

ГЛАВНОЕ УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ Г. КРАСНОЯРСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ГИМНАЗИЯ №13 «АКАДЕМ»

ПРИНЯТО: Педагогический совет МАОУ МАОУ «Гимназия №13 «Академ» Протокол № 7 от 11.03.2025	СОГЛАСОВАНО: Методический совет МАОУ «Гимназия №13 «Академ» _____ Куваева О.Е.	УТВЕРЖДЕНО: Директор МАОУ «Гимназия №13 «Академ» _____ Г.М. Ахметзянова приказ № 146-п от 11.03.2025
--	---	--

**Дополнительная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«ВОЛЕЙБОЛ»**

Уровень: базовый

Возраст обучающихся: 12 – 17 лет

Срок реализации программы: 1 год

Составитель:
Новобранцев Александр Сергеевич
педагог дополнительного образования,
кандидат педагогических наук

Красноярск, 2025г.

Содержание

1. Комплекс основных характеристик программы.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	7
1.3. Планируемые результаты.....	8
1.4. Учебно-тематический план.....	9
1.5. Содержание учебно-тематического плана	10
2. Комплекс организационно-педагогических условий	17
2.1. Календарный учебный графи	17
2.2. Формы аттестации/контроля.....	17
2.3. Оценочные материалы.....	18
2.4. Методические материалы.....	20
2.5. Условия реализации программы.....	23
2.6. Воспитательный компонент	24
3. Список литературы.....	26
4. Приложения	28
4.1. Приложение №1. Календарно-тематическое планирование	28
4.2. Приложение №2. Игры на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий	38
4.3. Приложение №3. Основные упражнения и стойки	43
4.4. Приложение №4. Словарь понятий и терминов	46

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Футбол» (далее – программа) создана с учётом социального заказа и разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79) с изменениями и дополнениями от 01.09.2024г. (ред. от 08.08.2024);

- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- «Методические рекомендации от 20 марта 2020 г. по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;

- Устав Гимназии № 13 «Академ»;

- Положение о разработке, утверждении, оформлении и структуре дополнительной общеразвивающей программы МАОУ «Гимназия № 13 «Академ».

Направленность программы – **физкультурно-спортивная.**

Уровень программы **базовый**, предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы «Волейбол».

Для обучающихся – это возможность приобрести базовый минимум знаний, умений и навыков по конкретному направлению деятельности;

развитие индивидуальности, личной культуры, коммуникативных способностей, детской одаренности.

Для родителей – это возможность понять устойчивость интересов своего ребенка.

Для педагогов – это возможность разработать программу с учетом особенностей Гимназии, возраста и уровня подготовки детей, режима и временных параметров осуществления деятельности, нестандартности индивидуальных результатов обучения и воспитания.

Актуальность программы

Для современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные спортивные секции, объединения в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в секции, объединении способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности.

Данная программа способствует удовлетворению важных потребностей и запросов детей и подростков. Программа построена с учетом возрастных особенностей обучающихся, обучение по программе способствует социализации обучающихся.

Игра в волейбол направлена на всесторонне физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Отличительные особенности программы

Отличительные особенности заключаются в интеграции основных видов общей, специальной физической подготовки и соревновательной деятельности, в подборе теоретического и практического материала, обеспечение быстрого восстановления обучающихся в основном за счет средств общей физической подготовки (ОФП), а также в адаптации к требованиям современного времени.

Материал программы предполагает изучение основ волейбола и даётся в семи разделах: теоретическая подготовка, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, игровая практика и соревновательная деятельность.

В программе отражены основные принципы спортивной подготовки:

- принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

- принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам подготовки. Обеспечена преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

- принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей воспитанника вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Данная программа позволяет обучаться детям с любым уровнем исходных природных данных

Новизна программы

Современное состояние физического развития обучающихся 9 – 15 лет характеризуется невысокой эффективностью, у значительной части подростков отмечается неудовлетворенность традиционными занятиями физической культурой. Такая ситуация привела к тому, что возникла необходимость в поиске новых организационных форм занятий, которые бы интегрировали новые эффективные, созданные наукой и практикой, области физической культуры и спорта.

Педагогическая целесообразность программы

Систематические занятия спортом (в том числе игровыми видами спорта) совершенствуют приспособительные механизмы организма, снимают нервно-психическое перенапряжение, улучшают процессы обмена веществ и кровоснабжения тканей и органов, что положительно отражается на физическом состоянии, самочувствии и работоспособности. Кроме того, программа способствует адаптации обучающихся к современным условиям жизни, их самореализации через участие в соревновательных мероприятиях.

Адресат программы

Данная программа предназначена для физического воспитания и обучения подростков 12-17 лет в системе дополнительного образования.

Группы формируются как разновозрастные, так и разновозрастные. Для обучающихся, разных по возрасту, предусматривается дифференцируемый подход при определении индивидуального творческого задания и назначения учебных заданий в процессе обучения.

Подростковый возраст — это период продолжающегося двигательного совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств. У детей среднего школьного возраста достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности, силовые и скоростно-силовые способности; умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость. Низкие темпы наблюдаются в развитии гибкости.

С точки зрения физиологии, продолжается развитие двигательных навыков — силы, гибкости, быстроты, координации и контроль за своим движением, как в грубой, так и в тонкой моторике.

В подростковом возрасте увеличиваются поперечные размеры тела, устанавливаются индивидуальные его особенности, достигается гармоничные пропорции. Гармоничное развитие отмечается у 80-90% школьников. В результате созревания опорно-двигательного аппарата (к 15 годам) и завершения развития физических качеств достигается высокое совершенство движений. Создается основа формирования наиболее сложных

их форм, четкой ориентации во времени и пространстве, с максимальной выраженностью различных проявлений силы, ловкости и быстроты.

Объем программы – 102 часа.

Срок освоения программы– 1 год обучения.

Режим занятий

Продолжительность образовательного процесса:

3 раза в неделю по 1*45 мин;

Продолжительность одного тренировочного занятия составляет 45 минут.

Количество занятий в неделю – 3, количество часов в неделю – 3.

Год обучения	Продолжительность занятий	Периодичность в неделю	Кол-во часов в неделю на группу	Количество часов в год
1 год обучения	1 час	3 раза	3 часа	102

Набор обучающихся в группу по программе производится в начале учебного года, из числа всех желающих без предъявления требований к знаниям, умениям, навыкам (на основании заявления родителей (законных представителей), и не имеющих медицинских противопоказаний для занятий.

Рекомендуемый минимальный состав группы 15 человек.

Формы организации образовательного процесса и виды занятий по программе

Обучение по программе ведется с использованием различных форм обучения.

При обучении в рамках программы предусмотрены групповые, индивидуальные формы работы. Занятия по программе включают теоретические, практические занятия, участие в соревновательных играх.

При проведении занятий особое внимание уделяется технике безопасности.

При реализации программы используется в основном групповая форма организации образовательного процесса.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

1. Групповые учебно-тренировочные занятия.
2. Групповые и индивидуальные теоретические занятия.
3. Восстановительные мероприятия.
4. Участие в матчевых встречах.
5. Участие в соревнованиях.
6. Зачеты, тестирования.

Занятия по программе проводятся в соответствии с учебным планом в одновозрастных и разновозрастных группах обучающихся, являющихся основным составом групп.

Используемые разнообразные формы и методы обучения способствует сознательному и прочному усвоению обучающимися материала программы.

Формы проведения занятий и виды деятельности

Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико - тактической и физической подготовленности занимающихся.

Используются разнообразные методы при проведении занятий:

- словесный метод (объяснение, рассказ, замечание, команда, указания);
- наглядный метод (показ упражнения, наглядные пособия, просмотр видеофильмов, видеозаписей игр по волейболу).
- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Важное место занимает метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами: целостный и по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся сформировались начальные игровые навыки

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

1.2. Цель и задачи программы

Создание условий для формирования физически развитой личности, повышения физического развития и подготовленности обучающихся, воспитания личностных качеств, освоения и совершенствования жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники по волейболу.

Для достижения поставленной цели необходимо выполнить следующие задачи:

Образовательные:

- способствовать приобщению обучающихся к здоровому образу жизни и систематическим занятиям физической культурой и спортом;

- сформировать интерес к командно-игровым элементам видов спорта;
- сформировать навыки выполнения движений с мячом, элементов техники волейбола;
- научить грамотно регулировать свою физическую нагрузку

Развивающие:

- развивать волевую, мотивационную и эмоциональную сферы, создавать условия для нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания обучающихся;
- создать условия для развития навыков общения и совместной деятельности в коллективе;
- развить координацию движений и основные физические качества.
- развивать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга

Воспитательные:

- способствовать формированию межличностных отношений, направленных на создание в коллективе группы дружественной и непринужденной обстановки;
- воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели;
- воспитание воли, дисциплинированности, смелости, настойчивости через занятия игровыми видами спорта.

1.3. Планируемые результаты

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей, предметные – через формирование основных элементов научного знания, а метапредметные результаты – через универсальные учебные действия.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формируется культура здоровья – отношение к здоровью как высшей ценности человека;
- проявляются личностные качества, обеспечивающие осознанный выбор поведения, снижающего или исключающего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- сформирована потребность ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметные результаты:

- проявляется способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевого приоритета при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействия с людьми;
- обучающиеся умеют адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;

- обучающиеся способны рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- обучающиеся умеют противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- сформировано формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Предметные результаты (приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой):

Обучающиеся знают

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

Обучающиеся умеют

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- владеют умениями и навыками применять технические и тактические приемы игры в волейбол.
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом;
- играть в волейбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты волейбольного судьи;
- проводить судейство по волейболу.

1.4. Учебно-тематический план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	10	10	-	беседа
2	Общая физическая подготовка	8	-	8	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
3	Специальная физическая подготовка	18	-	18	Выполнение упражнений, контрольные нормативы

4	Техническая подготовка	16	-	16	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
5	Тактическая подготовка	16	-	16	Выполнение упражнений
6	Игровая практика	32	-	32	Командная игра
7	Соревновательная	2	-	2	Командная игра
	Итого часов	102	10	92	

1.5. Содержание учебно-тематического плана

Раздел 1. Теоретическая подготовка

Тема 1. Вводное занятие

Теория: Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом. Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале. Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в волейбол. Правила разминки, подвижная игра с волейбольным мячом, правила заминки.

Понятие о технике игры. Характеристика приемов игры. Понятие о тактике игры. Характеристика тактических действий. Анализ технических приемов и тактических действий в нападении и защите. Единство техники и тактики игры. Классификация техники и тактики игры в волейбол.

Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства. Документация при проведении соревнований.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Элементы ходьбы и бега

Практика: Походный шаг, строевой шаг, шаг на носках и на пятках, на внешнем своде стопы, перекатом с пятки на носок, с высоким подъемом бедер, в полуприседе, выпадами, ходьба на руках, ходьба в упоре присев сзади, в седле. Обычный бег, бег спиной вперед, бег с ускорением и замедлением темпа, бег с внезапной остановкой и сменой направления, семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени назад, бег с отведением голени назад и наружу, бег выпадами

Акробатические упражнения

Практика: Группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Гимнастические упражнения

Практика: Упражнения без предметов: для рук и плечевого пояса, для мышц предплечья и плеча, для плечевого сустава, для мышц ног и тазового

пояса, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами: со скакалками, набивными мячами, гантелями. Упражнения в парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднимание ног с мячом. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазанье по гимнастической стенке, канату. Ходьба по скамейке. Смешанные висы.

Легкоатлетические упражнения

Практика: Бег: 20, 30, 60 м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30 м. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока, на дальность.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП)

Упражнения на развитие быстроты

Практика: Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5,6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках, с поясом отягощением или в куртке с отягощением.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но подают несколько сигналов; на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

Упражнения на развитие прыгучести

Практика: Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках. Из положения стоя на гимнастической стенке - одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же с отягощением.

Броски набивного мяча

Практика: Многократные броски набивного мяча над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняют ритмично, без лишних доскоков). То же, но без касания мячом стены (с 14 лет - прыжки на одной ноге).

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча

Практика: Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые

движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями). Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, по передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами (с 15 лет). Из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер (с 14 лет для мальчиков). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча).

Многочисленные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделяется заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многочисленные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его.

Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения с гантелями для кистей рук.

Многочисленные волейбольные передачи набивного, футбольного, баскетбольного мячей в стену. Многочисленные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее.

Многочисленные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера).

Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя); в зависимости от действия партнера (партнеров) изменять высоту подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д. Многочисленные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передач). То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же в рамках командных действий.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач

Практика: Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад, движение руками с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче). Стоя спиной к гимнастической стенке, руки за головой, движение руками из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой, левой). Движение рукой вверх, затем вперед.

Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя

руками. Броски мяча одной рукой над головой: правой рукой влево, левой - вправо. Броски набивного мяча через сетку, расстояние 4-6 м. С набивным мячом в руках у стены (2-3 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху. Бросок мяча через сетку из-за лицевой линии в пределах площадки и на точность в зоны. То же, но после перемещения от сетки.

Упражнения с волейбольным мячом (выполняют многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу в опорном положении и в прыжке с места, с разбега. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабой рукой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов

Практика: Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке. Броски набивного мяча в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого нападающего удара.

Метание набивного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 м) или на полу (расстояние 5-10 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку.

Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу. То же, но у тренировочной стенки. Удары выполняют правой и левой рукой с максимальной силой.

Удары по мячу, с отягощениями на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела. Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу.

Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера у сетки и из глубины площадки.

Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу. То же, но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания).

В парах. С набивным мячом в руках прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал или бросок с сильным заключительным движением кистей вниз вперед, или вверх вперед (плавно). То же, но бросок через сетку; то же, но бросок вниз двумя руками, вверх - одной. В ответ на сигнал бросок набивного мяча двумя руками по ходу или с переводом (вправо, влево).

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании

Практика: Прыжковые упражнения в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивание). Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить его в стену; приземлившись, поймать мяч и т.д. Мяч отбивать в высшей точке взлета. Учащийся располагается спиной к стене – бросить мяч вверх назад, повернуться на 180° и в прыжке отбить его в стену. То же, что предыдущие два упражнения, по мячу отбрасывает партнеру. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч

задерживает в руках и тут же подбрасывает на различную высоту и т.п. То же, поворот блокирующего по сигналу партнера - вначале мяч подбрасывают после поворота, затем во время поворота и до поворота. Перечисленные упражнения, но после перемещения и остановки. Многократные прыжки с касанием ладонями подвешенного мяча, набивного или волейбольного.

Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180°. То же, что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1-1,5м от сетки; исходное положение принимают после шага к сетке. То же, что последние три упражнения, но остановку и исходное положение принимают по сигналу. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, но остановку и прыжок выполняют по сигналу. Перемещения у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча.

Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах

площадки: один занимающийся двигается приставными шагами с остановками и изменением направления, другой старается повторить его действия. То же, но с прыжком, стараться над сеткой коснуться ладоней партнера. Упражнения вдвоем, втроем на согласованность действий на основе перечисленных упражнений.

Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке подбрасывает мяч над собой; блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент, когда нападающий выпустит мяч из рук. Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует (заключительная фаза, как в предыдущем упражнении). Предыдущие два упражнения, но блокирующих у сетки трое, блокируют двое.

Раздел 4. Техническая подготовка

Тема 2. Техника выполнения нижнего приема

Теория: Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема. Поведение игрока при выполнении приема. Правила безопасного выполнения.

Практика: совершенствование в технике передвижений в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Совершенствование в технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Подвижные игры с волейбольным мячом.

Стойки в сочетании с перемещениями, сочетание способов перемещений (лицом, боком, спиной вперед); двойной шаг назад, скачок назад, вправо, влево, остановка прыжком; сочетание перемещений и технических приемов.

Прием снизу двумя руками; брошенного партнером (в парах и через сетку); направленного ударом (в парах и через сетку с подставки); во встречных колоннах; в стену и над собой поочередно многократно; прием

подачи нижней, прямой, верхней прямой.

Тема 3. Техника выполнения верхнего приема

Теория: правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передачи мяча. Положение ног и туловища спортсмена при выполнении верхнего приема. Правила безопасного выполнения приема.

Практика: упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема. Использование верхнего приема передачи мяча на практике вовремя командной игры в волейбол.

Прием мяча сверху двумя руками: наброшенного партнером через сетку; в парах направленного ударом (расстояние 3-6 м); прием подачи нижней прямой. Прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и перекатом на бедро и спину: с набрасывания партнера в парах; от нижней прямой подачи.

Тема 4. Техника выполнения нижней прямой подачи

Теория: правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении нижней прямой подачи. Правила безопасного выполнения нижней прямой подачи.

Практика: упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи. Использование нижней прямой подачи мяча на практике вовремя командной игры в волейбол.

Подача нижняя прямая подача подряд 15-20 попыток; в левую и правую половину площадки, в дальнюю и ближнюю от сетки половину; соревнование на большее количество подач без промаха, на точность из числа заданных; верхняя прямая подача: по мячу в держателе, с подбрасывания - на расстояние 6-9 м в стену, через сетку; в пределы площадки из-за лицевой линии.

Тема 5. Техника выполнения верхней прямой подачи

Теория: выполнение набрасывание мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу вовремя верхней прямой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения.

Практика: упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи. Использование верхней прямой подачи мяча на практике вовремя командной игры в волейбол.

Тема 6. Техника выполнения нижней боковой подачи

Теория: правильное положение руки с мячом перед нанесением удара вовремя нижней боковой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения.

Практика: упражнения на движение рук, ног и туловища при выполнении нижней боковой подачи. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча на практике вовремя командной игры в волейбол.

Тема 7. Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару

Теория: понятие выход на прием мяча. Правила безопасного выполнения упражнения.

Практика: упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами вовремя навесной передачи. Упражнения на правильные действия,

направленные на коррекцию передачи. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике вовремя командной игры в волейбол.

Нападающие удары: удар прямой по ходу по мячу; в держателе через сетку; по мячу, подброшенному партнером; удар из зоны 4 с передачи из зоны 3, удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, удар из зоны 3 с передачи из зоны 2.

Тема 8. Техника выполнения нападающего удара

Теория: понятие выход на позицию перед ударом. Правила безопасного выполнения упражнения.

Практика: упражнения на отработку приема набегания в сочетании с движением руками, туловищем и ногами. Отработка действий, направленных на коррекцию передачи. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике вовремя командной игры в волейбол.

Передачи в парах в сочетании с перемещениями в различных направлениях; встречная передача мяча вдоль сетки и через сетку; передачи из глубины площадки для нападающего удара; передача, стоя спиной по направлению, стоя на месте в тройке по одной линии, в зонах 4-3-2, 2-3-4; 6-3-2, 6-3-4; передача в прыжке (вперед вверх), встречная передача в прыжке в зонах 3-4, 3-2, 2-3.

Отбивание кулаком у сетки в прыжке «на сторону соперника».

Блокирование: одиночное прямого нападающего удара по ходу в зонах 2,3,4 – удар из зоны 4 по мячу в держателе, блокирующий на подставке, то же, блокирование в прыжке; блокирование удара по подброшенному мячу (блокирующий на подставке, на площадке), то же удар с передачи.

Тема 9. Тактические приемы двусторонней игры

Теория: основы взаимодействия игроков вовремя игры. Понятие развития игровой комбинации. Понятие: оборонительная, наступательная игра. Правила безопасного ведения двусторонней игры.

Практика: использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике вовремя командной игры в волейбол.

Тактика нападения:

Индивидуальные действия. Выбор места для второй передачи, подачи верхней прямой, нападающего удара; чередование верхней и нижней подач; выбор способа отбивания мяча через сетку – нападающим ударом, передачей в прыжке, кулаком, снизу (лицом, спиной к сетке); вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен спиной; подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи.

Групповые действия. Взаимодействие при первой передаче игроков зон 3,4 и 2; при второй передаче игроков зон 3,4,2; взаимодействие при первой передаче игроков зон 6, 5,1 и 3,4,2 при приеме подачи.

Командные действия. Система игры со второй передачи игроков передней линии - прием подачи и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2 (чередование), стоя лицом и спиной по направлению передачи; прием подачи в зону 2, вторая передача в зону 3.

Тактика защиты:

Индивидуальные действия. Выбор места при приеме нижней и верхней подачи; определение места и времени для прыжка при блокировании; своевременность выноса рук над сеткой; при страховке партнера, принимающего мяч от верхней подачи; от обманной передачи; выбор способа приема мяча от подачи (сверху от нижней, снизу от верхней); выбор способа приема мяча, посланного через сетку соперником (сверху, снизу).

Групповые действия. Взаимодействие игроков внутри линии (нападения и защиты) и между ними при приеме подачи, нападающего удара, в доигровке.

Командные действия. Расстановка при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3; игрок зоны 2; игрок зоны 4, перемещающийся в зону 3; система игры в защите углом вперед с применением групповых действий.

Раздел 6. Игровая практика

Практика: Интегральная подготовка на координацию и реализацию в соревновательной деятельности различных составляющих спортивного мастерства — технической, тактической, физической, теоретической подготовленности.

Раздел 7. Контрольные игры и соревнование

Тема 10. Подведение итогов работы секции за год

Соревнование: командные встречи по волейболу на «своем» поле и на «выезде». Итоговые занятия: итоговое закрепление изученного материала

Практика: Проведение контрольных игр. Участие соревнованиях по волейболу.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2024	26.05.2025	34	204	102	Понедельник, среда, пятница

2.2. Формы аттестации

В начале года проводится стартовое тестирование.

Аттестация проводится в следующих формах: промежуточная аттестация, итоговая аттестация.

Промежуточная аттестация проводится по завершению полугодия или года обучения, предусматривает зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится по окончании изучения всей программы в мае месяце и предполагает зачет в форме контрольной игры в волейбол или соревновательных игр.

- Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: видеозапись, грамота, диплом, журнал посещаемости, фото, отзыв детей и родителей, статья и др.

- Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: учебно-тренировочные занятия; беседы; подвижные и спортивные игры; просмотр матчей.

Контроль и отслеживание результатов деятельности проводится с целью выявления уровня развития специальных навыков, знаний обучающихся с целью коррекции процесса обучения и учебно-познавательной деятельности обучающихся.

Система отслеживания результатов включает в себя разнообразные методы и способы:

- педагогическое наблюдение;
- тестирование;
- участие в соревнованиях, конкурсах;
- игровые занятия.

Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), где учащиеся выполняют контрольные нормативы в ходе тестирования их физических качеств.

2.3. Оценочные материалы

Контрольные испытания.

Общефизическая подготовка. Бег 30м 6х5 м. На расстоянии 5 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию. Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат. Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками. Испытуемый стоит у линии одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх замахом назад за голову, испытуемый производит бросок вперед.

Техническая подготовка. Испытания на точность передачи. В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественные результаты: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи – рейки, цветные ленты, обручи (гимнастические), наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зоны 2 и 4 расстояние передачи 3 – 3,5 м, высота ограничивается 3 м, расстояние от сетки – не более 1,5 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток; учитывается количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передачи с нарушением правил не засчитываются). Испытание на точность передачи через сетку. На противоположной стороне площадки очерчивается зона, куда надо послать мяч : в зоне 4 – размером 2 x 1, в зоне 1 и в зоне 6 – размером 3 x 3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток в

каждую зону. учитывается количественная и качественная сторона исполнения. Испытания на точность подач. Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенный участок площадки: правая (левая) половина площадки, зоны 4- 5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 и 1-2 (размером 6х2м), в зоне 6 у лицевой линии размером 3х3м. Каждый учащийся исполняет 3 попытки (в учебно-тренировочных группах – 5 попыток). Испытания на точность нападающего удара.

Требования к этим испытаниям состоят в том, чтобы испытуемые качественно, в техническом отношении, смогли выполнить тот или иной способ нападающего удара в три зоны: 1,6,5 из зон 4,2. Испытание в защитных действиях («защита зоны»). Испытуемый находится в зоне С в круге диаметром 2,5 м. Стоя на подставке, учащийся ударом с собственного подбрасывания посылает мяч через сетку из зон 4 и 2. Учащийся должен применять все изученные до этого приемы защиты. Количество ударов для каждого года обучения различное: группа начальной подготовки – первый год обучения – 5; второй год обучения – 10; учебно-тренировочные группы, первый год обучения – 15, второй год обучения – 20.

Тактическая подготовка. действия при приеме мяча в поле. основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения: 1) Выбор способа приема мяча (по заданию). Дается 10 попыток, а с 14-16 лет – 15 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема. 2) Выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

Упражнения по технической подготовке (мальчики)

№	Контрольные нормативы	Кол-во раз
1	Правила соревнований	+
2	Передачи в парах через сетку двумя руками сверху без потерь	10
3	Передача от стены двумя руками сверху с расстояния 2–3 м без потерь	10
4	Передача от стены двумя руками снизу с расстояния 2–3 м без потерь	10
5	Передачи над собой в круге без потерь	12
6	Подача (любая): из 6 попыток	4
8	Передачи на точность через сетку из зоны 4 в зону 6 после паса преподавателя: из 6 попыток	3

Упражнения по общей физической и специальной подготовке

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Норматив	
		11-13 лет	14-17 лет
Быстрота	Бег на 15 м с высокого старта	3.0	2.9
	Бег на 15 м с хода	2.8	2.6
	Бег на 30 м с высокого старта	5.3	5.1
	Бег на 30 м с хода	4.7	4.6

Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	1.80	1.85
	Тройной прыжок	5.80	6.00
	Прыжок в высоту без замаха	9	10
	Прыжок в высоту со взмахом рук	16	18
Сила	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы	6	7

2.4. Методические материалы

2.4.1. Дидактические принципы, используемые для реализации задач программы

1. Принцип научности – стремление учитывать передовые, новейшие апробированные технологии.
2. Принцип доступности и индивидуальности – обучение и воспитание строить в строгом соответствии с их возможностями, учитывая их возрастные, половые особенности, уровень подготовленности, а также индивидуальные различия в физических и психических особенностях.
3. Принцип систематичности – состоит в непрерывности процесса и оптимальном чередовании нагрузок и отдыха; повторяемость и вариативность, рациональная последовательность.
4. Принцип сознательного и активного обучения - формирование у обучающихся осмысленного отношения и устойчивого интереса к общей цели и конкретным задачам занятий.
5. Принцип наглядности – направленное формирование широко чувственной основы как предпосылки освоения движений; использование наглядности как неотъемлемого условия всего процесса совершенствования двигательной деятельности.
6. Принцип динамичности (постепенного усиления развивающихся факторов) – заключается в том, что нагрузки и другие факторы, благодаря которым в процессе физического воспитания достигается развивающий эффект, должны закономерно меняться, причем общая тенденция должна состоять в постепенном усилении действия данных факторов.
7. Принцип целенаправленности обучения и воспитания - означает, что педагог должен четко осознавать цель обучения в целом и конкретного занятия и все свое мастерство должен направлять на достижение цели обучения и занятия.
8. Принцип прочности знаний, умений и нравственно-духовных установок. Прочные знания и умения необходимы для успешного продолжения обучения, для развития познавательных способностей, для подготовки их к практической деятельности, отсутствие прочных знаний означает пробел в знаниях, что нарушает систематичность знаний и системность.
9. Принцип личностно-ориентированного взаимодействия педагога и обучающегося. Педагог должен доверять и поддерживать обучающегося во всех его начинаниях и предложениях. Отношения педагога и обучающегося

должны быть построены на взаимодействии со стороны педагога и сотрудничестве со стороны обучающегося. Главной задачей педагога является вывести ребенка на субъективную позицию.

2.4.2. Основные специфические средства спортивной тренировки

Основными специфическими средствами спортивной тренировки являются физические упражнения. Упражнения могут быть разделены на три группы: избранные соревновательные, специально-подготовительные, общеподготовительные. Избранные соревновательные упражнения — это целостные двигательные действия (либо совокупность двигательных действий), которые являются средством ведения игры в волейбол. Специально-подготовительные упражнения включают элементы соревновательных действий, их связи и вариации, а также движения и действия, существенно, сходные с ними по форме и характеру проявляемых способностей. Смысл любого специально подготовительного упражнения состоит в том, чтобы ускорить и улучшить процесс подготовки в соревновательном упражнении. Именно поэтому они специфичны в каждом конкретном случае. Общеподготовительные упражнения являются преимущественно средствами общей подготовки обучающегося. Общеподготовительные упражнения не имеют прямой связи с соревновательными и предназначены расширить запас двигательных навыков и качеств обучающегося, повысить его общую тренированность.

Основные методы спортивной тренировки можно разделить на 3 группы: словесные, наглядные и практические. Выбор метода определяется задачей, возрастом, состоянием здоровья, подготовленностью, квалификацией спортсмена, применяемыми средствами и др. факторами.

Словесный метод – с его помощью сообщаются теоретические сведения по технике, тактике, правилам соревнований.

Метод обеспечения наглядности применяют для создания зрительных, слуховых, двигательных образов.

Практические методы (метод упражнений) основаны на двигательной активности.

Используемые методы обучения:

1. Словесные (источник знаний - слово) - рассказ тренера, беседа, объяснение, лекция, работа с книгой;
2. Наглядные (источник знаний - образ) — демонстрация реальных или изображенных объектов, явлений и их наблюдение;
3. Практические (источник знаний - опыт) — упражнения, соревнования.

Педагогические технологии, используемые в учебно-воспитательном процессе:

- Технология лично - ориентированного обучения – позволяет максимально развивать индивидуальные познавательные способности обучающихся на основе имеющегося у него опыта жизнедеятельности. Основу данной технологии составляют дифференциация и индивидуализация обучения.

- Технология разноуровневого обучения – позволяет создать условия для включения каждого обучающегося в деятельность, соответствующую

уровню его развития (разноуровневые задания, индивидуальные образовательные маршруты).

- Здоровьесберегающие технологии – направлены на сохранение здоровья, создание максимально возможных условий для развития духовного, эмоционального, личностного здоровья, повышения работоспособности обучающихся (чередование различных видов деятельности, физкультминутки, комплекс упражнений на снятие усталости, положительный психологический климат на занятии).

2.4.3. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка - направлена на воспитание у обучающихся нравственных черт и волевых качеств.

Воля — это сознательная активность спортсмена, направленная на преодоление трудностей, на достижение поставленной цели. Воля воспитывается в процессе преодоления трудностей, возникших во время тренировок и соревнований, страха перед трудным элементом, болезненных ощущений или неблагоприятных условий внешней среды (жара, холод, высокая влажность и др.), соблюдение установленного режима дня, подчинение правилам спортивных соревнований, выполнение дисциплинарных требований на учебно-тренировочных занятиях и т.д. Волевые усилия всегда носят осознанный характер.

Экстремальное воздействие соревновательных условий вызывает у спортсменов состояния нервно-психического напряжения, которое они не испытывают или испытывают в существенно меньшей степени во время тренировочных занятий.

Следовательно, чтобы реализовать в соревновании все свои возможности, спортсмен должен:

- действовать в разнообразных условиях, не поддаваясь внушающему влиянию других людей, успеха или неудачи;
- выполнять необходимые движения и действия с высокой степенью точности, чтобы свести к минимуму число ошибок;
- быстро и правильно оценивать соревновательную обстановку, принимать решения и, не колеблясь, их осуществлять; самостоятельно регулировать состояние нервно-психического напряжения.

Достичь этого можно лишь в результате соответствующей психологической подготовки. Таким образом, целью психологической подготовки спортсменов к соревнованию является формирование у них такого психического состояния, при котором они могут:

- а) в полной мере использовать свою функциональную и специальную подготовленность для реализации в соревновании максимально возможного результата;
- б) противостоять многим предсоревновательным и соревновательным факторам, оказывающим сбивающее влияние и вызывающим рассогласование функций, т. е. проявлять высокую надежность соревновательной деятельности.

Психологической подготовкой спортсмена можно назвать организованный, управляемый процесс реализации его потенциальных

психических возможностей в объективных результатах, адекватных этим возможностям.

Психологическая подготовка - воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Она включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у спортсменов таких психологических качеств, которые необходимы для успешного решения задач тренировки и участия в соревнованиях.

Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований, в частности.

Психологическая подготовка на данном этапе выступает как воспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением юных спортсменов во время учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, дисциплины, самооценки.

Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных занятий. На конкретных примерах нужно убеждать юных спортсменов, что успех в современном спорте во многом зависит от трудолюбия. Психологическая подготовка направлена на преодоление чувства страха перед соперником, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и преодолевать боль.

2.5. Условия реализации программы

Для эффективной реализации программы необходимы определённые условия:

- наличие помещения для учебных занятий, рассчитанного на 15 человек и отвечающего правилам СанПин;
- регулярное посещение обучающимися занятий;
- наличие необходимого оборудования

2.5.1. Материально-техническое обеспечение программы

Для успешной реализации программы необходимы помещение (спортивный зал), соответствующее СанПиН, а также следующие материалы и оборудование:

Наименование	Кол-во ед.
Ворота футбольные переносные, с сеткой в комплекте	1
Стойки волейбольные с противовесом, с сеткой	1
Манишка	15
Комплект мячей набивных (медицинбол), 1 кг, 2 кг, 3 кг	5
Мяч баскетбольный	10
Мяч волейбольный	10
Мяч мини-футбольный	10
Фишки (конусы) тренировочные	15
Насос для накачивания мячей	1
Перчатки вратарские	2

Свисток	1
Секундомер	1
Скакалка	15
Стойка для обводки	15
Сетка для переноса мячей	1

2.5.2. Кадровое обеспечение программы

Программу реализует педагог дополнительного образования, который владеет необходимой профессиональной компетентностью для реализации программы: имеет опыт работы с обучающимися данного возраста, имеет навык организации образовательной деятельности обучающихся, обладает сформированными социально ориентированными личностными качествами (ответственность, доброжелательность, коммуникабельность, целеустремленность, эмпатия, тактичность и др.), а также обладает необходимым уровнем знаний и практических умений в соответствующей предметной области.

Программу реализует педагог дополнительного образования, имеющий спортивную подготовку по данным видам спорта и соответствующее образование.

2.5.3. Информационное обеспечение

В качестве информационных ресурсов используются видеозаписи волейбольных матчей.

2.6 Воспитательный компонент программы

Современный национальный воспитательный идеал в соответствии с Указом Президента РФ – это нравственный, творческий, компетентный гражданин России, осознающий ответственность за настоящее и будущее своей страны, опирающийся в своей жизнедеятельности на духовные и культурные традиции народов Российской Федерации.

Исходя из воспитательного идеала, а также основываясь на базовых для нашего общества ценностях (семья, труд, отечество, природа, мир, знания, культура, здоровье, человек), общая цель воспитания в программе – личностное развитие школьников, проявляющееся:

- в усвоении знаний основных норм, которые общество выработало на основе этих ценностей;
- в развитии позитивных, социально значимых отношений к общественным ценностям;
- в приобретении ими соответствующего этим ценностям опыта поведения, опыта применения сформированных знаний и отношений на практике (т. е. в приобретении ими опыта осуществления социально значимых дел).
- достижение личностных результатов освоения общеобразовательных программ в соответствии с ФГОС.

Воспитательный компонент программы реализуется в единстве учебной и воспитательной деятельности по основным направлениям воспитания в соответствии с обновленными ФГОС, однако преобладающим является физическое воспитание, 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.

Результаты достижения цели и решения задач воспитания представляются в форме целевых ориентиров ожидаемых результатов воспитания по основным направлениям воспитания в соответствии с ФГОС на уровнях основного общего и среднего общего образования:

- Понимающий ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении здоровья, знающий и соблюдающий правила безопасности, безопасного поведения, в том числе в информационной среде.
- Выражающий установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность).
- Проявляющий неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, игровой и иных форм зависимостей), понимание их последствий, вреда для физического и психического здоровья.
- Умеющий осознавать физическое и эмоциональное состояние (своё и других людей), стремящийся управлять собственным эмоциональным состоянием.
- Способный адаптироваться к меняющимся социальным, информационным и природным условиям, стрессовым ситуациям.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением подростков, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).

Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного ребёнка, обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем. Результаты, полученные в ходе оценочных процедур — опросов, интервью — используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных.

Календарный план воспитательной работы на 2024/2025 учебный год

№	Название события, мероприятия	Примерное содержание	Примерные сроки
1	«Моя страна – моя Россия»	Государственные символы РФ. Традиционные ценности государства. викторина «Государственные символы РФ»	Сентябрь

2	«Азбука безопасности»	Правила безопасного поведение дома, на улице, в общественных местах, в Интернете, на соревнованиях	Сентябрь
3	Просмотр матчей Чемпионата России по волейболу	подготовка «чек-листа» перед просмотром матча, обсуждение в команде	Сентябрь - Ноябрь
4	Интеллектуальный квиз «На спорте»	Подготовка к квизу, название команды, распределение обязанностей.	Ноябрь
5	Викторина «Знатоки Конституции»	Конституция России: история создания документа, его роль. Законодательство о физической культуре и спорте.	Декабрь
6	«Красноярский край : вчера, сегодня, завтра»	Красноярский край: предприятия региона, известные люди, достижения. Работа с кейсовыми заданиями, дискуссия.	Январь
7	Час профориентации «Профессии в спорте: журналист, доктор, тренер»	профессии в спорте, необходимые навыки, учебные заведения. Работа.	Февраль
8	Президентские спортивные игры	Участие в Президентских спортивных играх	март
9	Участие в акции «Волонтеры Победы»	знакомство с условиями акции на сайте РДДМ «Движение первых», составление плана действий, распределение обязанностей.	Апрель
10	Тренировка с родителями	Открытая тренировка с родителями	апрель
11	Просмотр фильмов «Движение вверх», «Команда мечты»	Просмотр фильмов, совместное обсуждение	Май

3. Список литературы

Список литературы для педагога:

1. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст]. - М.: Советский спорт. 2005.- 112с.
2. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева. - Волгоград: Учитель, 2011.- 251с.
3. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
4. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
5. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). – М.: Советский спорт. 2005.-112с.
6. Волейбол в школе. Пособие для учителя/В.А. Голомазов, В.Д. Ковалёв,

А.Г. Мельников. – М.: «Просвещение», 1976. 111с.

7. Изаак С.И. Физическое развитие и биоэнергетика мышечной деятельности школьников. М.: ОРАГС, 2005. – 224 с.

8. Портных Ю.И. Спортивные игры и методика преподавания. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 320 с.

9. Справочник учителя физической культуры/П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2011.

10. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. – М.: Физическая культура и спорт, 1983.

11. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2001.

Список литературы для обучающихся и родителей:

1. Зациорский В.М. Физические качества спортсменов. - М.: ФиС, 2003, 232 с.

3. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. – М.: Владос-пресс, 2003, 244 с.

4. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.

5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.

6. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998.

7. Ивойлов А.В. Волейбол для всех / А.В. Ивойлов. - М., 1987.

8. Казаков С.В. Спортивные игры. Энциклопедический справочник. Р-на Д., 2004.

Приложение №1
к дополнительной
общеразвивающей программе
«Футбол»
утверждено
приказом № 146-п от 11.03.2025г.

Календарно-тематическое планирование
к дополнительной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности

«ВОЛЕЙБОЛ»

Год обучения: 1 год
Составил: Новобранцев А.С.
педагог дополнительного образования

Красноярск

2025г.

Календарно-тематическое планирование «Волейбол»

№	тема занятия	дата	теория	практика	Форма занятия	Форма контроля
Тема № 1: Вводное занятие (1 час)						
1	Вводный урок. Инструктаж по ТБ. История возникновения, развития и характерных особенностях игры в волейбол. Правила разминки (ТеорП)		1		Теоретическое занятие	Беседа, опрос
Тема № 2: Техника выполнения нижнего приема (9 часов)						
2	Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема. Поведение игрока при выполнении приема. Правила безопасного выполнения. (ТеорП)		1		Теоретическое занятие	Беседа, опрос
3	Совершенствование в технике передвижений в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу (СФП).			1	Однонаправленное занятие	Выполнение упражнений
4	Совершенствование в технике передвижений в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу (СФП).			1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
5	Совершенствование в технике передачи мяча в парах на месте (СФП).			1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
6	Совершенствование в технике передачи мяча в парах на месте (СФП).			1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
7	Совершенствование в технике передачи мяча в парах со сменой мест (СФП).			1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
8	Совершенствование в технике передачи мяча в парах со сменой мест (СФП).			1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
9	Подвижные игры с волейбольным мячом ИП			1	Целостно-игровое занятие	Командная игра
10	Подвижные игры с волейбольным мячом ИП			1	Целостно-игровое занятие	Командная игра
Тема № 3: Техника выполнения верхнего приема (16 часов)						
11	Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передачи мяча. Положение ног и туловища спортсмена при		1		Теоретическое занятие	Беседа, опрос

	выполнении верхнего приема. Правила безопасного выполнения приема. (ТеорП)					
12	Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема. ОФП.			1	Однонаправленное занятие	Выполнение упражнений
13	Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема. ОФП.			1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
14	Использование верхнего приема передачи мяча на практике вовремя командной игры в волейбол. ИП			1	Целостно-игровое занятие	Командная игра
15	Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема. ОФП.			1	Однонаправленное занятие	Выполнение упражнений
16	Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема. ОФП.			1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
17	Использование верхнего приема передачи мяча на практике вовремя командной игры в волейбол. ИП			1	Целостно-игровое занятие	Командная игра
18	Использование верхнего приема передачи мяча на практике вовремя командной игры в волейбол. ИП			1	Целостно-игровое занятие	Командная игра
19	Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема. ОФП.			1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
20	Использование верхнего приема передачи мяча на практике вовремя командной игры в волейбол. ИП			1	Целостно-игровое занятие	Командная игра
21	Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема. ОФП.			1	Однонаправленное занятие	Выполнение упражнений
22	Использование верхнего приема передачи мяча на практике вовремя командной игры в волейбол. ОФП.			1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
23	ОФП. СФП. Использование верхнего приема передачи мяча на практике вовремя командной игры в волейбол. ИП			1	Целостно-игровое занятие	Командная игра
24	Упражнения на отработку			1	Однонаправленное	Выполнение

	движений рук, туловища и ног при выполнении приема. ОФП.				занятия	упражнений
25	ОФП. СФП. Использование верхнего приема передачи мяча на практике во время командной игры в волейбол. ИП			1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
26	Подвижные игры с волейбольным мячом. ИП			1	Целостно-игровое занятие	Командная игра
Тема № 4: Техника выполнения нижней прямой подачи (10 часов)						
27	Правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении нижней прямой подачи. Правила безопасного выполнения нижней прямой подачи. (ТеорП)		1		Теоретическое занятие	Беседа, опрос
28	ОФП. СФП. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи. СФП.			1	Однонаправленное занятие	Выполнение упражнений
29	ОФП. СФП. Использование нижней прямой подачи мяча на практике во время командной игры в волейбол. ИП			1	Целостно-игровое занятие	Командная игра
30	ОФП. СФП. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи. СФП.			1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
31	ОФП. СФП. Использование нижней прямой подачи мяча на практике во время командной игры в волейбол. ИП			1	Целостно-игровое занятие	Командная игра
32	ОФП. СФП. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи. СФП.			1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
33	ОФП. СФП. Использование нижней прямой подачи мяча на практике во время командной игры в волейбол ИП			1	Целостно-игровое занятие	Командная игра
34	ОФП. СФП. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи. СФП.			1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
35	ОФП. СФП. Использование нижней прямой подачи мяча на практике во время командной игры в			1	Целостно-игровое занятие	Командная игра

	волейбол. ИП					
36	Подвижные игры с волейбольным мячом. ИП			1	Целостно-игровое занятие	Командная игра
Тема № 5: Техника выполнения верхней прямой подачи (14 часов)						
37	Выполнение набрасывание мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу вовремя верхней прямой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения. (ТеорП)		1		Теоретическое занятие	Беседа, опрос
38	Упражнения на движение ногами и туловищем при выполнении верхней прямой подачи. ТехП			1	Однонаправленное занятие	Выполнение упражнений
39	Упражнения на движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи. ТехП			1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
40	Упражнения на движение ногами и туловищем при выполнении верхней прямой подачи. ТехП			1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
41	Упражнения на движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи. ТехП			1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
42	Упражнения на движение ногами и туловищем при выполнении верхней прямой подачи. ТехП			1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
43	Упражнения на движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи. ТехП			1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
44	Использование верхней прямой подачи мяча на практике вовремя командной игры в волейбол. ИП			1	Целостно-игровое занятие	Командная игра
45	Использование верхней прямой подачи мяча на практике вовремя командной игры в волейбол. ИП			1	Целостно-игровое занятие	Командная игра
46	Использование верхней прямой подачи мяча на практике вовремя командной игры в волейбол. ИП			1	Целостно-игровое занятие	Командная игра
47	Упражнения на движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи. ТехП			1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
48	Использование верхней прямой подачи мяча на практике вовремя командной игры в			1	Целостно-игровое занятие	Командная игра

	волейбол. ИП					
49	Использование верхней прямой подачи мяча на практике вовремя командной игры в волейбол. ИП			1	Целостно-игровое занятие	Командная игра
50	Подвижные игры с волейбольным мячом. ИП			1	Целостно-игровое занятие	Командная игра
Тема № 6: Техника выполнения нижней боковой подачи (3 часа)						
51	Правильное положение руки с мячом перед нанесением удара вовремя нижней боковой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения. (ТеорП)		1		Теоретическое занятие	Беседа, опрос
52	Упражнения на движение рук, ног и туловища при выполнении нижней боковой подачи. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча на практике вовремя командной игры в волейбол ИП			1	Целостно-игровое занятие	Командная игра
53	Подвижные игры с волейбольным мячом ИП			1	Целостно-игровое занятие	Командная игра
Тема № 7: Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару (10 часов)						
54	Понятие выход на прием мяча. Правила безопасного выполнения упражнения. (ТеорП)		1		Теоретическое занятие	Беседа, опрос
55	Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами вовремя навесной передачи СФП.			1	Однонаправленное занятие	Выполнение упражнений
56	Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами вовремя навесной передачи. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию передачи СФП.			1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
57	Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию передачи. СФП.			1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
58	Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике вовремя командной игры в волейбол. ИП			1	Целостно-игровое занятие	Командная игра

59	ОФП. СФП. Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами вовремя навесной передачи. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию передачи СФП.			1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
60	ОФП. СФП. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике вовремя командной игры в волейбол. ИП			1	Целостно-игровое занятие	Командная игра
61	ОФП. СФП. Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами вовремя навесной передачи СФП.			1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
62	ОФП. СФП. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике вовремя командной игры в волейбол. ИП			1	Целостно-игровое занятие	Командная игра
63	Подвижные игры с волейбольным мячом. ИП			1	Целостно-игровое занятие	Командная игра
Тема № 8: Техника выполнения нападающего удара (9 часов)						
64	Понятие выход на позицию перед ударом. Правила безопасного выполнения упражнения (ТеорП)		1		Теоретическое занятие	Беседа, опрос
65	Упражнения на отработку приема набегания в сочетании с движением руками, туловищем и ногами СФП.			1	Однонаправленное занятие	Выполнение упражнений
66	Упражнения на отработку приема набегания в сочетании с движением руками, туловищем и ногами. Отработка действий, направленных на коррекцию передачи СФП.			1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
67	Отработка действий, направленных на коррекцию передачи СФП.			1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
68	Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике вовремя командной игры в волейбол. ИП			1	Целостно-игровое занятие	Командная игра
69	Упражнения на отработку приема набегания в			1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений

	сочетании с движением руками, туловищем и ногами. Отработка действий, направленных на коррекцию передачи ТактП					
70	Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике в течение командной игры в волейбол. ИП			1	Целостно-игровое занятие	Командная игра
71	Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике в течение командной игры в волейбол. ИП			1	Целостно-игровое занятие	Командная игра
72	Подвижные игры с волейбольным мячом. ИП			1	Целостно-игровое занятие	Командная игра
Тема № 9: Тактические приемы двусторонней игры (24 часов)						
73	Основы взаимодействия игроков в течение игры. Правила безопасного ведения двусторонней игры ТеорП		1		Теоретическое занятие	Беседа, опрос
74	Понятие развития игровой комбинации. Правила безопасного ведения двусторонней игры ТеорП		1		Теоретическое занятие	Беседа, опрос
75	Понятие: оборонительная, наступательная игра. Правила безопасного ведения двусторонней игры ТактП			1	Однонаправленное занятие	Выполнение упражнений
76	Использование нижней подачи на практике в течение командной игры в волейбол ТактП			1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
77	Использование нижней подачи на практике в течение командной игры в волейбол ТактП			1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
78	Использование нижней подачи на практике в течение командной игры в волейбол ТактП			1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
79	Технические приемы. Двусторонняя игра ТехП			1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
80	Использование верхней прямой подачи на практике в течение командной игры в волейбол ТактП			1	Однонаправленное занятие	Выполнение упражнений
81	Использование верхней прямой подачи на практике в течение командной игры в волейбол ТактП			1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений

82	Использование верхней прямой подачи на практике во время командной игры в волейбол. ТактП			1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
83	Технические приемы. Двусторонняя игра TexП			1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
84	Использование нижней боковой подачи мяча на практике во время командной игры в волейбол. ТактП			1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
85	Использование нижней боковой подачи мяча на практике во время командной игры в волейбол. ТактП			1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
86	Использование нижней боковой подачи мяча на практике во время командной игры в волейбол. ТактП			1	Однонаправленное занятие	Выполнение упражнений
87	Технические приемы. Двусторонняя игра TexП			1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
88	Использование навесной передачи на практике во время командной игры в волейбол. ТактП			1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
89	Использование навесной передачи на практике во время командной игры в волейбол. ТактП			1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
90	Использование навесной передачи на практике во время командной игры в волейбол. ТактП			1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
91	Использование навесной передачи на практике во время командной игры в волейбол. ТактП			1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
92	Технические приемы. Двусторонняя игра TexП			1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
93	Технические приемы. Двусторонняя игра TexП			1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
94	Технические приемы. Двусторонняя игра TexП			1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
95	Технические приемы. Двусторонняя игра TexП			1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
96	Подвижные игры с волейбольным мячом. ИП			1	Целостно-игровое занятие	Командная игра
Тема № 10: Подведение итогов. Соревнования (6 часов)						
97	Командные встречи по волейболу на «своем» поле и на «выезде». СД			1	Целостно-игровое занятие	соревнование
98	Технические приемы. Двусторонняя игра TexП			1	Целостно-игровое занятие	Командная игра
99	Командные встречи по волейболу на «своем» поле и на «выезде». СД			1	Целостно-игровое занятие	соревнование
100	Технические приемы.			1	Целостно-игровое	Командная

	Двусторонняя игра ТехП				занятие	игра
101	Использование нижней боковой подачи мяча на практике в течение командной игры в волейбол. ИП			1	Целостно-игровое занятие	Командная игра
102	Отработка действий, направленных на коррекцию передачи. ТактП			1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
ИТОГО		102	10	92		

Игры на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий

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 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. «Лапта 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 3Х3 м, обозначенных цифрами. Команды располагаются в колоннах на боковых линиях зоны 2. Игроки поочерёдно 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 колонны 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.

Приложение № 3

Основные упражнения и стойки

Стойки и перемещения

Стойка волейболиста – поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приёма.

Техника выполнения: ноги расставлены на ширине плеч и согнуты в коленях. Одна нога может быть немного впереди другой, ступни расположены параллельно. Туловище наклонено вперёд. Чем ниже стойка, тем больше наклон туловища. Руки согнуты в локтях, 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 действия 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

1. 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.

2. Скачок вперёд одним шагом в стойку.

3. Подпрыгнуть, вернуться в стойку волейболиста и выполнить шаг или выпад: а) вперёд; б) в сторону.

4. По сигналу (в беге) остановка в стойку и прыжок вверх толчком двух ног.

5. Перемещения в стойке по сигналу – в стороны, вперёд, назад.

6. Эстафеты с перемещениями различными способами, с выполнением различных заданий.

Передача мяча сверху двумя руками

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 направлены друг к другу. Указательные и большие пальцы обеих рук образуют треугольник (рис. 1, 2). 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. 3,4).



Рис. 1

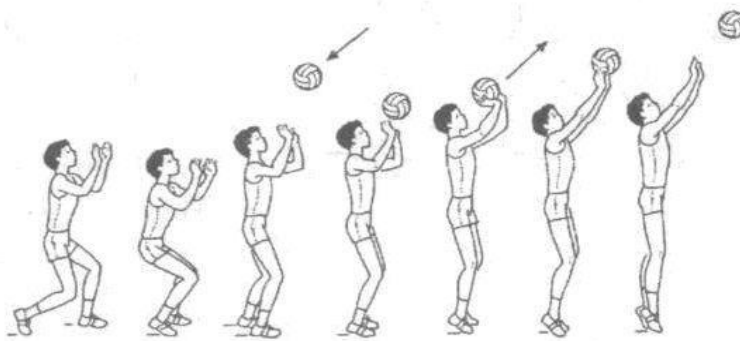


Рис. 3



Рис. 2

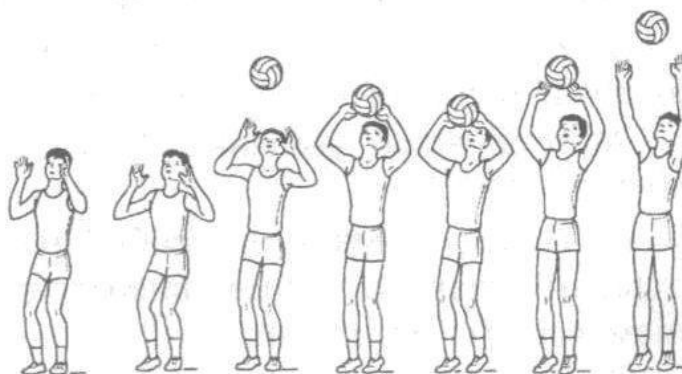


Рис. 4

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 10–11 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. Передачи в парах с передвижением приставными шагами по длине игровой площадки.

13. В парах: передачи 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.

Приём 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.

Приём 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. 5). 1. Неправильное исходное положение (туловище выпрямлено, ноги прямые).

2. Мяч подброшен слишком близко к туловищу, слишком далеко или слишком высоко от него.

3. Удар по мячу выполнен рукой, согнутой в локтевом суставе.

4. Кисть бьющей руки слишком расслаблена.

Подводящие упражнения:

1. Положение подбрасывающей руки без мяча и с мячом.

2. Положение бьющей руки для замаха и с имитацией замаха.

3. Имитация подбрасывания мяча (без удара).

4. Удар бьющей рукой по ладони подбрасывающей руки.

5. Удар бьющей рукой по мячу, находящемуся неподвижно в другой руке.

6. Имитация подбрасывания и подача в целом.

7. Нижняя подача с близкого расстояния в стену.

8. Нижняя подача с близкого расстояния партнеру.

9. Нижняя подача через сетку с близкого расстояния.

10. Нижняя подача через сетку с места подачи.

Особенности подготовки к упражнениям:

1. Имитация приёма мяча в исходном положении.

2. Имитация приёма мяча после перемещения (вперёд, назад, в стороны).

3. В парах: один давит на мяч, лежащий на предплечьях другого игрока (стоящего в исходном положении), и тот имитирует приём.

4. 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.

5. Подбрасывание мяча невысоко над собой и приём его на запястья выпрямленных рук.

6. Подбивание волейбольного мяча снизу двумя руками на месте. Движение рук выполняется за счёт разгибания ног.

7. Подбивание волейбольного мяча снизу двумя руками с продвижением: лицом вперёд; боком приставными шагами.

8. Приём мяча, наброшенного партнёром. Расстояние 2–3 м, затем постепенно увеличивается до 9–12 м.

9. В парах: приём мяча снизу и передача партнёру сверху двумя руками.

10. Приём мяча после отскока от пола (в парах или у стены).

11. 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.

Нижняя прямая подача мяча

Подача нужна не только для введения мяча в игру – она является грозным атакующим средством. Поскольку с нее начинаются все игровые эпизоды, от умения правильно выполнить ее и тактически реализовать зависит ход игры.

Техника выполнения:

И.п. – лицом к стене, ноги полусогнуты, одна нога впереди, туловище наклонено вперед, мяч удерживается левой рукой. Подбросить мяч на 0,4–0,6 м, правую руку при этом отвести назад. Удар по мячу производится напряженной ладонью выпрямленной руки ниже пояса, при этом тяжесть тела переносится на впереди стоящую ногу; после удара сделать шаг в сторону площадки.

При обучении нижней прямой подаче учащиеся должны иметь в виду следующее:

- от правильно принятого исходного положения зависит результат подачи;
- мяч нужно подбрасывать вертикально вверх на небольшую высоту.

Приложение №4

Словарь понятий и терминов

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 которого 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.