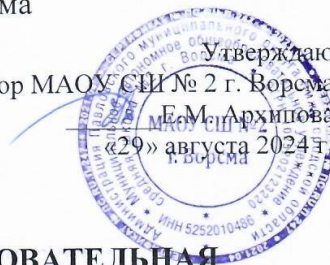


Управление образования администрации
Павловского муниципального округа Нижегородской области
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя школа №2 г.Ворсма

Рассмотрена и принята на
заседании педагогического совета
МАОУ СШ № 2 г. Ворсма
протокол № 1 от 29.08.2024 г.

Утверждаю
директор МАОУ СШ № 2 г. Ворсма
Е.М. Архипова
«29» августа 2024 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
среды «ВОЛЕЙБОЛ»**

Возраст учащихся: 10-15 лет
Уровень: базовый
Срок реализации – 1 год
Автор-составитель:
Жуков Кирилл Александрович,
педагог дополнительного образования

Ворсма, 2024

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана в соответствии с Федеральным Законом от 29.12.2012 г. №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р, Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629.

За основу для разработки программы «Волейбол» взята программа Колодницкого Г.А. «Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол» (Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/ Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011).

Актуальность: Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма. Занятия волейболом развивают скоростно-силовые качества, выносливость, координацию, периферическое зрение, ориентировку в пространстве. При занятиях волейболом проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить, воспитывается чувство ответственности, коллективизма. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

Направленность дополнительной общеобразовательной программы «Волейбол» - физкультурно-спортивная. Программа по виду является модифицированной, по признаку – общеразвивающей с практической ориентацией.

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

Отличительные особенности. В процессе изучения 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, целеустремленность, 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. По своему воздействию спортивные игры, в том числе волейбол, являются наиболее комплексным и универсальным средством развития психомоторики человека. Специально подобранные упражнения, выполняемые индивидуально, в двойках, тройках, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных способностей обучающихся.

Адресат программы «Волейбол». Данная программа рассчитана на возраст учащихся с 13 лет. Набор учащихся в группу свободный, независимо от национальной и половой принадлежности, социального статуса родителей (или законных представителей). Детская учебная группа формируется из учащихся предпочтительно одной возрастной группы, но возможен разновозрастной состав. Рекомендуемое количество детей в группе – 15 детей.

Цель программы - создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий волейболом, выявление и поддержка талантливых и одаренных детей.

Задачи программы:

Предметные:

- обучить учащихся техническим приемам волейбола;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол);
- обучить учащихся техническим и тактическим приемам волейбола;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

Метапредметные:

- развить координацию движений и основные физические качества.
- способствовать повышению работоспособности учащихся,
- развивать двигательные способности,
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Личностные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.
- воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

Объем и срок реализации программы, режим занятий. Программа рассчитана на 1 год обучения учащихся в возрасте с 13 лет. Время, отведенное на обучение, составляет 34 часа в год, причем практические занятия составляют большую часть программы. Занятия проходят 1 раз в неделю по 1 занятию по 45 минут без перерыва.

Формы обучения: игровая форма, практические занятия, теоретические занятия.

Технологии и методы, применяемые в программе:

- словесные методы: рассказ, беседа;
- наглядные методы: наблюдения, демонстрация, показ;
- лично-ориентированные технологии обучения;
- технологии группового, индивидуального, парного обучения;
- здоровьесберегающие технологии;
- технология развивающего обучения;
- методы стимулирования познавательного интереса – соревнования, товарищеские встречи.

Планируемые результаты.

Личностные результаты - развитие положительных личностных качеств учащихся: трудолюбия, дисциплинированности, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к старшим.

Метапредметные результаты – развитие координации движений и основных физических качеств, повышение работоспособности учащихся, развитие двигательные способностей, формирование навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга, работа в команде.

Предметные результаты – формирование навыков игры в волейбол, применение технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности, повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта;

По окончании обучения по программе дети должны знать:

- правила игры в волейбол;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований;
- правила выполнения как простых, так и сложных игровых ситуаций.
- методику судейства

должны уметь:

- проводить специальную разминку для волейболиста.
- овладевать основами техники волейбола.
- применять в игре изученные технико-тактические действия.
- вести счет.
- разбирать проведенную игру
- применять на практике разученные элементы и комбинации волейбола.
- выполнять основные технические приемы волейбола: стойки, перемещения, подачи, приемы, нападающие удары, блокирование.
- оценивать игру и действия игроков
- делать выводы по игре

Содержание и порядок проведения текущего контроля успеваемости учащихся.

Текущий контроль успеваемости обучающихся проводится в течение учебного года в целях:

- контроля уровня достижения учащимися результатов, предусмотренных дополнительной общеобразовательной программой;
- оценки соответствия результатов освоения дополнительных общеобразовательных программ;
- проведения учащимися самооценки, оценки их работы педагогом дополнительного образования с целью возможного совершенствования образовательного процесса.

Контроль осуществляется систематически, по итогам изучения разделов программы и фиксируется в журнале учета работы педагога дополнительного образования.

	Формы текущего контроля		
	Разделы программы		
	Стойки и перемещения игрока в волейболе	Техника передачи мяча сверху и снизу	Техника командных тактических действий в нападении и защите
«Волейбол» 1 год обучения	сдача нормативов	выполнение контрольного упражнения	зачёт

Результаты текущего контроля определяются педагогом дополнительного образования по следующим уровням:

- высокий уровень;
- средний уровень;
- базовый уровень;

(приложение 1 «Оценочные и методические материалы к программе «Волейбол»).

Формы проведения промежуточной аттестации.

Форма проведения промежуточной аттестации: зачет. Теоретические знания проверяются в ходе выполнения теста, практические знания проверяются в ходе выполнения контрольного упражнения.

Порядок проведения промежуточной аттестации обучающихся.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится по итогам учебного года (май).

Промежуточная аттестация проводится самостоятельно педагогом дополнительного образования.

Во время проведения промежуточной аттестации может присутствовать администрация МАОУ СШ № 2 г. Ворсма.

Оценка, оформление и анализ результатов промежуточной аттестации: соревнование.

Для определения уровня обученности обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе «Волейбол» используется система оценивания теоретических знаний и практической подготовки обучающихся.

Теоретическая подготовка проверяется через участие в соревновании и соблюдение правил игры в волейбол и фиксируется в оценочном листе.

Оценочный лист теоретической части

№	Ф.И. учащегося	Уровень
1	Иванов И.	высокий

Критерии оценки уровня теоретической подготовки:

- высокий уровень - успешное освоение обучающимся более 70% содержания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы, обучающийся употребляет специальные термины осознанно и в их полном соответствии с содержанием;
- средний уровень - успешное освоение учащимся от 50% до 70% содержания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы, обучающийся сочетает специальную терминологию с бытовой;
- базовый уровень - успешное освоение обучающимся менее 50% содержания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы, обучающийся, как правило, избегает употреблять специальные термины.

Практическая подготовка проверяется в ходе соревнования и фиксируется в оценочном листе.

Оценочный лист практической части

№	Ф.И. учащегося	Уровень
1	Иванов И.	высокий

Критерии оценки уровня практической подготовки:

- высокий уровень – обучающийся овладел практически всеми умениями и навыками предусмотренными программой, самостоятельно работает со специальным оборудованием, не испытывает особых затруднений, практические задания выполняет с элементами творчества, проводит объективный анализ результатов своей деятельности в объединении, проявляет творческий подход в разработке проектов;
- средний уровень – у обучающихся объем усвоенных умений и навыков составляет более 50%, со специальным оборудованием работает с помощью педагога, задания выполняет на основе образца, может выдвинуть интересные идеи, но часто не может оценить их и выполнить;
- базовый уровень - обучающийся овладел менее чем 50% предусмотренных программой умений и навыков, испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием, выполняет лишь простейшие практические задания.

Результатом промежуточной аттестации является суммарное значение теоретической и практической части программы, которые фиксируются в протоколе.

Протокол

**результатов промежуточной аттестации, обучающихся по дополнительным
общеобразовательным общеразвивающим программам
МАОУ СШ №2 г. Ворсма**

20___/20___ учебный год

Объединение: _____

Год обучения _____

ФИО педагога _____

Дата проведения аттестации _____

Форма проведения _____

Форма оценки результатов аттестации: уровень (высокий, средний, базовый)

РЕЗУЛЬТАТЫ АТТЕСТАЦИИ

№	ФИО учащегося	Теоретическая подготовка	Практическая подготовка	Итоги аттестации
1				
2				
ПО ИТОГАМ АТТЕСТАЦИИ				
Высокий (В) уровень (чел.)				
Средний (С) уровень (чел.)				
Базовый (Б) уровень (чел.)				
ПО РЕЗУЛЬТАТАМ АТТЕСТАЦИИ				
Переведено на следующий год (чел.)				
Оставлено для продолжения обучения на этом же году (чел.) ФИО				
Подпись педагога				

Учебный план

№	Курс	В том числе			
		Всего	Теория	Практика	Форма аттестации
1	Курс «Волейбол» (1 год обучения)	34	6	28	зачёт

**Рабочая программа курса
«Волейбол»
(34 часа с нагрузкой 1 час в неделю)
1-й год обучения**

1	Введение. Цели и задачи третьего года обучения. ТБ при игре в волейбол.	1	1	0	
	РАЗДЕЛ 1 Стойки и перемещения игрока в волейболе	9	1,5	7,5	
2	Совершенствование техники выполнения стойки игрока. Сочетание способов перемещений – бег, остановки.	1	0,5	0,5	
3	Совершенствование техники выполнения стойки игрока. Сочетание способов перемещений – повороты, прыжки вверх.	2	0,5	1,5	
4	Упражнения на развитие скоростных, скоростно-силовых способностей	2	0	2	
5	Совершенствование техники перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	2	0,5	1,5	
6	Игры с передачами мяча «Поймай и передай», «Не урони мяч»	1	0	1	Сдача нормативов
	РАЗДЕЛ 2 Техника передачи мяча сверху и снизу	16	3	13	
7	Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении)	2	0,5	1,5	
8	Эстафета «Мяч над сеткой»	1	0	1	
9	Закрепление техники нижней прямой подачи мяча	2	0,5	1,5	
10	Двусторонняя учебная игра.	2	0,5	1,5	
11	Игры с передачами мяча «Обстрел чужого поля», «Мяч в стенку»	1	0	1	
12	Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками	2	0,5	1,5	
13	Эстафета с передачей волейбольного мяча	1	0	1	
14	Двусторонняя учебная игра.	2	0,5	1,5	
15	Совершенствование техники приема мяча сверху двумя руками	2	0,5	1,5	Выполнение контрольных упражнений
	РАЗДЕЛ 3 Техника командных тактических действий в нападении и защите	8	0,5	7,5	
16	Игры с подачами мяча «Снайперы», «Прими подачу»	1	0	1	
17	Двусторонняя учебная игра.	2	0	2	
18	Упражнения на развитие координационных способностей	2	0	2	
19	Упражнения на развитие выносливости, гибкости	1	0	1	
20	Закрепление индивидуальных тактических действий в нападении и защите	3	0,5	2,5	Соревнование
21	Двусторонняя учебная игра. Промежуточная аттестация.	1	0	1	Соревнование
	ИТОГО:	34	6	28	

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

«Волейбол»

1 год обучения

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 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

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.

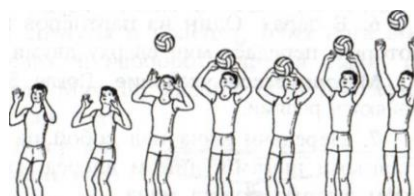
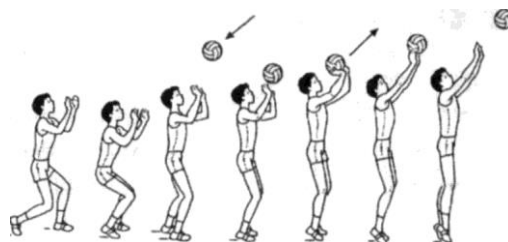
4. По сигналу (в беге) остановка в стойку и прыжок вверх толчком двух ног.

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

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

Передача мяча сверху двумя руками вверх-вперёд (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. 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.



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

Обучение:

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

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

3. Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче, мяч на полу. Кисти рук располагаются таким образом, чтобы большие пальцы были направлены друг к другу, указательные — под углом друг к другу, а все остальные обхватывали мяч сбоку-сверху. Мяч поднимается с пола в исходное положение над лицом.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

13. В парах. Передача мяча через сетку.

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

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

Ошибки:

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

Нижняя прямая подача мяча

Техника выполнения. Стоя лицом к сетке (за лицевой линией площадки), ноги согнуты в коленях, одна нога впереди (для правой — левая, и наоборот), другая сзади, туловище наклонено вперёд. Мяч на ладони согнутой левой руки на уровне пояса или чуть ниже. Правая рука отводится для замаха назад, а левой рукой подбрасывается мяч вверх на 30—50 см (не выше уровня головы). Мяч ударяется напряжённой ладонью (полукулаком, кулаком) на уровне пояса. После удара правая нога делает шаг вперёд.

Применение: при введении мяча в игру.

Обучение:

1. Имитация подачи мяча.
2. Подача в стену с расстояния 6—9 м.
3. Поддачи в парах (игроки на боковых линиях).
4. Поддачи через сетку с расстояния 3, 6, 9 м от сетки.
5. Подача через сетку из-за лицевой линии.
6. Поддачи в правую и левую половины площадки.
7. Поддачи в ближнюю и дальнюю части площадки.
8. Поддачи на точность:
 - последовательно в зоны 1, 6, 5, 4, 2;
 - на партнёра, располагающегося в различных точках площадки;
 - между двух партнёров, стоящих рядом на расстоянии от 2 до 1 м друг от друга.
9. Соревнования: на большее количество подач подряд без ошибок (в заданный участок), на заданное число попыток (учёт ошибок).



Ошибки:

- ноги не согнуты в коленях;
- туловище не наклонено вперёд;
- подброс мяча выше уровня головы;
- подброс мяча близко к туловищу;
- недостаточная амплитуда замаха;
- удар по мячу выше пояса и ненапряжённой кистью.

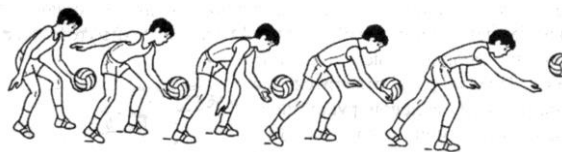
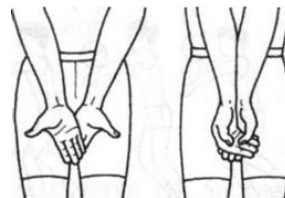


Рис. 19

Прием мяча снизу двумя руками

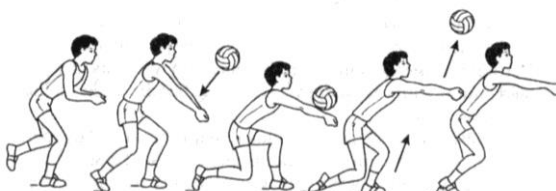
Техника выполнения. В исходном положении ноги согнуты в коленных суставах, туловище незначительно наклонено вперёд, руки в локтевых и лучезапястных суставах выпрямлены, кисти соединены «в замок» и располагаются перпендикулярно траектории полёта мяча.



Приём мяча осуществляется на нижнюю часть предплечий или кисти с одновременным разгибанием ног и туловища вперёд-вверх. Прямые руки поднимаются до уровня груди.

Обучение

1. Имитация приёма мяча в ис



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».

Прием мяча, отраженного сеткой

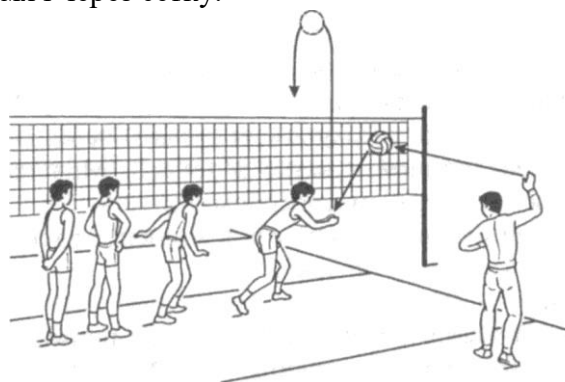
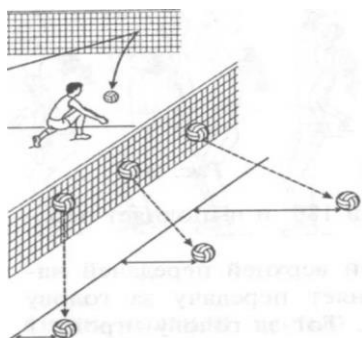
Техника выполнения. Мяч принимается, как правило, двумя руками снизу. В момент приёма руки прямые, плечи отклоняются назад, при этом выполняется подседание под мяч. После

приёма мяч нужно поднять какможно выше над сеткой на своей половине площадки.

Особенности отскока мяча от сетки.

Мяч, попавший в сетку, отскакивает от неё по-разному в зависимости от того, в какое место сетки он попадает: чем выше к верхнему краю сетки, тем круче его падение на площадку. При попадании мяча в нижний край сетки отскок мяча составляет 1-1,5 м от сетки.

Методическое указание. Вначале нужно научить занимающихся принимать мяч от нижней части сетки, стоя боком к ней, затем от средней и высокой. При этом надо моделировать игровую ситуацию: вторым или третьим касанием будет приниматься мяч, отражённый сеткой. Если вторым, основная задача обучаемых будет состоять в том, чтобы «поднять» мяч вверх так, чтобы его можно было третьим касанием направить через сетку (в опорном положении или в прыжке) в менее *защищенное* место на площадке соперника. Если же это третье касание, то основная задача - отправить мяч через сетку.



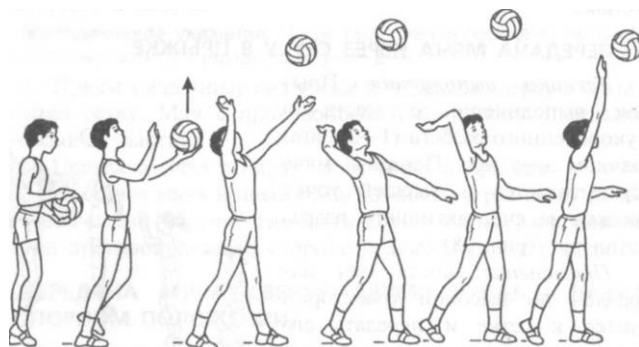
1. Приём мячей, отскочивших от сетки с собственного набрасывания.

2. Один из занимающихся (или сам учитель) бросает мяч в сетку, другие принимают его снизу двумя руками после отскока от сетки.

3. То же, но мяч направляется в сетку ударом.

Ошибки:

- несвоевременный выход к мячу;
- неглубокое подседание под отскочивший от сетки мяч;
- в момент приёма руки согнуты в локтевых суставах;
- мяч при приёме направляется в сетку.



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.

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

Обучение

1. Прыжок вверх толчком двух ног с места; с разбега в один, два и три шага.
2. Имитация нападающего удара:
 - а) в прыжке с места;
 - б) с разбега (с одного, двух, трёх шагов).
3. В парах. Первый игрок подбрасывает мяч вверх, а второй — с места, с двух-трёх шагов разбега ловит мяч обеими руками в высшей точке прыжка.
4. Броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега (2—3 шага) через сетку в различные зоны площадки.
5. В парах. Первый подбрасывает мяч вверх, его партнёр разбегается и выполняет нападающий удар в прыжке (расстояние между партнёрами 2—3 м).
6. 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.
7. То же упражнение, но нападающий удар выполняется из зоны 2.
8. Нападающий удар через сетку из зоны 4 с передачи из зоны 3.
9. Нападающий удар через сетку из зоны 2 с передачи из зоны 3.

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

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

12. 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.

13. 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.

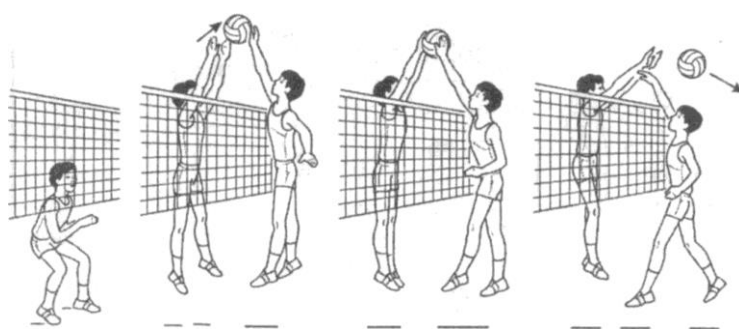
14. То же упражнение, но занимающиеся располагаются в зонах 6—3—2.

Ошибки:

- ранний или запоздалый разбег;
- неверный выход к мячу — мяч в момент удара за головой игрока;
- бьющая рука игрока в прыжке перед ударом по мячу отводится назад недостаточно;
- неактивное сгибаемое (не хлесткое) движение кисти бьющей руки;
- приземление на прямые ноги.

Одиночное блокирование

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



Применение: для преграждения пути мяча после нападающего удара со стороны соперника.

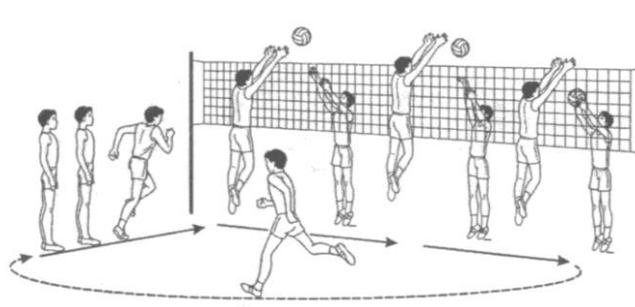
Обучение

1. Имитация блокирования: прыжок вверх с места с выносом рук над сеткой.
2. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой.
3. В парах (через сетку). Прыжки вверх с места, касаясь ладонями друг друга над сеткой.
4. То же упражнение, но с выносом рук влево и вправо над сеткой.
5. В парах. Один стоит на возвышении (гимнастической скамейке) с мячом в руках над сеткой, второй имитирует блок.

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

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

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.



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

9. 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.

10. 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.

Обучение тактическим действиям

Тактическое действие — рациональное использование приёмов игры, метод организации соревновательной деятельности спортсменов для победы над соперником.

Обучение занимающихся тактическим действиям (индивидуальным, групповым, командным) в нападении и защите осуществляется с помощью упражнений по тактике и двусторонней игры в волейбол. Во время игры игроки наблюдают за перемещением

партнёров и соперника, за траекторией полёта мяча, оценивают складывающуюся игровую ситуацию и принимают решение, как действовать.

На начальном этапе обучения тактике следует обращать внимание занимающихся на расположение игроков на площадке в тот или иной момент игры; кому или куда (в какое место площадки), по какой траектории посылать мяч; какой игровой приём применить.

1-3 года обучения

Обучение индивидуальным тактическим действиям

Индивидуальные действия игрока в нападении включают:

- **перемещения, выбор места** для второй передачи, нападающего удара, подачи;
- **выполнение подач**, вторых передач и нападающих ударов.

Обучение тактическим действиям при выполнении подачи

Методическое указание. Основная задача - научить занимающихся выбирать способ подачи и направление с учётом конкретной игровой обстановки, чтобы выиграть очко или затруднить приём мяча, затруднить команде соперника реализацию её тактического плана.

Упражнения

1. Подача в 3-метровые коридоры площадки.
2. Подача в зоны 1 и 5 в углы площадки.
3. Подача к боковым и лицевым линиям.
4. Подача между игроками (расположение игроков моделируется).
5. Подача на игрока, вступившего в игру после замены (смоделировать ситуацию).
6. Подача на игрока, слабо владеющего навыком приёма подачи.
7. Чередувание подач с различной траекторией и скоростью полёта мяча.

Обучение тактическим действиям при выполнении передачи мяча

Упражнения

1. Передача мяча в разные зоны площадки соперника:

- после подачи принимающий мяч игрок защищающейся команды передаёт его своему партнёру, находящемуся возле сетки (зона 3), а тот передаёт мяч на правый или левый фланг (зоны 4 и 2), где получивший от него игрок передаёт мяч в ту зону площадки соперника, которая оказывается менее защищённой;

- после подачи принимающий мяч игрок защищающейся команды передаёт его своему партнёру, находящемуся возле сетки (зона 3), а тот передаёт мяч в зону 1,5 или 6. Игрок, за которым остаётся третье касание мяча, направляет его через сетку, стараясь попасть в наименее защищённые места площадки соперника.

Методическое указание. На начальном этапе обучения занимающиеся направляют мяч ближе к лицевой линии площадки, за спины сдвинувшихся вперёд игроков.

2. Неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника:

- после подачи принимающий мяч игрок защищающейся команды передаёт его своему партнёру, находящемуся возле сетки (зона 3), а тот быстрой передачей неожиданно переводит его на площадку соперника. Хитрость этого тактического действия заключается в том, что игроки команды соперника готовятся к тому, что после приёма игрок передаст мяч своему партнёру, и не ожидают перевода мяча на свою сторону площадки.

Обучение индивидуальным тактическим действиям в защите

Индивидуальные действия игрока в защите сводятся к умению определять действия соперника и своевременно выбирать место при приёме подачи, нападающего удара, при блокировании, на страховке.

Обучение тактическим действиям при приеме подачи

Упражнения

1. Челночное передвижение обучающихся приставными шагами от одной боковой линии до другой — по сигналу имитация приёма.
2. Челночный бег от лицевой линии до линии нападения (лицом вперёд) и обратно (спиной вперёд) — по сигналу имитация приёма мяча.
3. Приём мяча, переброшенного через сетку из зоны 6 в различные зоны и на разной высоте.
4. Приём подач, выполненных из зоны 6 и из-за лицевой линии в различные зоны и с различной траекторией полёта мяча.

Методическое указание. При приёме сильных подач волейболистам располагаться дальше от сетки, а при приёме слабых подач - ближе к ней.

В зависимости от траектории и силы подачи игрок определяет способ приёма (сверху или снизу) мяча и целесообразное направление первой передачи, исходя из месторасположения игроков своей команды.

Обучение групповым тактическим действиям в защите

Групповые тактические действия в защите включают взаимодействие игроков при приёме подач и атакующих ударов, блокировании атаки соперника и страховке своего атакующего удара. Основная роль отводится блоку, от постановки которого зависит месторасположение страхующих и защитников.

Упражнения

1. Нападающий или обманный удар производится соперником из зоны 3. Блок ставит игрок зоны 3 обороняющейся команды. Игрок зоны 6 осуществляет страховку в зоне нападения. Он становится сзади блокирующего на линии нападения и страхует мячи, падающие в 2—3 м от блокирующего. Игроки зон 4 и 2 стремятся занять такую позицию, чтобы быть открытыми от блока для приёма мяча.
2. Нападающий или обманный удар производится из зоны 4. Блок ставит игрок зоны 3 обороняющейся команды. Игроки зон 2 и 6 выполняют функцию страхующих, располагаясь по обе стороны от блокирующего. Игроки зон 4 и 5 занимают позиции для приёма нападающего удара в направлениях, не закрытых блоком.
3. Нападающий или обманный удар производится из зоны 4. Блок ставит игрок зоны 2 обороняющейся команды. Игроки зон 3 и 1 выполняют функцию страхующих. Игрок зоны 6 занимает позицию для приёма нападающего удара в направлении, не закрытом блоком.
4. Нападающий или обманный удар производится из зоны 2. Блок ставит игрок зоны 4 обороняющейся команды. Игроки зон 5, 3, 6 выполняют функцию страхующих. Игрок зоны 1 занимает позицию для приёма нападающего удара в направлении, не закрытом блоком.

Страховать нужно не только блокирующего, но и своего игрока при выполнении им атакующего удара, так как при удачном блокировании со стороны соперника мяч падает на площадку атакующей команды и его необходимо спасти. Например, если нападающий удар выполняется из зоны 4, а соперники ставят блок, то игрок зоны 3 выходит на страховку нападающего, игрок зоны 5 перемещается ближе к линии нападения, игрок зоны 6 сдвигается назад и чуть влево, защищая не только свою зону, но и зону 5.

Условия реализации программы.

Для проведения занятий в секции волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Спортивный зал,
2. Сетка волейбольная – 1 шт.
3. Стойки волейбольные – 2шт.
4. Гимнастические стенки – 2 шт.
5. Гимнастические скамейки – 4 шт.
6. Гимнастические маты – 3 шт.
7. Скакалки – 10 шт.
7. Мячи набивные (масса 1 кг) – 2 шт.
9. Мячи волейбольные – 2 шт.
10. Рулетка – 1шт.

Список литературы.

1. Г.А. Колодницкий. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов.-М.: Просвещение, 2011г.
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания / В.И.Лях, А.А.Зданевич. – Москва: Просвещение, 2014 г.

**Оценочные и методические материалы для промежуточной
аттестации
и текущего контроля
к программе «Волейбол».**

Сдача нормативов:**Нормативы
для обучающихся, 11 лет**

Упражнения, примерные нормативы	Мальчики			Девочки		
	В	С	Б	В	С	Б
Челночный бег 4×9 м, сек	10,2	10,7	11,3	10,5	11,0	11,7
Бег 30 м, с	5,5	6,0	6,5	5,7	6,2	6,7
Бег 60 м, с	10,0	10,6	11,2	10,4	10,8	11,4
Бег 300 м, мин, с	1,02	1,06	1,12	1,05	1,10	1,15
Подтягивание на перекладине из виса, раз	7	5	3			
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз				15	10	8
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	17	12	7	12	8	3
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки на груди скрестно за 1 мин, раз	39	33	27	28	23	20
Прыжок в длину с места, см	170	160	140	160	150	130
Прыжок в длину с разбега, см	340	300	260	300	260	220
Прыжок в высоту с разбега, см	110	100	85	105	95	80

**Нормативы
для обучающихся, 12 лет**

Упражнения, 6 класс, примерные нормативы	Мальчики			Девочки		
	В	С	Б	В	С	Б
Челночный бег 4×9 м, сек	10,0	10,5	11,5	10,3	10,7	11,5
Бег 30 м, с	5,5	5,8	6,2	5,8	6,1	6,5
Бег 60 м, с	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
Бег 500 метров, мин				2,22	2,55	3,20
Прыжки в длину с места, см	175	165	145	165	155	140
Подтягивание на перекладине	8	6	4			
Отжимания в упоре лежа	20	15	10	15	10	5
Наклон вперед из положения сидя	10	6	3	14	11	8
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз	40	35	25	35	30	20

**Нормативы
для обучающихся, 13 лет**

Упражнения, 7 класс, примерные нормативы	Мальчики			Девочки		
	В	С	Б	В	С	Б
Челночный бег 4×9 м, сек	9,8	10,3	10,8	10,1	10,5	11,3
Бег 30 м, с	5,0	5,3	5,6	5,3	5,6	6,0
Бег 60 м, с	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
Бег 500 метров, мин				2,15	2,25	2,40
Прыжки в длину с места, см	180	170	150	170	160	145
Подтягивание на перекладине	9	7	5			
Отжимания в упоре лежа	23	18	13	18	12	8
Наклон вперед из положения сидя	11	7	4	16	13	9
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз	45	40	35	38	33	25

Контрольные упражнения «Техническая подготовка»:

Вторая передача из зоны 3 в зону 4

В испытаниях на точность второй передачи создаются условия, при которых можно получить количественный результат: устанавливаются ограничители расстояния и высоты

передачи -рейки, цветные ленты, обручи, наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5 м., высота ограничителей 3 м., расстояние от сетки не более 1,5 м. Если устанавливаются мишени (обруч, «маяк»), их высота над сеткой 30-40 см., расстояние от боковой линии 1м. и 20-30 см. от сетки. Испытуемому даётся 10 попыток. Учитывается количество результативных попыток, при качественном их исполнении.

Поточная передача двумя руками сверху

Испытуемый располагается на расстоянии 2 м. от стены. На высоте 3 м. на стене делается контрольная линия. Испытуемый подбрасывает мяч над собой и передачей посылает его в стену. Надо стремиться выдерживать расстояние от стены и высоту передач. Учитывается количество правильно выполненных попыток.

Нижняя подача мяча

Основные требования при испытаниях на точность подач: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в пределы площадки. Испытуемому предоставляется 10 попыток. Учитывается количество подач, отвечающих требованиям в испытании, а так же качество исполнения подачи.

Верхняя подача мяча

Основные требования при испытаниях на точность подач: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в пределы площадки. Испытуемому предоставляется 10 попыток. Учитывается количество подач, отвечающих требованиям в испытании, а так же качество исполнения подачи.

Нападающий удар из зоны 4 в пределы площадки с передачи из зоны 3

Требования в этих испытаниях сводятся к тому, чтобы качественно в техническом исполнении произвести нападающий удар, чтобы испытуемые могли достаточно сильно послать мяч в пределы площадки, после передачи партнёра из зоны 3. Испытуемому предоставляется 10 попыток. Учитывается количество результативных попыток, отвечающих требованиям в испытании, а так же качество исполнения.

Приём подачи из зоны 6 в зону 3.

Испытания преследуют цель определить степень владения навыками приёма подачи. Выполняется подача, нацеленная на зону 6. Принимая мяч в зоне 6, испытуемый должен направить его через ленту (натянутую на расстоянии 1,5 м. от сетки и на высоте 2,5 м.) в зону 3. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается. Испытуемому предоставляется 10 попыток. Учитывается количество результативных попыток, отвечающих требованиям в испытании, а так же качество исполнения.

Приём подачи из зоны 5 в зону 2.

Испытания преследуют цель определить степень владения навыками приёма подачи. Выполняется подача, нацеленная на зону 5. Принимая мяч в зоне 5, испытуемый должен направить его через ленту (натянутую на расстоянии 1,5 м. от сетки и на высоте 2,5 м.) в зону 2. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается. Испытуемому предоставляется 10 попыток. Учитывается количество результативных попыток, отвечающих требованиям в испытании, а так же качество исполнения.

Промежуточная аттестация.

Теоретический блок.

Тест

1. Основным способом приема и передачи мяча в волейболе является ...

- а) нижняя передача мяча двумя руками;
- б) нижняя передача одной рукой;
- в) верхняя передача двумя руками.

2. Верхняя передача мяча выполняется приемом мяча ...

- а) на все пальцы обеих рук;
- б) на три пальца и ладони рук;
- в) на ладони;
- г) на большой и указательный пальцы обеих рук.

3. При приеме мяча двумя руками снизу не рекомендуется принимать мяч ...

- а) на сомкнутые предплечья;
- б) на раскрытые ладони;
- в) на сомкнутые кулаки.

4. Обязательным условием правильного выполнения верхней передачи мяча является

...

- а) прием игроком стойки волейболиста;
- б) своевременный выход игрока под мяч и выбор исходного положения;
- в) своевременное сгибание и разгибание ног.

5. При верхней передаче мяча на большое расстояние передача заканчивается ...

- а) коротким движением рук и полным выпрямлением ног;
- б) полусогнутыми руками;
- в) полным выпрямлением рук и ног.

6. При приеме мяча сверху соприкосновение пальцев с мячом должно происходить на

...

- а) уровне верхней части лица в 15-20 см от него;
- б) расстоянии 30-40 см выше головы;
- в) уровне груди;

7. Что не является ошибкой при приеме мяча сверху?

- а) Прием на выставленные вперед большие пальцы рук.
- б) Прием на кисти рук, поставленные параллельно друг другу.
- в) Прием на все пальцы рук.

8. Какой способ приема мяча следует применить, если подача сильная и мяч немного не долетает до игрока?

- а) Сверху двумя руками.
- б) Снизу двумя руками.
- в) Одной рукой снизу.

9. Часто при неправильном приеме мяча сверху происходит растяжение мышц (связок) большого пальца руки. Что нельзя делать при оказании первой доврачебной помощи?

- а) Охлаждать поврежденный сустав.
- б) Согреть поврежденный сустав.

в) Обратиться к врачу.

10. Если после разрешения судьи на подачу, подающий игрок подбросил мяч и не произвел по нему удар, то ...

а) подача считается проигранной;

б) подача повторяется этим же игроком;

в) подача повторяется другим игроком этой же команды.

11. Какой подачи не существует?

а) Одной рукой снизу.

б) Двумя руками снизу.

в) Верхней прямой.

г) Верхней боковой.

12. Выпрыгивание на блок выполняется толчком вверх ...

а) одной ногой;

б) обеими ногами.

13. Если при подаче мяч коснулся сетки и перелетел на сторону соперника, то ...

а) подача повторяется;

б) игра продолжается;

в) подача считается проигранной.

14. Напишите, какие действия или термины относятся к волейболу: 1) очко, 2) гол, 3) зона, 4) пенальти, 5) подсечка, 6) переход, 7) блок, 8) вне игры, 9) партия, 10) штрафной удар.

а) 1, 3, 7, 9;

б) 1, 2, 5, 7, 10;

в) 2, 4, 5, 6, 8.

15. Если при подаче мяча подающий игрок наступает на разметку задней линии площадки или переходит ее, то ...

а) подача повторяется;

б) подача считается проигранной;

в) игра продолжается.

16. Сколько игроков-волейболистов могут одновременно находиться на волейбольной площадке во время проведения соревнований?

а) Шесть.

б) Десять.

в) Двенадцать.

17. На крупных соревнованиях по волейболу игра проводится из ...

а) двух партий;

б) трех партий;

в) пяти партий.

18. До скольких очков ведется счет в решающей (3-й или 5-й) партии?

а) До 15 очков.

б) До 20 очков.

в) До 25 очков.

19. Допускается ли команда волейболистов до участия в соревнованиях, если в ее составе 5 человек?

- а) Допускается.
- б) Не допускается.
- в) Допускается с согласия команды соперника.

20. Сколько еще касаний мяча может сделать принимающая подачу команда, если прием мяча с подачи считать первым касанием?

- а) Одно.
- б) Два.
- в) Три.