

Комитет по образованию  
администрации Ханты-Мансийского района  
муниципальное автономное учреждение  
дополнительного образования Ханты-Мансийского района  
«Центр дополнительного образования»

Принята на заседании  
педагогического совета  
протокол № 1 от 31.08.2023 года

Утверждаю:  
Директор МАУ ДО ХМР «Центр  
дополнительного образования»  
  
Н.И. Фуртуна  
приказ № 257-О от 31.08.2023 г.



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

возраст обучающихся: 11-17 лет  
срок реализации: 8 месяцев

Автор-составитель:  
Тюменцев Андрей Леонидович,  
педагог дополнительного образования

с.Батово, 2023 год

## **Раздел 1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»**

### **1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» разработана с учетом современных требований и основных законодательных и нормативных актов Российской Федерации:

Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы);

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»;

Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 19.03.2020 № ГД-39/40 «О направлении методических рекомендаций (вместе с «Методическими рекомендациями 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»);

Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.01.2022 № ДГ-245/046 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);

Приказ Департамента образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа–Югры от 04.08.2016 № 1224 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре»;

Приказ Департамента образования и науки Ханты-Мансийского автономного округа - Югры от 31.03.2023 №10-П-775 «О внесении изменений в

приказ Департамента образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 04.08.2016 № 1224 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре»;

Приказ Департамента образования и науки Ханты-Мансийского автономного округа - Югры от 04.07.2023 №10-П-1649 «О внесении изменений в приказ Департамента образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 4 августа 2016 года № 1224 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре»;

Региональный проект «Успех каждого ребенка» (Шифр проекта 045-П00 от 13 ноября 2018 г.);

Распоряжение администрации Ханты-Мансийского района от 01.08.2023 № 604-р «Об организации оказания муниципальных услуг в социальной сфере в Ханты-Мансийском районе»;

Постановление администрации Ханты-Мансийского района от 16.08.2023 № 411 «Об утверждении Положения о персонифицированном образовании в Ханты-Мансийском районе»;

Устав муниципального автономного учреждения дополнительного образования Ханты-Мансийского района «Центр дополнительного образования»;

Иные локальные нормативные акты муниципального автономного учреждения дополнительного образования Ханты-Мансийского района «Центр дополнительного образования». Волейбол - один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов. В процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» имеет **физкультурно-спортивную направленность**. В процессе изучения данной программы у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремлённость, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

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

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

Волейбол хорош тем, что заниматься им можно в любом возрасте. Ведь всё что нужно, это сетка, мяч и конечно немного свободного времени. Занимаясь волейболом, можно хорошо провести время среди адекватных людей, которые предпочитают пульту от телевизора – мяч и дивану – волейбольную площадку.

**Актуальность** данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол» состоит в том, чтобы привить навыки к занятиям не только физической культурой, но и выбрать в дальнейшем наиболее интересный вид спорта, на занятиях которым можно совершенствовать основные физические качества. Программа способствует развитию интереса у воспитанников к здоровому образу жизни.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Педагогическая целесообразность:** учет индивидуальных и возрастных особенностей подростков, соблюдение единства педагогических требований.

## **Отличительная особенность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол»:**

-обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности детей соответствующего возраста;

-достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий;

-уделение внимания психологической подготовке занимающихся: устранению страха перед сложными упражнениями, укреплению веры в свои силы, воспитанию смелости, ознакомлению с мерами безопасности.

**Адресат программы:** обучающиеся 11 – 17 лет.

Вид группы – смешанный. Состав группы – постоянный. Особенности набора детей – свободный. Форма занятий – групповая, разновозрастная. Наполняемость группы: минимальная - 12 человек, максимальная – 30 человек.

**Срок реализации программы – 1 год.**

**Режим занятий – 4,5 часа в неделю, количество учебных часов за год – 144 часа.**

Место проведения занятий – спортивный зал.

**Форма обучения:** очная (Закон № 273-ФЗ, гл. 2, ст. 17, п. 2), а также допускается очно-заочная (Закон № 273-ФЗ, гл. 2, ст. 17, п. 4) дистанционная форма обучения с применением электронных образовательных ресурсов и дистанционных технологий обучения, используя доступные формы передачи информации (мессенджеры, сайт организации и т.д.), в период неблагоприятной эпидемиологической обстановки.

**Место реализации образовательной программы и тип местности:** программа реализуется в сельской местности на базе муниципального казенного общеобразовательного учреждения Ханты-Мансийского района «Средняя общеобразовательная школа с.Батово».

**Форма проведения занятий:**

-тренировочные занятия;

-беседы;

-соревнования.

**Требования к обучающимся:**

- соблюдать технику безопасности при проведении занятий;

- строго соблюдать и выполнять правила;

- не допускать конфликтных ситуаций во время игр;

-участвовать в спортивных праздниках, конкурсах, эстафетах, соревнованиях.

**В основу программы «Волейбол» положены следующие принципы:**

-принцип сознательности и активности.

-принцип наглядности

-принцип систематичности и последовательности

- принцип доступности

**Место проведения:** спортивная площадка, спортивный зал.

## 2. Цель и задачи программы

### **Цель программы:**

содействие физическому развитию детей и подростков в обучении знаниям, умениям и навыкам игры в волейбол.

### **Задачи программы:**

#### **Образовательные:**

- обучение и совершенствование основ техники и тактики игры в волейбол;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу; подготовка учащихся к соревнованиям;
- выполнение нормативных требований по общей и специальной физической подготовке;
- приобретение навыка в организации и построении учебно-тренировочных занятий и соревнований

#### **Развивающие:**

- развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования необходимого игрового навыка;
- развитие быстроты, гибкости, ловкости, силы, выносливости;
- привитие интереса к соревнованиям

#### **Воспитательные:**

- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;

#### **Оздоровительные:**

- укрепление здоровья и содействие правильному разностороннему физическому развитию;
- закаливание организма учащихся, повышение общей физической подготовленности;
- укрепление опорно-двигательного аппарата.

## 3. Содержание программы

### Учебный план

№	Тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие.	2	1	1	Анкетирование, обсуждение, опрос, наблюдение

2.	История развития волейбола.	2	1	1	Обсуждение, опрос, наблюдение
3.	Гигиена волейболиста.	4	2	2	Обсуждение, опрос, наблюдение
4.	Техническая подготовка.	38	10	28	Наблюдение, тестирование, тренировочные игры
5.	Тактическая подготовка.	36	12	24	Наблюдение, тестирование, тренировочные игры
6.	Общая физическая подготовка.	30	10	20	Наблюдение, тестирование
7.	Специальная физическая подготовка.	30	4	26	Наблюдение, тестирование
8.	Итоговое занятие.	2	1	1	Обсуждение, опрос, наблюдение
	<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>41</b>	<b>103</b>	

### Содержание учебного плана

**Вводное занятие.** Всего 2 ч. (теория - 1 ч., практика - 1 ч.)

Инструктаж по технике безопасности во время занятий в спортивном зале. Правила поведения. Гигиена спортсмена и закаливание. Набор детей в группы, презентация программы. Теоретическая подготовка.

**История развития волейбола.** Всего 2 ч. (теория - 1 ч., практика - 1 ч.)

Теория: Введение – характеристика волейбола как средства физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире. Правила безопасности при занятиях волейболом.

Практика: презентация программы.

**Гигиена волейболиста.** Всего 4 ч. (теория -2 ч., практика - 2 ч.)

Теория: Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов. Закаливание организма. Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом.

Практика: Самоконтроль спортсмена. Способы регуляции психического состояния (аутогенная тренировка). Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Оказание первой медицинской помощи (до врача).

**Техническая подготовка.** Всего 38 ч. (теория – 10 ч., практика – 28 ч.)

Теория: Специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи, нападающие удары, блокирование. Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты. Словарь основных волейбольных терминов. Сигналы и жесты судьи.

Практика: Стойки. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Подачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки). Изучение терминологии. Расположение судьи в площадке. Руководство игрой. Замечания и указания судьи. Разрешение спорных ситуаций. Остановка и возобновление игры.

**Тактическая подготовка.** Всего 36 ч. (теория – 12 ч., практика – 24 ч.)

Теория: Специальные технические приемы. Основные правила классического волейбола. Подача. Приём. Атака. Блокирование. Либеро. Регламент. Нарушение правил (при подаче, при розыгрыше, регламент). Изменения в правилах. Умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях. Умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия. Умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.

Практика: Отработка основных правил волейбола. Подача. Приём. Атака. Блокирование. Либеро. Регламент. Тактика нападения и тактика защиты, индивидуальные действия, групповые действия, командные действия. Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча. Взаимодействия защитников между собой, взаимодействия защитников со страхующими, взаимодействия защитников с блокирующими.

**Общая физическая подготовка.** Всего 30 ч. (теория – 10 ч., практика – 20 ч.)

Теория: Теоретические основы тренировки. Значение ОФП в подготовке волейболистов.

Практика: Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие. Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног. Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки. Спортивные игры: баскетбол, футбол. Подвижные игры и эстафеты.

**Специальная физическая подготовка.** Всего 30 ч. (теория – 4 ч., практика – 26 ч.)

Теория: Методы и средства СФП в тренировке волейболиста. Игры и эстафеты с препятствиями.

Практика: Прыжковые упражнения, имитация нападающего удара, имитация блокирования. Упражнения с набивными и теннисными мячами,



развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации. Смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера. Игры и эстафеты с препятствиями.

**Итоговое занятие.** Всего 2 ч. (теория – 1 ч., практика – 1 ч.)

Теория: Правила проведения зачётов и соревнований.

Практика: Участие в соревнованиях по специальной физической подготовке. Контрольные игры и судейская практика. Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии. Соревнования. Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время игры.

### **Планируемые результаты**

**К концу учебного года обучающиеся должны:**

- уметь делать выводы в результате совместной работы объединения и педагога;
- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», характеризовать значение занятий по оздоровлению, влиянию спорта на занятия и самочувствие;
- характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха; планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;
- осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни;
- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;
- выражать свои эмоции;
- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;
- установка на здоровый образ жизни;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;
- определять и формировать цель деятельности с помощью педагога;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному алгоритму;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и играми в сотрудничестве с педагогом;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- адекватно воспринимать предложения и оценку педагога, товарищей, родителей и других людей во время показательных выступлений, индивидуальных и групповых заданий;
- оценивать правильность выполнения действия;
- адекватно воспринимать предложения и оценку педагога, товарищей, родителей и других людей;
- проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;

- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий педагога и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после;

- планирование учебного сотрудничества с педагогом и сверстниками - определение цели, функций участников, способов взаимодействия;

- постановка вопросов - инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;

- разрешение конфликтов - выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;

- управление поведением партнёра - контроль, коррекция, оценка его действий;

- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации;

- формирование навыков позитивного коммуникативного общения.

Обучающиеся по окончании освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол» получают **сертификат о прохождении программы.**

## **Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий**

### **1. Условия реализации программы**

#### ***Материально-техническое обеспечение занятий.***

Для проведения занятий имеется спортивный зал размером 18х9м.

Для проведения занятий в секции волейбола имеется следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная – 1 шт.
2. Стойки волейбольные - 2 шт.
3. Гимнастические стенки – 4 шт.
4. Гимнастические скамейки – 4 шт.
5. Гимнастические маты – 12 шт.
6. Скакалки – 10 шт.
7. Мячи волейбольные – 8 шт.

#### ***Техническое оснащение:***

- проектор;
- экран;
- видеодиски;
- компьютер.

### **2. Кадровое обеспечение.**

Реализовать дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу «Волейбол» может педагог дополнительного образования.

### **3. Формы аттестации/контроля**

Для оценки результативности образовательной программы применяется входной, промежуточный и итоговый контроль.

Цель входного контроля диагностика имеющихся знаний и умений обучающихся. Формы оценки диагностики анкетирование, собеседование с обучающимися.

Цель промежуточного контроля: проверка освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол».

Формы оценки: текущие тестовые задания, устный и письменный опрос, творческие задания, тестирование физической подготовленности и др.

Форма поощрения: словесная, знания оцениваются в устной форме по 2-бальной системе: хорошо и отлично.

Цель итогового контроля: освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол».

Формы контроля: итоговые тестовые задания, диагностическое анкетирование. По результатам контроля проводится индивидуальная работа с отстающими.

### **4. Оценочные материалы**

Обучающийся на контрольно-проверочном мероприятии оценивается одной из следующих оценок: «зачтено» и «не зачтено».

Критерии выставления оценки «зачтено»:

- оценки «зачтено» заслуживает обучающийся, показавший всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, умеющий свободно выполнять задания, предусмотренные программой.

- оценка «зачтено» выставляется обучающимся, показавшим полное знание учебного материала, успешно выполняющим предусмотренные в программе задания, демонстрирующие систематический характер знаний по предмету.

- оценкой «зачтено» оцениваются обучающиеся, показавшие знание основного учебного материала в минимально необходимом объеме, справляющихся с выполнением заданий, предусмотренных программой, но допустившим погрешности при выполнении контрольных заданий, не носящие принципиального характера, когда установлено, что учащийся обладает необходимыми знаниями для последующего устранения указанных погрешностей под руководством педагога.

Критерии выставления оценки «не зачтено»:

- оценка «не зачтено» выставляется обучающимся, показавшим пробелы в знаниях основного учебного материала, допускающим принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Такой оценки заслуживают результаты учащихся, носящие несистематизированный, отрывочный, поверхностный характер.

## **5. Контроль и механизм оценки программы «Волейбол»**

Система формы контроля уровня достижения обучающихся и критерии оценки. Умения и навыки проверяются во время участия обучающихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), обучающиеся выполняют контрольные нормативы.

Система диагностики – контрольные испытания.

### ***Контрольные испытания.***

#### ***Общефизическая подготовка.***

*Бег 30 м бх5 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 трёх попыток берётся 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 вперёд.

#### ***Техническая подготовка.***

*Испытания на точность передачи.* В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественные результаты: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи – рейки, 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).

*Испытания на точность передачи через сетку.* На противоположной стороне площадки очерчивается зона, куда надо послать мяч: в зоне 4 – размером 2х1, в зоне 1 и в зоне 6 размером 3х3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток в каждую зону, учитывается количественная и качественная сторона исполнения.

*Испытания на точность подачи.* Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определённый участок площадки: правая (левая) половина площадки, зоны 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 и 1-2 (размером бх2 м), в зоне 6 у лицевой линии размером 3х3 м. 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.

*Испытания в защитных действиях* («защита зоны»). Испытуемый находится 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 применить все изученные до этого приёмы 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 приёме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения:

1) Выбор способа приёма (по заданию). Дается 10 попыток, а с 14-16 лет – 15 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приёма.

2) Выбор способа действия: приём мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и приём мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

## **6.Методические материалы**

### **Типы занятий**

- ознакомительные;
- тренировочные;
- итоговые.

### **Формы работы с детьми**

Занятия полностью построены на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря и без него:

- фронтальные занятия;
- групповые занятия;
- индивидуальные занятия;
- спортивные праздники;
- дни здоровья.

### **Методы работы с детьми**

- метод сравнения - наглядно демонстрирует образцы правильного и неправильного владения исполнительскими навыками;
- метод звуковых и пространственных ориентиров;
- метод наглядно-слухового показа;
- метод коммуникативного соревнования.

### **Ожидаемые результаты**

В результате освоения программы к концу учебного года обучающиеся должны **знать**:

- историю развития волейбола и воздействие этого вида спорта на организм человека;
- значение здорового образа жизни;
- правила техники безопасности при занятии данным видом спорта;
- правила игры;

- терминологию игры и жесты судьи;
- технику изученных приёмов и тактику индивидуальных и коллективных действий;

- методику регулирования психического состояния.

**уметь:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия, применяющиеся в волейболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- применять в игре изученные тактические действия и приёмы, соблюдать правила игры;

- регулировать психическое состояние во время тренировок и соревнований;

- достигать оптимального боевого состояния;

- организовывать и судить соревнования;

- осуществлять соревновательную деятельность.

### Сдача нормативов по общей и специальной физической и технической подготовке

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30 м/с	10	6,6	6.5 - 5.6	5.0	6.6	6.5 - 5.6	5.2
			11	6.3 и выше	6.1 - 5.5	5.0 и ниже	6.4 и выше	6.3 - 5.7	5.1 и ниже
			12	6.0	5.8 - 5.4	4.9	6.3	6.2 - 5.5	5.0
			13	5.9	5.6 - 5.2	4.8	6.2	6.0 - 5.4	5.0
			14	5.8	5.5 - 5.1	4.7	6.1	5.9 - 5.4	4.9
			15	5.5	5.3 - 4.9	4.5	6.0	5.8 - 5.3	4.9
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м/с.	10	9.9	9.5 - 9.0	8.6	10.4	10.0-9.5	9.1
			11	9.7 и выше	9.3 - 8.8	8.5 и ниже	10.1 и выше	9.7 - 9.3	8.9 и ниже
			12	9.3	9.0 - 8.6	8.3	10.0	9.6 - 9.1	8.8
			13	9.3	9.0 - 8.6	8.3	10.0	9.5 - 9.0	8.7
			14	9.0	8.7 - 8.3	8.0	9.9	9.4 - 9.0	8.6
			15	8.6	8.4 - 8.0	7.7	9.7	9.3 - 8.8	8.5
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см.	10	130	140 - 160	185	120	140 - 155	170
			11	140 и ниже	160 - 180	195 и выше	130 и ниже	150 - 175	185 и выше
			12	145	165 - 180	200	135	155 - 175	190
			13	150	170 - 190	205	140	160 - 180	200
			14	160	180 - 195	210	145	160 - 180	200
			15	175	190 - 205	220	155	165 - 185	205

4	Выносливость	6-ти минутный бег, м.	10	850	900-1050	1250	650	750-950	1050
			11	900 и выше	1000 - 1100	1300 и выше	700 и ниже	850-1000	1100 и выше
			12	950	1100 - 1200	1350	750	900-1050	1150
			13	1000	1150-1250	1400	800	950-1100	1200
			14	1050	1200-1300	1450	850	1000-1150	1250
			15	1100	1250-1350	1500	900	1050-1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см.	10	2	4-6	8.5	3	7-10	14.0
			11	2 и ниже	6-8	10 и выше	4 и ниже	8-10	15 и выше
			12	2	6-8	10	5	9-11	16
			13	2	5-7	9	6	10-12	18
			14	3	7-9	11	7	12-14	20
			15	4	8-10	12	7	12-14	20
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	10	1	3-4	5			
			11	1	4-5	6 и выше			
			12	1	4-5	7			
			13	1	5-6	8			
			14	2	6-7	9			
			15	3	7-8	10			
		На низкой перекладине из виса лёжа, кол-во раз (девочки)	10				4	8-13	18
			11				4 и ниже	10-14	19 и выше
			12				4	11-15	20
			13				5	12-15	19
			14				5	13-15	17
			15				5	12-13	16

## 7. Список используемой литературы

### Учебно-методический комплекс для педагога:

1. Лях, Владимир Иосифович. Координационные способности школьников / В. И. Лях. - Минск: Полымя, 1989. - 159 с.: ил.; 20 см.; ISBN 5-345-00133-2.

2. Лях, Владимир Иосифович. Комплексная программа физического воспитания учащихся. 1-11 классы [Текст]: для учителей общеобразовательных учреждений / [В. И. Лях, А. А. Зданевич]. - 7-е изд. - Москва: Просвещение, 2010. - 126, [1] с.: табл.; 21 см. - (Программы общеобразовательных учреждений); ISBN 978-5-09-024337-7.

3. Найминова, Эльвира Борисовна. Физкультура: Методика преподавания. Спорт. игры / Э. Найминова. - Ростов н/Д: Феникс, 2001. - 248, [3] с.: ил.; 21 см. - (Книга для учителя); ISBN 5-222-01803-2.

4. Фурманов, Александр Григорьевич. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе / А. Г. Фурманов. - 2-е изд., испр, и доп. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 104 с.: ил.; 20 см.

5. Физическая культура в школе = Physical culture in schools: научно-методический журнал / учредитель и издатель: ООО «Школьная пресса». - Москва: Школьная пресса, 1958-. - 26 см.; ISSN 0130-5581.

6. Физическое воспитание учащихся: Пособие для учителя / [В.И. Лях и др.]; под ред. В.И. Ляха, Г.Б. Мейксона. - 3. изд. - М.: Просвещение, 2002. - 192 с.: ил., табл.; 21 см.; ISBN 5-09-011571-0.



## Календарный учебный график

Группа - 144 ч. в год.

Количество учебных недель: 32 недели.

Период обучения: с 1 октября 2023 по 31 мая 2024 года

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Форма занятия	Форма аттестации/контроля	Дата по плану	Дата по факту
1	Вводное занятие. Техника безопасности и правила поведения на занятиях по волейболу. История возникновения волейбола. Разучивание правила игры в волейбол.	2,5	Беседа	Опрос, наблюдение	03.10.	
2	Закрепление правила игры. Разучивание приёма мяча сверху.	2	Игра	Наблюдение	05.10.	
3	Закрепление приёма мяча сверху. Разучивание приёма мяча в парах сверху.	2,5	Игра	Наблюдение	10.10.	
4	Повторение приёма мяча сверху. Закрепление приёма мяча в парах сверху.	2	Игра	Наблюдение	12.10.	
5	Разучивание приёма мяча снизу. Повторение приёма мяча в парах сверху.	2,5	Игра	Наблюдение	17.10.	
6	Закрепление приёма мяча снизу. Разучивание приёма мяча в парах снизу.	2	Игра	Наблюдение	19.10.	
7	Повторение приёма мяча снизу. Закрепление приёма мяча в парах снизу.	2,5	Игра	Наблюдение	24.10.	
8	Разучивание приёма мяча сверху и снизу в парах.	2	Игра	Наблюдение	26.10.	
9	Закрепление приёма мяча сверху и снизу в парах. ОФП.	2,5	Игра	Наблюдение	31.10.	
10	Повторение приёма мяча сверху и снизу в парах.	2	Игра	Наблюдение	02.11.	
11	Совершенствовать стойку игрока в волейболе.	2,5	Игра	Наблюдение	07.11.	
12	Совершенствовать стойку игрока в волейболе.	2	Игра	Наблюдение	09.11.	
13	ОРУ с мячами, передачи мяча в парах.	2,5	Игра	Наблюдение	14.11.	
14	ОРУ с мячами, передачи мяча в парах.	2	Игра	Наблюдение	16.11.	
15	Верхняя передача мяча в парах, верхняя подача. ОФП.	2,5	Игра	Наблюдение	21.11.	

16	Учебно-тренировочная игра в волейбол.	2	Игра	Наблюдение	23.11.	
17	Совершенствование верхней прямой передачи.	2,5	Игра	Наблюдение	28.11.	
18	Совершенствование верхней прямой передачи.	2	Игра	Наблюдение	30.11.	
19	Учебно-тренировочная игра в волейбол.	2,5	Игра	Наблюдение	05.12.	
20	Верхняя передача мяча в парах, верхняя подача.	2	Игра	Наблюдение	07.12.	
21	Учебно-тренировочная игра в волейбол.	2,5	Игра	Наблюдение	12.12.	
22	Верхняя передача мяча в парах, верхняя подача.	2	Игра	Наблюдение	14.12.	
23	Верхняя передача мяча в парах, верхняя подача.	2,5	Игра	Наблюдение	19.12.	
24	Верхняя передача мяча в парах, нижняя подача.	2	Игра	Наблюдение	21.12.	
25	Стойка игрока. Передвижение в стойке. ОФП.	2,5	Игра	Наблюдение	26.12.	
26	Остановка прыжком. С мячом и без мяча. Правила игры в волейбол.	2	Игра	Наблюдение	28.12.	
27	Остановка прыжком. С мячом и без мяча. Правила игры в волейбол.	2,5	Игра	Наблюдение	09.01.	
28	Ловля и передача мяча одной и двумя руками. В парах и тройках.	2	Игра	Наблюдение	11.01.	
29	Ловля и передача мяча одной и двумя руками. В парах и тройках. ОФП.	2,5	Игра	Наблюдение	16.01.	
30	Учебно-тренировочная игра в волейбол.	2	Игра	Наблюдение	18.01.	
31	Ловля и передача мяча одной и двумя руками. В парах и тройках.	2,5	Игра	Наблюдение	23.01.	
32	Передача мяча в парах в тройках.	2	Игра	Наблюдение	25.01.	
33	Имитация приемов сверху двумя руками стоя на месте без мяча.	2,5	Игра	Наблюдение	30.01.	
34	Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра.	2	Игра	Наблюдение	01.02.	
35	Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра.	2,5	Игра	Наблюдение	06.02.	
36	Боковая подача. Прием подачи. Учебная игра.	2	Игра	Наблюдение	08.02.	
37	Боковая подача. Прием подачи. Учебная игра.	2,5	Игра	Наблюдение	13.02.	

38	Прием мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	2	Игра	Наблюдение	15.02.	
39	Прием мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	2,5	Игра	Наблюдение	20.02.	
40	Отбивание мяча через сетку стоя и в прыжке. Учебная игра.	2	Игра	Наблюдение	22.02.	
41	Отбивание мяча через сетку стоя и в прыжке. Учебная игра.	2,5	Игра	Наблюдение	27.02.	
42	Остановка шагом, прыжком, скачок. Передача сверху двумя руками с выпадом в сторону. Учебная игра.	2	Игра	Наблюдение	01.03.	
43	Остановка шагом, прыжком, скачок. Передача сверху двумя руками с выпадом в сторону. Учебная игра.	2,5	Игра	Наблюдение	06.03.	
44	Сочетание способов перемещения. Нижняя боковая подача. Учебная игра.	2	Игра	Наблюдение	08.03.	
45	Сочетание способов перемещения. Нижняя боковая подача. Учебная игра.	2,5	Игра	Наблюдение	13.03.	
46	Падение и перекаты после падения. Прием мяча сверху двумя руками с падением в сторону. Учебная игра.	2	Игра	Наблюдение	15.03.	
47	Падение и перекаты после падения. Прием мяча сверху двумя руками с падением в сторону. Учебная игра.	2,5	Игра	Наблюдение	20.03.	
48	Сочетание способов перемещений, прием мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра.	2	Игра	Наблюдение	22.03.	
49	Сочетание способов перемещений, прием мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра.	2,5	Игра	Наблюдение	27.03.	
50	Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра.	2	Игра	Наблюдение	29.03.	
51	Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра.	2,5	Игра	Наблюдение	03.04.	
52	Чередование способов приема мяча. Имитация	2	Игра	Наблюдение	05.04.	

	нападающего удара. Учебная игра.					
53	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара. Учебная игра.	2,5	Игра	Наблюдение	10.04.	
54	Чередование способов подачи. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.	2	Игра	Наблюдение	12.04.	
55	Чередование способов подачи. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.	2,5	Игра	Наблюдение	17.04.	
56	Чередование способов приема мяча. Одиночное блокирование. Учебная игра.	2	Игра	Наблюдение	19.04.	
57	Чередование способов приема мяча. Одиночное блокирование. Учебная игра.	2,5	Игра	Наблюдение	24.04.	
58	Учебная игра.	2	Игра	Наблюдение	26.04.	
59	Учебная игра.	2,5	Игра	Наблюдение	01.05.	
60	Учебная игра.	2	Игра	Наблюдение	03.05.	
61	Передачи мяча, различные по расстоянию. Нападающий удар после прыжка с места. Учебная игра.	2,5	Игра	Наблюдение	08.05.	
62	ОФП. Взаимодействие игроков задней линии.	2	Игра	Наблюдение	10.05.	
63	ОФП.	2,5	Игра	Наблюдение	15.05.	
64	Подведение итогов учебно-тренировочных занятий за год.	2	Соревнование	Наблюдение	17.05.	
	<b>Итого:</b>	<b>144</b>				

## Методические разработки

### 1. Общие требования безопасности

1. К занятиям по волейболу допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности.

2. Опасность возникновения травм:

2.1 при падении на твердом покрытии;

2.2 при нахождении в зоне удара;

2.3 при блокировке мяча;

2.4 при наличии посторонних предметов на площадке и вблизи.

3. У педагога должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

4. Занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.

5. Занятия должны проходить на сухой площадке или сухом полу.

### 2. Требования безопасности перед началом занятий

1. Надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой;

2. Тщательно проверить отсутствие посторонних предметов на площадке и вблизи;

3. Провести физическую разминку всех групп мышц;

4. Внимательно прослушать инструктаж по технике безопасности при игре в волейбол;

5. Коротко остричь ногти;

6. Объяснить обучающимся прием и блокировку мяча, постановку рук во время приема и удара мяча, приземление после прыжка.

### 3. Требования безопасности во время занятий

1. Во время занятий вблизи игровых зон не должно быть посторонних лиц;

2. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приёмы самостраховки;

4. Соблюдать игровую дисциплину, особенно во время обучающих тренировок;

5. Не вести игру влажными руками;

6. При температуре воздуха +10 град. одевать спортивный костюм;

7. Пользоваться защитными приспособлениями (наколенниками, налокотниками и др.);

8. При сигнале о прекращении выполнения упражнения все обязаны взять мячи в руки и выслушать методические указания педагога;

9. Выполняют только то упражнение, которое было дано педагогом;

10. Запрещается бить мяч ногами;

11. При учебной двухсторонней игре строго выполнять правила расстановки и перехода;

12. Выполнять подачу только после свистка педагога;

13. Между упражнениями передавать мяч только под сеткой.

14. Обязательно выполнять общую и специальную разминку;

15. При выполнении специальных силовых упражнений соблюдать необходимую дистанцию и интервал;

16. При выполнении прыжков приземляться на обе ноги на всю стопу.

#### 4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом педагогу;

2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся педагогу;

3. Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь

оказывать первую доврачебную помощь.

#### 5. Требования безопасности по окончании занятий

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения;

2. Снять спортивную форму и спортивную обувь;

3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом;

4. О всех недостатках, отмеченных во время занятия-игры, сообщить педагогу.

**Волейбол** (англ. *volleyball* – отбивать мяч на лету) – игра с мячом двух команд по 6 человек на площадке 18x9 м., разделённой пополам сеткой.

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

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

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

**Место для игры.** Площадка для игры в волейбол представляет собой прямоугольник размером 18x9 м.

Две боковые и две лицевые линии ограничивают игровую площадку. Средняя линия разделяет её на две равные половины (9x9 м.). Каждая половина имеет одинаковую разметку. Ширина всех линий разметки 5 см. Она входит в размеры площадки. На каждой половине площадки в 3 м от средней линии нанесена линия нападения (её ширина входит в размеры передней зоны) и продолжена за боковыми линиями дополнительными прерывистыми линиями – пятью короткими 15-сантиметровыми линиями шириной 5 см., нанесёнными через 20 см.

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

Высота волейбольной сетки в зависимости от возраста и пола игроков

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

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



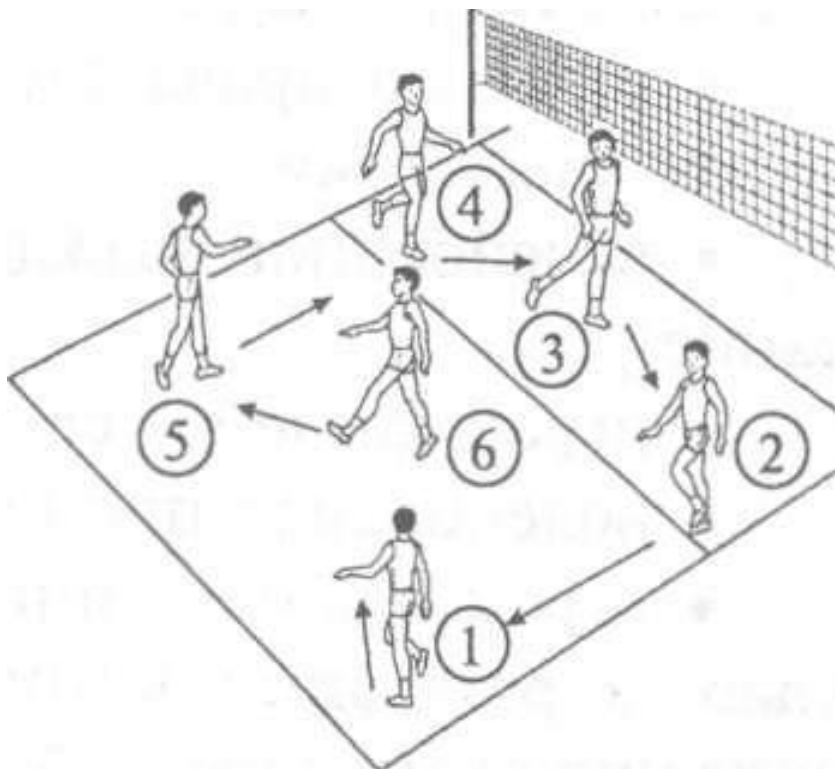
Рис. 1

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

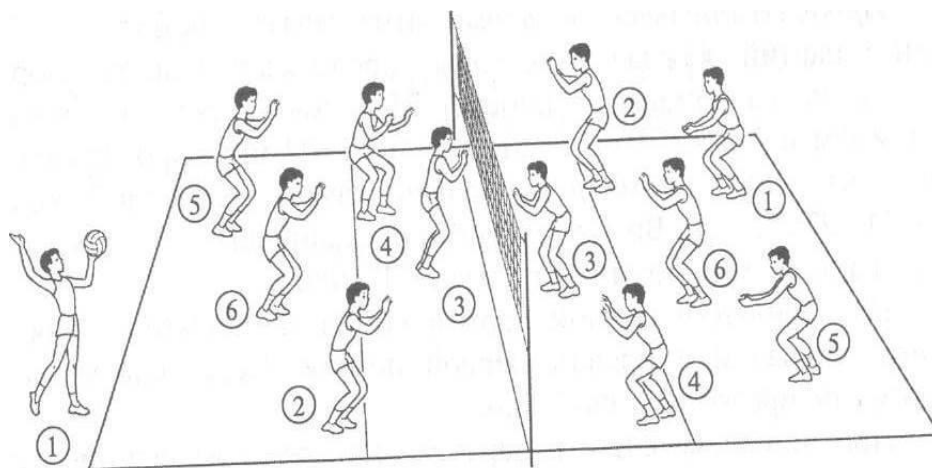
**Основные правила игры.** *Перед началом игры* судья проводит между капитанами команд жеребьёвку по определению первой подачи и сторон площадки в первой партии. С этой целью он предлагает им угадать, например, в какой руке находится маленький предмет или на какую сторону упадёт монета (орёл или решка).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

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

*Начало игры.* Игра начинается по свистку судьи с подачи, которую выполняет задний правый волейболист, находящийся в зоне подачи. Игрок подаёт мяч, ударя кистью, чтобы он перелетел через сетку на сторону соперника.



Подача может производиться снизу или сверху открытой ладонью. На подачу мяча отводится 8 с. после сигнала судьи. Подача может быть сделана из



любой точки за задней (лицевой) линией поля. Розыгрыш мяча продолжается до тех пор, пока он не коснётся площадки, не уйдёт за пределы площадки или пока команда не совершит ошибки. Команда, выигравшая розыгрыш, получает

очко.

При получении права на подачу игроки перемещаются из зоны в зону (на одну позицию) по часовой стрелке: игрок позиции 2 переходит на позицию 1 для подачи, игрок позиции 1 переходит на позицию 6 и т. д. (рис. 3).

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

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

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

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

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

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

Ошибки, влекущие проигрыш очка:

- мяч переправляется на сторону соперника более чем тремя касаниями;
- волейболист дважды подряд касается мяча (двойное касание);
- игрок касается сетки при игровом действии с мячом;
- волейболист проникает на площадку соперника;



игрок задней линии выполняет атакующий удар (т. е. удар, в результате которого мяч переправляется на сторону соперника) из передней линии, если при этом мяч находится выше уровня сетки;

производится касание мяча, приводящее к его «задержке» (т. е. бросок мяча);

игрок блокирует подачу мяча соперника, касается мяча в пространстве соперника, касается мяча до или во время атакующего удара соперника;

мяч уходит «за»;

мяч касается площадки команды.

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

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

Примерное содержание подготовительной части занятия:

Ходьба в колонне по одному:

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

на носках; на внешней и внутренней стороне стоп;

в полуприседе; приседе.

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

Ходьба в сочетании с выполнением упражнений на восстановление дыхания.

Общеразвивающие и специальные подготовительные упражнения.

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

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

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

обучение технике и тактике игры, их закрепление и совершенствование;

формирование умений применять технико-тактические действия в двусторонней игре;

развитие физических способностей.

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

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

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

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

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

Занятие рекомендуется заканчивать двусторонней учебно-тренировочной игрой.

Перед двусторонней игрой педагог распределяет обучающихся на команды в зависимости от уровня их подготовленности. Судьи назначаются из числа занимающихся старшего возраста. При необходимости следует останавливать игру, давать соответствующие корректировочные указания, задания по тактике игры, по использованию технических приёмов, разучиваемых на занятии, обращать внимание на допускаемые обучающимися ошибки.

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

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

по физической подготовке (упражнения для развития силовых, скоростных и скоростно-силовых способностей);

по технической подготовке (упражнения в передачах, подаче, нападающем ударе);

по тактической подготовке (изучение тактики по игровым функциям, решение тактических задач).

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

### **Стойки и перемещения**

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

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

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

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

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

В стойке волейболиста:

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

двойной шаг вперёд, назад.

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

Скачок вперёд одним шагом в стойку.

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

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

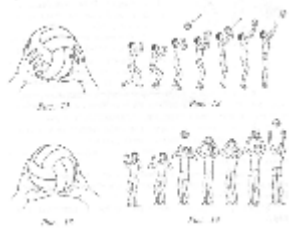


В стойке перемещения по сигналу в стороны, вперёд, назад.

Эстафеты с перемещениями различными способами, с выполнением различных заданий.

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

*Техника выполнения.* В исходном положении туловище вертикально, ноги согнуты в коленях (степень сгибания ног зависит от высоты траектории полёта мяча), стопы параллельны или одна (разноимённая сильнейшей руке) несколько впереди. Руки согнуты в локтях, локти слегка разведены. Кисти вынесены перед лицом так, чтобы большие пальцы находились на уровне бровей и были отведены в сторону. Указательные и большие пальцы обеих рук образуют треугольник (рис. 11, 13). Пальцы напряжены и слегка согнуты. Встреча рук с мячом осуществляется вверху над лицом. При передаче руки и ноги выпрямляются, и мячу (мягким ударом кистями) придаётся нужное направление. Руки сопровождают полёт мяча и после передачи почти полностью выпрямляются.



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

**Обучение**

Имитация перехода из стойки волейболиста в исходное положение для приёма и передачи мяча.

Имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения.

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.

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

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.

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

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

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

Две – три передачи мяча над собой и передача партнёру.



Передачи мяча в парах с варьированием расстояния и траектории.

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

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

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.

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

В парах. Передача мяча через сетку.

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

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 встречаются мяч при почти выпрямленных в локтевых суставах руках.

Прием мяча снизу двумя руками

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

Прием мяча перпендикулярно траектории полёта мяча. Приём мяча осуществляется на нижнюю часть предплечий или кисти с одновременным

разгибанием ног и туловища вперёд – вверх. Прямые руки поднимаются до уровня груди (рис. 21, 22, 23, 24).



Рис. 23 рис. 21 рис. 22



рис. 24

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

### **Обучение**

Имитация приёма мяча в исходном положении.

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

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

Стойка волейболиста, держа на выпрямленных руках лежащий на запястьях мяч:

- а) покачивание руками вверх-вниз и в стороны;
- б) разгибание и сгибание ног, имитируя приём и передачу мяча.

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

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

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

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

В парах. Приём мяча снизу и передача партнёру сверху двумя руками.

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

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

**Ошибки:**

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

## Верхняя прямая подача мяча

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

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

Рис. 27



## Обучение

Имитация подачи мяча.

Подача в стену с расстояния 6–9 м.

Поддачи в парах (партнёры стоят на боковых линиях площадки).

Поддачи через сетку с расстояния 6 и 9 м от сетки.

Подача через сетку из-за лицевой линии.

Поддачи в правую и левую половины площадки.

Поддачи в ближнюю и дальнюю части площадки.

Поддачи на точность:

в каждую из 6 зон площадки;

на партнёра, располагающегося в различных точках площадки;

между двух партнёров, стоящих рядом на расстоянии от 2 до 1 м друг от друга.

Соревнования: на большее количество подач подряд без ошибок (в заданный участок), на заданное число попыток (учёт ошибок).

Ошибки:

в исходном положении вперёд ставится нога, одноимённая бьющей руке;

подброс мяча не оптимален по высоте;

удар по мячу неточный (сверху, сбоку);

скорость бьющей руки незначительна;

удар по мячу выполняется рукой, согнутой в локтевом суставе.

Передача мяча через сетку в прыжке

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

направлен по высокой траектории близко к сетке и передать его из опорного положения невозможно.

Рис. 28



### Обучение

Имитация верхней передачи мяча в прыжке через сетку: с места; с небольшого разбега.

Верхняя передача мяча в прыжке через сетку после предварительного подбрасывания над собой (прыжок выполняется с места).

Передача в прыжке после предварительного подбрасывания мяча вперёд - вверх и небольшого разбега.

Построение в колонны по обеим сторонам сетки в зоне 6 и по одному учащемуся в зонах 3 и 4. Верхняя передача мяча с одной стороны площадки из зоны 6 в зону 3, оттуда в зону 4, из которой выполняется передача мяча в прыжке через сетку в зону 6. То же выполняют занимающиеся с противоположной стороны площадки.

То же упражнение, но передача выполняется из зоны 6 в зону 3, оттуда в зону 2, из которой передача мяча в прыжке через сетку в зону 6.

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

Передача мяча в парах через сетку в прыжке.

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

Прямой нападающий удар.

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

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

Обучение

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

Имитация нападающего удара:

в прыжке с места;

с разбега (с одного, двух, трёх шагов).

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



Рис. 35

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Одиночное блокирование.

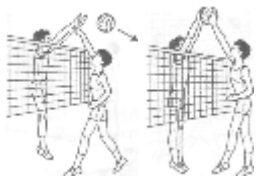
*Техника выполнения.* Стоя лицом к сетке, ноги согнуты, стопы параллельны и

на ширине плеч, руки на уровне груди или лица, кисти расположены параллельно сетке. Определив предполагаемое место нападающего удара, быстро переместиться к месту встречи с мячом приставными шагами, с крестным шагом, бегом или скачком (в зависимости от расстояния до места постановки блока). Из приседа активно разгибая ноги и выпрямляя туловище прыжок вверх с выносом рук над сеткой (пальцы разведены и оптимально напряжены). Расстояние между кистями рук чуть меньше диаметра мяча. По достижении верхнего края сетки руки начинают движение вверх - вперёд через

сетку (на сторону соперника). В момент удара по мячу кисти максимально приближаются к нему и активно сгибаются в лучезапястных суставах для того, чтобы противодействовать удару и направить мяч вперёд - вниз на площадку соперника. После постановки блока приземление на полусогнутые ноги (рис. 36).







### Обучение

Имитация блокирования: прыжок вверх с места с выносом рук над сеткой.

Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой.

В парах (через сетку). Прыжки вверх с места, касаясь ладонями друг друга над сеткой.

То же упражнение, но с выносом рук влево и вправо над сеткой.

В парах. Один стоит на возвышении (гимнастической скамейке) с мячом в руках над сеткой, второй имитирует блок.

В парах. Занимающиеся располагаются с противоположных сторон сетки. Один набрасывает мяч на верхний край сетки, другой, выпрыгивая вверх, ставит блок и отбивает мяч на противоположную площадку.

То же упражнение, но мяч набрасывают над сеткой несколько левее или правее блокирующего, а тот, переместившись в сторону, прыгает и ставит блок.

Три-четыре игрока располагаются с мячами вдоль одной стороны сетки на расстоянии 1,5 - 2 м. друг от друга. Остальные строятся в колонну по одному с противоположной стороны в зоне 4. Первые поочередно подбрасывают мяч над сеткой, вторые, продвигаясь вдоль сетки приставными шагами вправо, ставят блок (рис. 37)

То же упражнение, но игроки строятся в колонну по одному в зоне 2 и перемещаются вдоль сетки влево.

В тройках. Игроки располагаются возле сетки: два игрока с одной стороны, один – с другой. Первый набрасывает мяч второму, второй выполняет нападающий удар, а третий ставит блок.

Блокирование нападающего удара, выполненного:

из зоны 4 в зону 5;

из зоны 2 в зону 1;

из зоны 4 в зону 1;

из зоны 2 в зону 5;

из зоны 3 в зону 6.

Ошибки:

неправильное исходное положение перед блокированием: стойка на прямых ногах и выпрямленное туловище;

несвоевременное перемещение к месту блокирования;

несвоевременный прыжок при выполнении блокирования (рано или поздно);

недостаточная высота и направление прыжка, блокирующего;

блокирующий выполняет прыжок далеко от сетки;

руки блокирующего широко расставлены;

плохая ориентировка в беспорядном положении и отсутствие умения закрывать основное направление атакующего удара.

