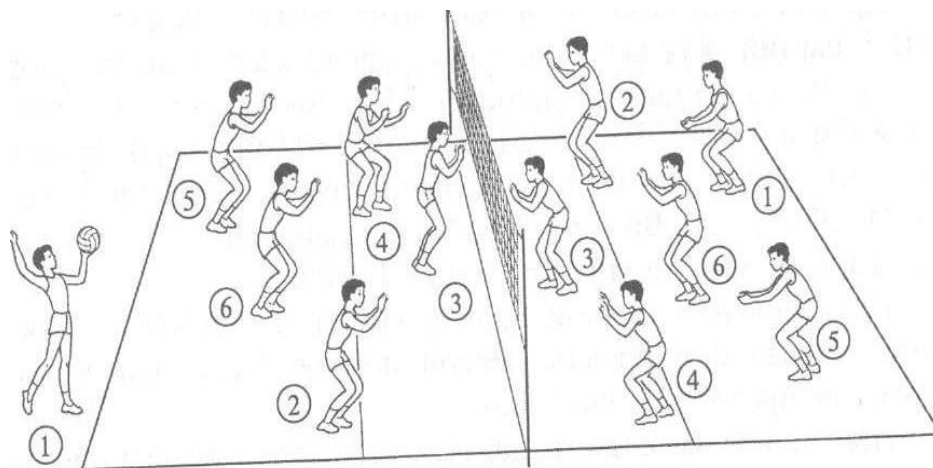
Мяч. Имеет наружную оболочку из мягкой кожи (рис. 1). Окружность мяча 65– 67 см, вес 260–280 г. Его цвет должен быть однотонным и светлым или комбинированным. Наиболее оптимальна комбинированная бело-жёлто-синяя расцветка мяча.

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,

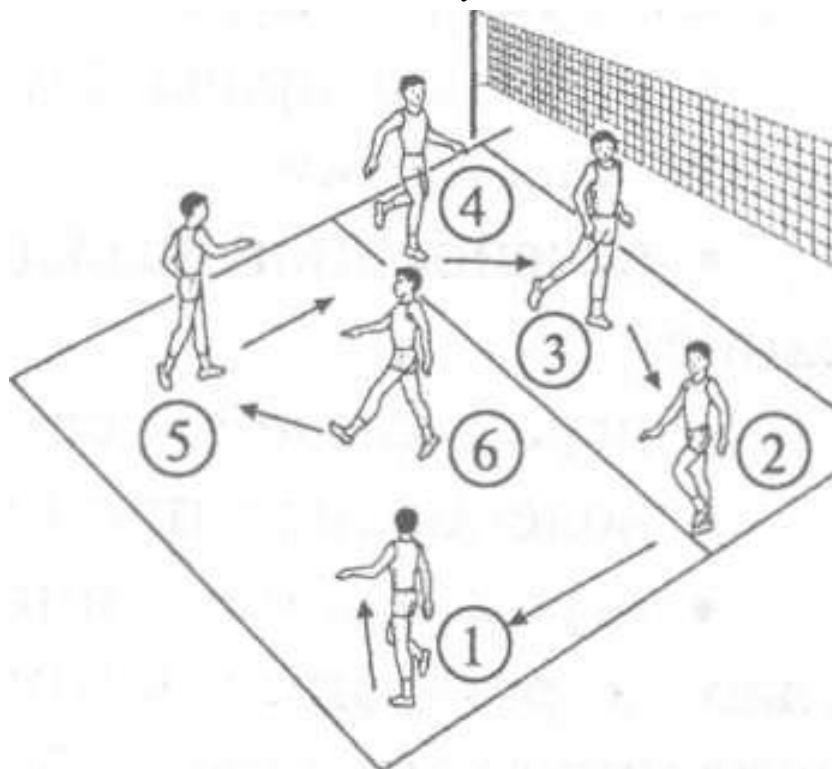
в какой руке находится маленький предмет или на какую сторону упадёт монета (орёл или решка). Команде капитана, ответившего правильно, предоставляется право выбрать сторону площадки или первыми подавать мяч. Проигравший принимает оставшуюся альтернативу.

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, сжатие 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.

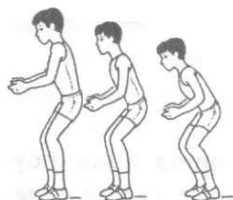
В зависимости от характера технического приёма и игровой ситуации в волейболе используются различные способы перемещения: приставной шаг, двойной шаг, бег (рывок к мячу), прыжки. Обучение

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.



- 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 сверху 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

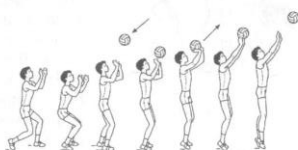


Рис. 12



Рис. 13

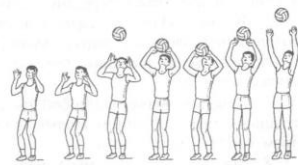


Рис. 14

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.



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. Приём 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

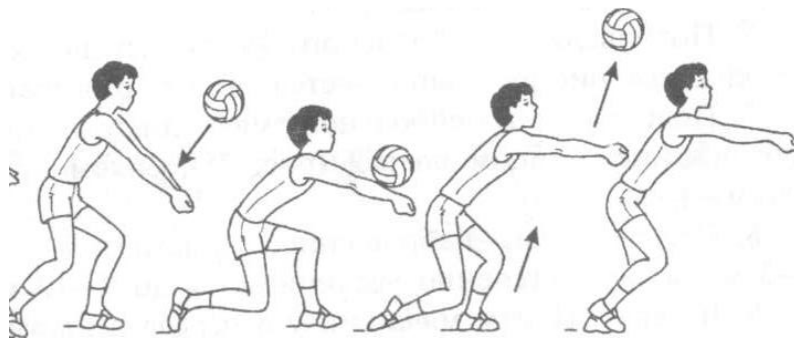


рис. 24

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:

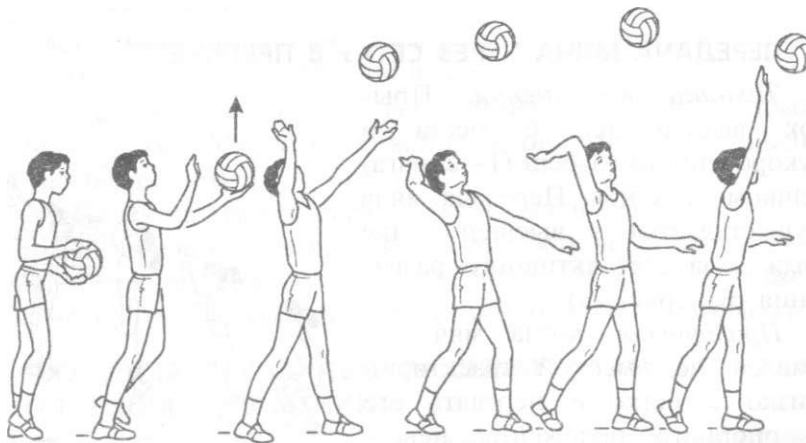
- в момент приёма руки согнуты в локтевых суставах;
- руки почти параллельны полу;
- резкое встречное движение рук к мячу;
- приём мяча на «кулаки».

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;
- ✓ подборс 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 (стопоорящий 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, хлестким 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.

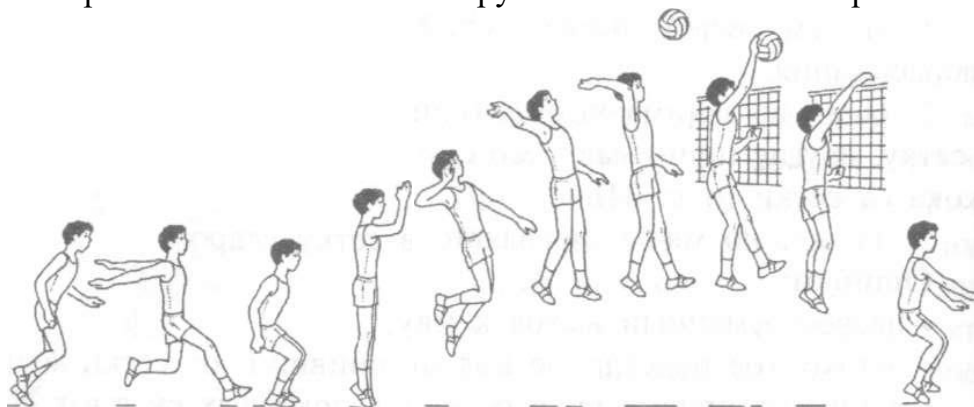
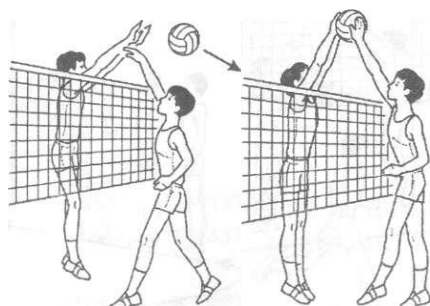


Рис. 35

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.

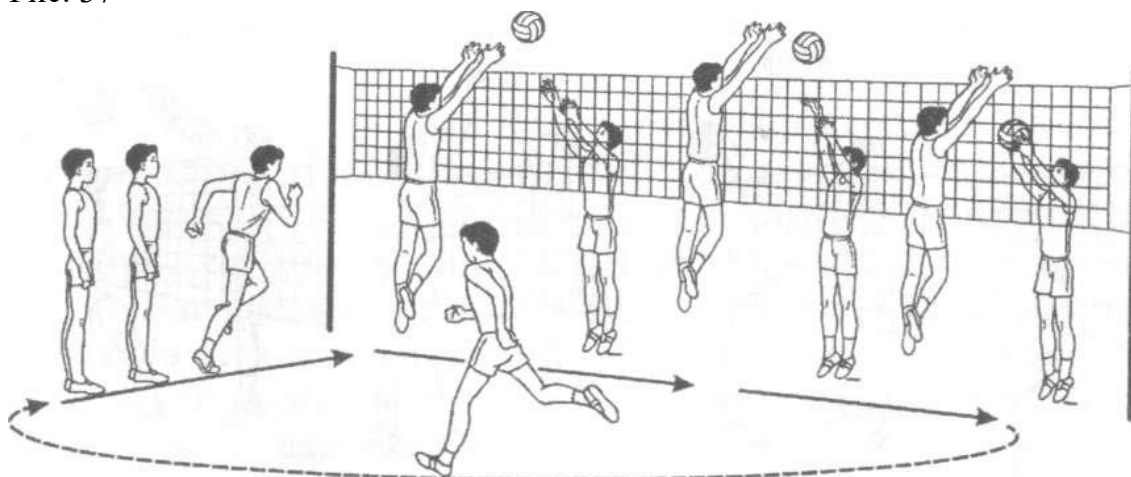
11. Блокирование нападающего удара, выполненного:

- 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



Календарно-учебный график
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по
волейболу
4 ч/ нед. (34 недели)

№	Месяц число	Ко ли че ст во ча со в	Место проведе ния. Время проведе ния занятия .	Форма занятия	Тема занятий	Контро ль тренера
1	Сентя брь	1	спортив ная площад ка		Комплектование группы	
2.		1	Спорти вная площад ка	фронтал ьная	Вводное занятие. Правила техники безопасности на занятиях. спортивных игр. История развития волейбола. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Основные стойки, изучение основных способов перемещений и остановок.	Устный опрос
3.		1	Спорти вная площад ка	фронтал ьная	Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача. История и пути развития современного волейбола	Теория устный опрос
4.		1	Стадио н беговая дорожк а	фронтал ьная	Общая и специальная физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи.	Контро льные испыта ния тестиро вание
5.		1	Спорти вная площад ка	фронтал ьная	Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Передача сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Вводное занятие. Правила техники безопасности на занятиях. спортивных игр. История развития волейбола. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.	Теория устный опрос

6		1	Спортивная площадка	фронтальная	Нижняя и верхняя передачи. Отбивание мяча кулаком через сетку. Введение мяча в начальные игровые ситуации.	Следит за правильностью рук
7.		1	Спортивная площадка	фронтальная	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Нижняя боковая подача.	Правильное расположение кистей и пальцев
8.		1	Спортивная площадка	фронтальная	Передача мяча сверху и снизу с перемещением. Нижняя прямая и боковая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи.	
9.	Октябрь	1	Спортивная площадка	фронтальная	Введение в начальные игровые ситуации. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях.	
10.		1	Стадион. спортивная площадка	фронтальная	Общая и специальная физическая подготовка. Игры (перестрелка), (пионербол),	Контрольные испытания
11.		1	Стадион беговая дорожка	фронтальная	Контрольное испытание по общей физической подготовке.	Контрольные испытания
12.		1	Спортивная площадка	фронтальная	Общая и специальная физическая подготовка. Нижняя и верхняя передачи. Введение в начальные игровые ситуации. Нижняя боковая и прямая подача.	тестирование
13.		1	Спортивная площадка	фронтальная	Совершенствование передач мяча сверху и снизу. Верхняя прямая подача. Игры <<Перестрелка>>, <<Пионербол>>.	

14 .		1	Спортивная площадка	групповое	Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3,2 и из зоны 6 в зоны 3,4. Учебная игра в волейбол.	
15 .		1	Спортивная площадка	Фронтальная.	Совершенствование передач мяча с верху и снизу. Подводящие упражнения для нападающих действий. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания. Правила соревнования по волейболу.	Правильное расположение кистей и пальцев на мяче, положение туловища, рук. Устный опрос
16 .		1	Спортивная площадка	фронтальная	Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.	Создание правильного представления о технике
17 .	Ноябрь	1	Спортивная площадка	Фронтальная	Передачи для нападающих действий. Прием мяча с подачи. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.	
18 .		1	Спортивная площадка	фронтальная	Передача из зон ..1,6,5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зону2, 4. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.	
19 .		1	Спортивная площадка	Фронтальная	Передачи для начинающих действий. Прием мяча с подачи. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.	
20 .		1	Спортивная площадка	фронтальная	Передачи для нападающих действий. Прием мяча с подачи. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.	

21.		1	Спортивная площадка	Фронтальная.	Обучение разбегу и прыжку для нападающих действий. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания. Вводное занятие. Правила техники безопасности на занятиях. спортивных игр. История развития волейбола	Устный опрос
22.		1			Нападающей удар с собственного подбрасывания. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4.	
23.		1			Нападающей удар с собственного подбрасывания. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4.	
24.		1	Спортивная площадка	практика	Двухсторонняя игра в волейбол с заданиями	
25.	Декабрь	1		практика	Двухсторонняя игра в волейбол с заданиями	
26.		1			Верхняя прямая подача в прыжке. Нападающий удар с собственного подбрасывания.	
27.		1			Верхняя прямая подача в прыжке. Техника верхней передачи в прыжке и обманных ударов.	
28.		1			Нападающий удар с подбрасывания партнера. Упражнения для обучения блокированию.	Следит за правильностью
29.		1			Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Верхняя прямая подача по зонам.	
30.		1	Спортивная площадка		Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Блокирование. Страховка.	
31.		1		групповое	Двухсторонняя игра в волейбол с заданием.	Практика

32 .		1			Правила соревнований по волейболу.	Устный опрос
33 .	Январь	1		индивидуальное	Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника.	
34 .		1		групповое	Групповые тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника.	
35 .		1			Двухсторонняя игра в волейбол с заданием.	практика
36 .		1			Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций. игроков.	Следить за правильностью
37 .		1		фронтальная	Совершенствование верхней передачи. Совершенствование нижней подачи.	
38 .		1			Двухсторонняя игра в волейбол с заданием.	практика
39 .		1			Верхняя подача по зонам. Обманные удары. Блокирование.	
40 .		1			Взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2.	
41 .	Февраль	1			Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций. игроков.	
42 . .		1			Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций. игроков.	
43 .		1			Совершенствования нападающего удара. Индивидуальные тактические действия в нападении.	

44 .		1		тестиро вание	Контрольные испытание по специальной подготовке.	
45 .		1		практик а	Двухсторонняя игра в волейбол с заданием.	
46 .		1			Совершенствование передач. Совершенствование нападающего удара.	
47 .	Март	1		практик а	Двухсторонняя игра в волейбол с заданием.	
48 .		1			Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций. игроков.	
49 .		1		практик а	Двухсторонняя игра в волейбол.	
50 .		1		практик а	Двухсторонняя игра в волейбол с заданием.	
51		1			Взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2.	
52		1			Нападающей удар с собственного подбрасывания. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4.	
53		1			Общая и специальная физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи.	Контро льные испыта ния
54		1			Передача из зон 1,2,5 в зону 3. Подводящие упражнения для нападающих действий. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.	
55	Апрел ь	1			Двухсторонняя игра в волейбол с заданием.	
56 .		1			Нападающей удар с собственного подбрасывания. Передачи в четверках с перемещением из зоны	

					6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4.	
57.		1			Совершенствование верхней передачи. Совершенствование нижней подачи.	тестирование
58.		1			Нападающий удар с подбрасывания партнера. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2,4.	Следит за правильность расположения
59		1		практика	Двухсторонняя игра в волейбол с заданием.	
60.		1			Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций. игроков.	Следит за правильностью
61.		1	Спортивная площадка	фронтальная	Нападающий удар с подбрасывания партнера. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2,4.	Анализ правильности выполнения упражнений.
62		1	Спортивная площадка	групповое	Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Блокирование. Страховка.	тестирование
63	Май	1	Спортивная площадка		Нападающий удар с передачи партнера. Индивидуальное блокирование.	тестирование
64		1	Стадион беговая дорожка	Фронтальная	Контрольная испытание по общей физической подготовке.	Контрольные испытания
65		1	Спортивная площадка	фронтальная	Нападающий удар с подбрасывания партнера. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2,4.	Устный опрос. Контрольные

						испытания
66		1	Спортивная площадка		Двухсторонняя игра в волейбол.	практика
67		1	Спортивная площадка		Повторение и закрепление нападающего удара. Двойной блок и защита.	
68		1			Заключительное занятие. Двухсторонняя игра в волейбол	практика

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

- 1 Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и тренеров-преподавателей/В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий, М.В.Маслов. – М.: Просвещение, 2013. – 112с.
- 2 Книжников А.Н. Волейбол. История развития, методика организации, проведения судейства соревнований / А.Н. Книжников, Н.Н. Книжников. – Нижневартовск. 1999.
- 3 Настольная книга учителя физической культуры/ Под ред. Л. Б. Кофмана.-М., 1998.
- 4 Официальные волейбольные правила / пер. с англ. – М.; Олимпия; Человек, 2007.
- 5 Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства /Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов - М, 2004г.
- 6 Спорт в школе «Волейбол» Начальное обучение/ Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина. – М.: изд. «SPORT», 2015
- 7 Развитие физических качеств и функциональных возможностей средствами волейбола. / учебное пособие Е.Ю. Коротаева. – М.; Проспект, 2018