

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА**

Принята решением педагогического совета

протокол №1

от 27.08.2022г.

**Цапков
Евгений
Александрович**

Подписано цифровой подписью:
Цапков Евгений Александрович
DN: c=RU, st=Ростовская область, l=с.
Куйбышево, title=ИСПОЛНЯЮЩИЙ
ОБЯЗАННОСТИ ДИРЕКТОРА,
o=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ
ШКОЛА ИМЕНИ ГВАРДИИ КАПИТАНА
Д.А.УЖВАКА,
1.2.643.100.3=120832303735343330393
23438,
1.2.643.3.131.1.1=120С363137313030323
035333033, email=mitus-sport@mail.ru,
givenName=Евгений Александрович,
sn=Цапков, sp=Цапков Евгений
Александрович
Дата: 2023.02.15 16:13:35 +03'00'

Утверждаю

И.о. директора МБОУ ДО ДЮСШ

Е.А. Цапков

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа по волейболу
спортивно-оздоровительная группа**

Возраст детей с 6 - 18 лет.
Срок реализации – 1 год

**Разработчик:
Тренер – преподаватель:
Е.А.Хорошева**

с.Куйбышево 2022г.

СОДЕРЖАНИЕ:

1. Пояснительная записка
2. Требования к уровню подготовки обучающихся
3. Учебно-тематическое планирование
4. Содержание рабочей программы
5. Средства контроля уровня обучения
6. Учебно-методические средства обучения

1. Пояснительная записка:

Рабочая программа по волейболу для спортивно-оздоровительной группы рассчитана на обучающихся 1-го года обучения физкультурно-спортивной направленности разработана на основе программы «Волейбол: примерные программы для дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва» (изд. Москва, Советский спорт, 2009г), а также нормативно – правовых документов, определяющих порядок действий спортивных школ.

Актуальность:

- Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ;

- Приказа Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. № 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта";

- Авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

- Устава Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детей Куйбышевская детско-юношеская спортивная школа.

Данная программа направлена на приобретение обучающимися теоретических сведений о волейболе, овладение приемами техники и тактики игры, приобретения навыков участия в ней и организации самостоятельных занятий.

При составлении данной программы учтены следующие особенности:

- Взаимосвязь различных сторон учебно-тренировочного процесса, которая обеспечивает его системность и комплексность;

- Приоритет в освоении техники волейбола и в обучении умениям эффективно применять технические приемы в играх на всех этапах многолетней подготовки;

- Преемственность программного материала по периодам годовых циклов, вариативность программы в зависимости от задач каждого этапа и периода, а также возрастных и индивидуальных особенностей юных волейболистов.

Цели программы: сохранение и укрепление здоровья детей, привитие навыков здорового образа жизни посредством игры в волейбол; воспитание моральных и волевых качеств воспитанников, содействие развитию чувства товарищества и взаимопомощи.

Достижению данных целей способствует решение следующих задач:

образовательные: обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам; развивать необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость); обучать правильному выполнению упражнений.

развивающие: способствовать укреплению здоровья; содействовать гармоничному физическому развитию; развивать двигательные способности детей; создавать надежную базу физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.п.

воспитательные: прививать любовь к спорту, навыки здорового образа жизни; воспитывать чувство ответственности за себя; воспитывать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность.

Отличительными особенностями волейбола является игровая и соревновательная действия.

Соревновательное противоборство волейболистов происходит в пределах установленных правил посредством присущих только волейболу соревновательных действий — приемов игры (техники).

При этом обязательным является наличие соперника. В волейболе цель каждого фрагмента состязания состоит в том, чтобы доставить предмет состязания (мяч) в определенное место площадки соперников и не допустить этого в отношении себя. Это определяет единицу состязания — блок действий типа «защита — нападение», который включает также действия по разведке, дезинформации, конспирации и т.п.

В волейболе, как в командной спортивной игре выигрывает и проигрывает команда в целом, а не отдельные спортсмены.

Важная особенность состоит в большом количестве соревновательных действий — приемов игры. Необходимость выполнять эти приемы

множественно в процессе соревновательной деятельности (в одной встрече, серии встреч) для достижения спортивного результата (выигрыша встречи, соревнования) обуславливает требование надежности, стабильности навыков и т.д. В волейболе, например, каждая ошибка отражается на результате (выигрыш или проигрыш очка).

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: Теоретические и групповые практические занятия. Тренировки по индивидуальным планам. Календарные соревнования. Учебные и товарищеские игры. Занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов. Воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

Педагогическая целесообразность программы. Программный материал представлен в виде современных технологий. В данной программе под технологиями понимается набор операций по формированию знаний, умений и навыков, направленных на укрепление здоровья детей и подростков. В программе реализуются технологии различных типов. Здоровьесберегающие технологии. Их применение в процессе занятий волейболу в учреждениях дополнительного образования обеспечивает создание безопасных условий для занятий и рациональную организацию образовательного процесса (с учетом возрастных, половых, индивидуальных особенностей занимающихся при соблюдении гигиенических требований), а также соответствие физической нагрузки возрастным особенностям занимающихся. Технологии обучения здоровью. Включают гигиеническое обучение (правильное питание, гигиена тела), обучение жизненным навыкам в общении (управление эмоциями, разрешение конфликтов), осознанное соблюдение техники безопасности на занятиях, профилактику вредных привычек. Технологии воспитания физической культуры и укрепления здоровья. Усиливают воспитание у обучающихся культуры здоровья, формируют представления о здоровье как ценности, стимулируют мотивацию на ведение здорового образа жизни, ответственность за собственное здоровье. Оздоровительные технологии. Направлены на решение задач укрепления физического здоровья обучающихся.

Программа по волейболу направлена на здоровый образ жизни и служит средством профилактики и коррекции здоровья. Работа учебной группы организована на базе МБОУ ДО ДЮСШ. Количество учебных часов в неделю – 6 часов, 3 тренировки по 90 минут (2*45) 6

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия – семинары по судейству, где подробно развивается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательные методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

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

Формы обучения:

- индивидуальная;
- фронтальная;
- групповая;
- поточная.

Необходимая материально-техническая база:

Спортивный зал, имеющий разметку волейбольного поля, волейбольная сетка с антеннами, стойки для волейбольной сетки с регулировкой высоты, стандартного размера волейбольные мячи (12-15 штук), единая игровая волейбольная форма с соответствующими номерами.

Дополнительное оборудование и инвентарь:

гимнастические скамейки, перекладины, «шведские» стенки, маты, набивные мячи, скакалки, гантели, утяжелители (манжеты) на руки и на ноги, резиновые амортизаторы, теннисные мячи.

Ожидаемые результаты:

К окончанию учебного года обучающиеся должны знать: влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям; правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности; основы методики обучения и тренировки по волейболу. правила игры; технику и тактику игры в волейбол; строевые команды; методику судейства учебно-тренировочных игр; общие рекомендации к созданию презентаций; уметь: выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости; соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований; выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите; выполнять технические действия с мячом и без мяча в нападении и защите; использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни; осуществлять судейство соревнований по волейболу.

Учебно-тематическим планом предусматриваются следующие предметные области: теоретическая подготовка, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, интегральная подготовка, соревновательная подготовка, инструкторская практика, контрольные испытания.

Планирование осуществляется на 52 учебные недели, 6 часов в неделю. Учебно-тематический план предусматривает последовательность прохождения материала, содержание основных разделов, объем часов по каждому разделу, длительность каждого занятия. Учебный план делится на два основных раздела: теоретический и практический.

Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
Общие основы волейбола ПП и ТБ Правила игры и методика судейства	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства в волейболе.	Вводный, положение о соревнованиях по волейболу.
Общефизическая подготовка волейболиста	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего	Тестирование, карточки судьи, протоколы
Специальная подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
Техническая подготовка волейболиста	Индивидуальная, индивидуально – фронтальный, групповая, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование
Игровая подготовка	групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего.	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование

Учебно-тематическое планирование.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Количество часов		Форма организации занятий	Формы аттестации, контроля, диагностики
			теория	практика		
	Введение	1	1		Беседа, инструктаж, теоретическое занятие.	Наблюдение. Зачет по знаниям техники безопасности.
1.	Общефизическая подготовка	88	7	81	Практическое занятие	Текущий
1. 1.	Общеразвивающие упражнения	76	5	71		
1. 2.	Упражнения на снарядах и тренажерах	12	2	10		
2.	Специальная физическая подготовка	47	7	40	Практическое занятие	Текущий
2. 1.	Упражнения направленные на развитие силы	9	1	8		
2. 2.	Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц	6	2	4		
2. 3.	Упражнения направленные на развитие прыгучести	12	1	11		
2. 4.	Упражнения направленные на развитие специальной ловкости	10	2	8		
2. 5.	Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	10	1	9		
3.	Техническая подготовка	73	20	53	Практическое занятие	Текущий
3. 1.	Техника нападения	37	10	27		
3. 2.	Техника защиты	36	10	26		

4.	Тактическая подготовка	44	12	32	Практическое занятие	Текущий
4. 1.	Тактика нападения	24	6	18		
4. 2.	Тактика защиты	20	6	14		
5.	Интегральная подготовка (в т.ч. контрольные игры)	26	2	24	Практическое занятие	Текущий
6.	Теоретическая подготовка	8	8	-	Беседа. Инструктаж, теоретическое занятие	Опрос, текущий контроль.
7.	Количество соревнований (игры)	12	-	12	Практическое задание	Оценка усвоения программного материала
8.	Экзамены и контрольные испытания (приёмные и переводные)	14	-	14	Практическое задание	Проверка контрольных нормативов
9.	Итого:	312	56	256		

Календарно - тематический план СОГ-1

№	Название раздела, темы	Количество во часов	Дата	Форма диагностики, контроля
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. ОФП. Бег. Движение приставными шагами.	1	01.09.2022	Наблюдение. Зачет по ТБ. Оценка выполнения нормативов.
	Сдача контрольных испытаний (приемные и переводные).	1		
2	Инструктаж по ТБ в зале и на занятии. ОФП. Бег с высоким подниманием колен. Ходьба гусиным шагом. Изучение волейбольной стойки. Сдача контрольных испытаний (приемные и переводные).	1	03.09.2022	Опрос. Текущий контроль. Оценка выполнения нормативов.

		1		
3	ОФП. Бег в легком темпе. Ускорения из различных положений. СФП. Имитация передачи сверху и снизу. Сдача контрольных испытаний (приемных и переводных).	1 1	07.09.2022	Оценка выполнения нормативов. Текущий.
4	ОФП. Ускорения на 6 и 9 м. Упражнения на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре пальцами толчком о стену. СФП. Изучение волейбольной стойки. Изучения приема сверху.	2	08.09.2022	Текущий контроль.
5	ОФП. Бег с резким изменением направления. Ускорения. СФП. Изучение приема сверху. Индивидуальная работа с мячом.	2	10.09.2022	Текущий контроль.
6	ОФП. Легкий бег. СФП. Имитация нижней передачи. Техническая п-ка. Верхняя передача мяча над собой.	2	14.09.2022	Текущий контроль
7	ОФП. Бег, ходьба гусиным шагом. Техническая п-ка. Изучения приемов сверху и снизу.	2	15.09.2022	Текущий контроль
8	ОФП. Движение приставными шагами. Различные прыжки. Верхняя прямая и нижняя передачи в парах.	2	17.09.2022	Текущий контроль
9	ОФП. Прыжки на месте с высоким подтягиванием колен к груди. Работа в парах с мячом.	2	21.09.2022	Текущий контроль
10	ОФП. Упражнение «лягушка». СФП. Изучение имитации блокирования. Индивидуальная работа с мячом.	2	22.09.2022	Текущий контроль
11	ОФП. Приседания. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	2	24.09.2022	Текущий контроль
12	ОФП. Бег с крестным шагом. СФП. Волейбольная стойка, имитация	2	28.09.2022	Текущий контроль

	блокирования.			
13	ОФП. Бег 3мин. ОРУ. Техническая па-ка. Изучение верхней прямой подачи.	2	29.09.2022	Текущий контроль
14	СФП. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	2	01.10.2022	Текущий контроль
15	ОФП. Челночный бег 6х6, 4х9.ОРУ. Верхняя и нижняя передачи в парах, верхняя подача.	2	05.10.2022	Текущий контроль
16	Теория: «Физическая культура и спорт в РФ» Техника нападения: Подача в стену с расстояния 6–9 м.	1 1	06.10.2022	Опрос. Текущий контроль
17	ОФП. Бег в легком темпе. ОРУ. Упражнения на развитие общей силы: броски и ловля набивного мяча(1 кг)	2	08.10.2022	Текущий контроль
18	Теория: «Сведения о строении и функциях организма человека» Техника защиты: В парах. Приём мяча снизу и передача партнёру сверху двумя руками.	1 1	12.10.2022	Опрос. Текущий контроль
19	ОФП. Упражнения направленные на развитие прыгучести: прыжки через гимнастическую лавку. Техника защиты: В парах. Приём мяча снизу и передача партнёру сверху двумя руками.	1 1	13.10.2022	Текущий контроль
20	Техника нападения: В парах через сетку, подача с 6 и 9 м. Учебно-тренировочная игра в волейбол	1 1	15.10.2022	Текущий контроль
21	ОФП. Упражнения направленные на развитие прыгучести: прыжки двумя ногами на скамью. Учебно-тренировочная игра в волейбол	1	19.10.2022	Текущий контроль

		1		
22	Теория: «Костная и мышечная система» Верхняя передача мяча в парах, верхняя подача.	1 1	20.10.2022	Опрос. Текущий контроль
23	ОФП. ОРУ, Бег с изменением направления, по сигналу. СФП. Приставные шаги вправо, влево от одной боковой линии площадки до другой.	1 1	22.10.2022	Текущий контроль
24	Теория: «Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль» Прием мяча нижней передачей, работа с тренером.	1 1	26.10.2022	Опрос. Текущий контроль
25	ОФП. Бег с высоким подниманием колен. «Лягушка». ОРУ. СФП. Упражнения с резиновым амортизатором, возле гимнастической стенки	1 1	27.10.2022	Текущий контроль
26	ТТП нападения: Обучение нападающему удару; прыжок вверх толчком двух ног с одного и более шагов; серийные удары кистью по мячу у стены.	2	29.10.2022	Текущий контроль
27	ТТП защиты: Обучение приема мяча снизу; в парах первый бросает мяч в пол, второй перемещается под мяч и отбивает его обратно, нижней передачей.	2	02.11.2022	Текущий контроль
28	ТТП защиты: Обучение приема мяча снизу; в парах первый бросает мяч в пол, второй перемещается под мяч и отбивает его обратно, нижней передачей.	2	03.11.2022	Текущий контроль
29	Правила игры в волейбол. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	2	05.11.2022	Текущий контроль

30	Правила игры в волейбол. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	2	09.11.2022	Текущий контроль
31	ТТП нападения: Обучение нападающему удару; прыжок вверх толчком двух ног с одного и более шагов; серийные удары кистью по мячу у стены.	2	10.11.2022	Текущий контроль
32	Изучение расстановки и правила перехода. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	2	12.11.2022	Текущий контроль
33	Изучение расстановки и правила перехода. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	2	16.11.2022	Текущий контроль
34	ОФП. Бег 3 мин. ОРУ. Ходьба «гусиным шагом» Тактика защиты: В парах. Прием мяча после подачи.	1 1	17.11.2022	Текущий контроль
35	ОФП. Умеренный бег. ОРУ. В волейбольной стойке движение приставным шагом, правым и левым боком. Техника защиты: Имитация передачи мяча двумя руками сверху и снизу, на месте и после перемещения.	1 1	19.11.2022	Текущий контроль
36	ОФП. Бег 3 мин. ОРУ. Прыжки двумя ногами через скамью. Тактика защиты: В парах. Прием мяча после подачи.	1 1	23.11.2022	Текущий контроль
37	ОФП. ОРУ. Приседания. Отжимания. СФП. Броски мяча двумя руками, из-за головы в пол, вверх и вперед	1 1	24.11.2022	Текущий контроль
38	ОФП. Бег с за хлестом. Отжимания. ОРУ. ТТП. Передача мяча сверху и снизу в парах, в тройках.	1 1	26.11.2022	Текущий контроль
39	ТТП. Передача мяча сверху и снизу в	1	30.11.2022	Текущий контроль

	парах, в тройках. Учебно-тренировочная игра в волейбол	1		
40	ОФП. Бег в легком темпе. ОРУ. Упражнения на развитие общей силы: броски и ловля набивного мяча(1 кг) Верхняя прямая подача.	1 1	01.12.2022	Текущий контроль
41	СФП. Перемещение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами, правым и левым боком. Верхняя прямая подача в правую половину площадки.	1 1	03.12.2022	Текущий контроль
42	ОФП. Упражнения для развития выносливости: упор присев – упор лежа. Верхняя прямая подача.	1 1	07.12.2022	Текущий контроль
43	ОФП. Бег 3 мин. ОРУ. Техника нападения. Н.У. Прыжок вверх толчком двух ног с места; с разбега в один, два и три шага. Имитация нападающего удара: в прыжке с места.	1 1	08.12.2022	Текущий контроль
44	ОФП. Бег 3 мин. Подъем туловища из положения лежа. СФП. Имитация нападающего удара в прыжке, с места.	1 1	10.12.2022	Текущий контроль
45	ОФП. Бег 3 мин. Прыжки в длину с места, серийно 3хб. Техника защиты. Передачи мяча на точность: в мишени, расположенные на стене, на игровой площадке (гимнастические обручи и др.).	1 1	14.12.2022	Текущий контроль
46	СФП. Имитация нападающего удара в прыжке, с места. Учебно-тренировочная игра в	1 1	15.12.2022	Текущий контроль

	волейбол.			
47	ОФП. Прыжки на скакалке 5 мин. ОРУ. Обучение верхней и нижней подачи волейбольного мяча	1 1	17.12.2022	Текущий контроль
48	ОФП. Прыжки на скакалке 5 мин. ОРУ. Индивидуальная работа с мячом: передачи сверху и снизу над собой, у стены.	1 1	21.12.2022	Текущий контроль
49	СФП. Имитация упр: верхняя, нижняя передачи, блок в движении. Обучение верхней и нижней подачи волейбольного мяча	1 1	22.12.2022	Текущий контроль
50	ОФП. Бег в легком темпе. ОРУ. «Планка» 1 мин. Обучение приёма мяча снизу после подачи.	1 1	24.12.2022	Текущий контроль
51	ОФП. Челночный бег 6х6,4х9. ОРУ. Обучение приёма мяча снизу после подачи	1 1	28.12.2022	Текущий контроль
52	Обучение верхней и нижней подачи волейбольного мяча Учебно-тренировочная игра в волейбол.	1 1	29.12.2022	Текущий контроль
53	Обучение приёма мяча снизу после подачи Учебно-тренировочная игра в волейбол.	1 1	30.12.2022	Текущий контроль
54	Учебно-тренировочная игра в волейбол.	2	04.01.2023	Текущий контроль
55	ОФП. Бег с изменением направления по сигналу. ОРУ. Обучение приема мячи, после перемещения вправо или влево	1 1	05.01.2023	Текущий контроль

	приставным шагом.			
56	СФП. Перемещение приставным шагом в волейбольной стойке «Ёлочка». Обучение Н.У. с собственного подброса мяча, через сетку.	1 1	07.01.2023	Текущий контроль
57	Обучение Н.У. с собственного подброса мяча, через сетку.	2	11.01.2023	Текущий контроль
58	ОФП. Бег. ОРУ. «Планка». Закрепление навыков Н.У. с собственного подброса мяча, через сетку.	1 1	12.01.2023	Текущий контроль
59	ОФП. Бег. ОРУ. Приседания. Закрепление навыков Н.У. с собственного подброса мяча, через сетку.	1 1	14.01.2023	Текущий контроль
60	СФП. Имитация Н.У. с одного и более шагов. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	1 1	18.01.2023	Текущий контроль
61	ОФП. Бег 3 мин. ОРУ. «Лягушка». Обучение приемов сверху и снизу в тройке.	1 1	19.01.2023	Текущий контроль
62	ОФП. Бег с высоким подниманием колен. ОРУ. Верхняя передача в тройке через сетку.	1 1	21.01.2023	Текущий контроль
63	ОФП. Бег 3 мин. ОРУ. «Лягушка». Обучение приемов сверху и снизу в тройке.	1 1	25.01.2023	Текущий контроль
64	ОФП. Прыжки на скакалке 5 мин. ОРУ. Отжимания. Обучение приемов сверху и снизу в паре и тройке.	1 1	26.01.2023	Текущий контроль
65	СФП. В парах броски набивного мяча.	1	28.01.2023	Текущий контроль

	Учебно-тренировочная игра в волейбол.	1		
66	ОФП. Прыжки на скакалке 5 мин. ОРУ. Отжимания. Обучение приемов сверху и снизу в паре и тройке.	1 1	01.02.2023	Текущий контроль
67	Закрепление техники прямой нижней и верхней подачи.	2	02.02.2023	Текущий контроль
68	Закрепление техники прямой нижней и верхней подачи.	2	04.02.2023	Текущий контроль
69	Учебно-тренировочная игра в волейбол.	2	08.02.2023	Текущий контроль
70	СФП. Сгибание и разгибание рук в упоре, стоя лицом к стене. ТТП Изучение НУ. Обучение одиночному блокированию.	1 1	09.02.2023	Текущий контроль
71	ТТП Изучение НУ. Обучение одиночному блокированию. Учебно-тренировочная игра в волейбол	1 1	11.02.2023	Текущий контроль
72	Обучение НУ в парах через сетку. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	1 1	15.02.2023	Текущий контроль
73	ОФП: Прыжки на скакалке 3 мин * 2. ОРУ. Приседания. Отжимания. СФП: Сгибание и разгибание рук в упоре, стоя лицом к стене. Имитация упражнений возле сетки.	1 1	16.02.2023	Текущий контроль
74	ОФП: Легкий бег 3 мин, ОРУ, Прыжки двумя ногами с места. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	1 1	18.02.2023	Текущий контроль
75	ОФП: Легкий бег 3 мин. Бег с высоким подниманием колен, с за хлестом.	1	22.02.2023	Текущий контроль

	ОРУ. ТТП Изучение НУ. Обучение одиночному блокированию.	1		
76	СФП: В парах броски набивного мяча. ТТП Изучение НУ. Обучение одиночному блокированию.	1 1	23.02.2023	Текущий контроль
77	ТТП Изучение НУ. Обучение одиночному блокированию. Закрепление навыков игры волейбол	2	25.02.2023	Текущий контроль
78	ОФП: Бег 3 мин. ОРУ. «Лягушка». ТТП: Передача мяча сверху и снизу в парах, в тройках.	1 1	01.03.2023	Текущий контроль
79	СФП: В парах броски набивного мяча. ТТП : Передача мяча сверху и снизу в парах, в тройках.	1 1	02.03.2023	Текущий контроль
80	ТТП: Передача мяча сверху и снизу в парах, в тройках. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	1 1	04.03.2023	Текущий контроль
81	СФП: Прыжки через скамью. ОРУ ТТП: Н.У. через сетку в парах.	1 1	08.03.2023	Текущий контроль
82	ОФП: Развитие прыгучести. ОРУ. ТТП: Н.У. через сетку в парах.	1 1	09.03.2023	Текущий контроль
83	ТТП: Работа в парах через сетку, Н.У. и приём мяча. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	1 1	11.03.2023	Текущий контроль
84	ОФП: Легкоатлетические упражнения. Сет 3x10. ТТП: Изучение Н.У. с собственного подброса через сетку.	1 1	15.03.2023	Текущий контроль

85	ОФП: Бег из различных положений. ОРУ. Сет 3x10. СФП: Имитация приемов сверху двумя руками стоя на месте без мяча.	1 1	16.03.2023	Текущий контроль
86	ТТП: Изучение Н.У. с собственного подброса через сетку. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	1 1	18.03.2023	Текущий контроль
87	ОФП: Упражнения на развитие прыгучести. ОРУ. СФП: Закрепление навыков передвижения в стойке. Остановка прыжком. С мячом и без мяча.	1 1	22.03.2023	Текущий контроль
88	ОФП: Упражнения на развитие прыгучести. ОРУ. ТТП: Изучение Н.У. с собственного подброса через сетку.	1 1	23.03.2023	Текущий контроль
89	ТТП: Изучение Н.У. с собственного подброса через сетку, индивидуально и в паре с приёмом мяча.	2	25.03.2023	Текущий контроль
90	ОФП: Прыжки на скакалке 3 минуты. ОРУ. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	1 1	29.03.2023	Текущий контроль
91	ОФП: Прыжки на скакалке 3 минуты. ОРУ. СФП: Закрепление навыков передвижения в стойке. Остановка прыжком. С мячом и без мяча.	1 1	30.03.2023	Текущий контроль
92	ТТП: Изучение Н.У. через сетку с помощью связующего из зоны 3. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	1 1	01.04.2023	Текущий контроль
93	ОФП: Упражнения на развитие	1	05.04.2023	Текущий контроль

	скоростных качеств. ОРУ. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	1		
94	ТТП: Изучение Н.У. через сетку с помощью связующего из зоны 3. Прием мяча в зоне 5 после Н.У.	2	06.04.2023	Текущий контроль
95	ТТП: Изучение Н.У. через сетку с помощью связующего из зоны 3. Прием мяча в зоне 5 после Н.У. Учебно-тренировочная игра в волейбол	1 1	08.04.2023	Текущий контроль
96	ОФП: Легкий бег 3 мин, ОРУ, Прыжки двумя ногами с места вперед. СФП: Сгибание и разгибание рук в упоре, стоя лицом к стене. Имитация упражнений возле сетки.	1 1	12.04.2023	Текущий контроль
97	ОФП: Легкий бег 3 мин, ОРУ, Прыжки двумя ногами с места вверх. ТТП: Изучение верхней прямой подачи.	1 1	13.04.2023	Текущий контроль
98	ОФП: Бег 3 мин. ОРУ. Прыжки двумя ногами через скамью. ТТП: Изучение верхней прямой подачи.	1 1	15.04.2023	Текущий контроль
99	ОФП: Бег. ОРУ. «Планка». СФП: Сгибание и разгибание рук в упоре, стоя лицом к стене. Имитация упражнений возле сетки	1 1	19.04.2023	Текущий контроль
100	ОФП: Бег. ОРУ. «Планка» прямая и боковая. ТТП: Изучение верхней прямой подачи.	1 1	20.04.2023	Текущий контроль
101	ОФП: Легкий бег. ОРУ. «Планка» прямая и боковая. ТТП: Изучение приёма мяча после	1 1	22.04.2023	Текущий контроль

	верхней прямой подачи.			
102	ОФП: Бег из различных положений. ОРУ. Сет 3x10. СФП: Имитация упражнений стоя лицом к сетки в прыжке и без прыжка.	1 1	26.04.2023	Текущий контроль
103	ОФП: Бег из различных положений. ОРУ. Сет 3x10. ТТП: Изучение приёма мяча после верхней прямой подачи.	1 1	27.04.2023	Текущий контроль
104	ОФП: Бег из различных положений. ОРУ. Сет 3x10. ТТП: Изучение приёма мяча после верхней прямой подачи.	1 1	29.04.2023	Текущий контроль
105	ОФП: Бег. ОРУ. Прыжки с места двумя ногами вверх и вперед. СФП: Имитация упражнений стоя лицом к сетки в прыжке и без прыжка.	1 1	03.05.2023	Текущий контроль
106	ОФП: Бег. ОРУ. Прыжки с места двумя ногами вверх и вперед. ТТП: Изучение разбега для Н.У. и техники верхней прямой подачи.	1 1	04.05.2023	Текущий контроль
107	ОФП: Бег. ОРУ. Прыжки с места двумя ногами вверх и вперед. ТТП: Изучения приема снизу после Н.У. и после верхней прямой подачи.	1 1	06.05.2023	Текущий контроль
108	ОФП: Бег на выносливость. ОРУ. СФП: Сгибание и разгибание рук в упоре, стоя лицом к стене. Имитация упражнений возле сетки.	1 1	10.05.2023	Текущий контроль
109	ОФП: Бег на выносливость. ОРУ. ТТП: Изучение разбега для Н.У. и техники верхней прямой подачи.	1 1	11.05.2023	Текущий контроль
110	ТТП: Изучения приема снизу после Н.У. и после верхней прямой подачи.	1	13.05.2023	Текущий контроль

	Учебно-тренировочная игра в волейбол.	1		
111	ОФП: Бег. ОРУ. «Планка» 1 мин. СФП: движение приставным шагом в волейбольной стойке, имитация упражнений у сетки.	1 1	17.05.2023	Текущий контроль
112	ОФП: Бег. ОРУ. Отжимание. Приседания. ТТП: Работа в парах и тройках с мячом.	1 1	18.05.2023	Текущий контроль
113	ТТП: Работа в парах и тройках с мячом.	2	20.05.2023	Текущий контроль
114	ОФП: Бег из различных положений. ОРУ. Гимнастические упражнения. Теория: « Влияние физических упражнений на организм занимающихся».	1 1	24.05.2023	Опрос. Текущий контроль
115	СФП: Имитация упражнений по номерам на волейбольной площадке, 3 круга. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	1 1	25.05.2023	Текущий контроль
116	ОФП: Бег из различных положений. ОРУ. Гимнастические упражнения. Теория: « Влияние физических упражнений на организм занимающихся».	1 1	27.05.2023	Опрос. Текущий контроль
117	ОФП: Челночный бег «Ёлочка» 92 м. ОРУ. Прыжки. СФП: Имитация упражнений по номерам на волейбольной площадке, 3 круга.	1 1	31.05.2023	Текущий контроль
118	ОФП: Челночный бег 6x5 (30 м). ОРУ. Метание набивного мяча 1 кг, двумя руками.	1	01.06.2023	Текущий контроль

	ТТП: Изучение подачи мяча на точность и приема мяча после подачи.	1		
119	ТТП: Изучение подачи мяча на точность и приема мяча после подачи. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	1 1	03.06.2023	Текущий контроль
120	Теория: «Правила игры в волейбол». ОФП: Развитие отдельных физических качеств (скоростных, силовых).	1 1	07.06.2023	Опрос. Текущий контроль
121	СФП: Изучение перемещений и остановок в сочетании с выполнением технических приемов игры в нападении. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	1 1	08.06.2023	Текущий контроль
122	Теория: «Места занятий и инвентарь». ОФП: Развитие отдельных физических качеств (скоростных, силовых).	1 1	10.06.2023	Опрос. Текущий контроль
123	ОФП: : Развитие отдельных физических качеств (скоростной выносливости). СФП: Изучение перемещений и остановок в сочетании с выполнением технических приемов игры в нападении.	1 1	14.06.2023	Текущий контроль
124	ТТП: Изучение индивидуальных тактических действий в нападении и защите.	2	15.06.2023	Текущий контроль
125	ТТП: Изучение индивидуальных тактических действий в нападении и защите.	2	17.06.2023	Текущий контроль
126	ОФП: Развитие быстроты, скоростно – силовых качеств, выносливости. СФП: Изучение перемещений на максимальной скорости.	1 1	21.06.2023	Текущий контроль

127	ОФП: Развитие быстроты, скоростно – силовых качеств, выносливости. ТТП: Изучение индивидуальных и групповых тактических действий в нападении.	1 1	22.06.2023	Текущий контроль
128	Экзамены и контрольные испытания (приёмные и переводные)	2	24.06.2023	Текущий контроль. Оценка выполнения нормативов.
129	ОФП: Бег. Ходьба гусиным шагом. ОРУ. Отжимания. СФП: Имитация упражнений по номерам на волейбольной площадке, 3 круга.	1 1	28.06.2023	Текущий контроль
130	ОФП: Бег. Ходьба гусиным шагом. ОРУ. Отжимания. ТТП: Изучение индивидуальных и групповых тактических действий в защите.	1 1	29.06.2023	Текущий контроль
131	Экзамены и контрольные испытания (приёмные и переводные)	2	01.07.2023	Текущий контроль. Оценка выполнения нормативов.
132	ОФП: Развитие прыгучести. ОРУ. ТТП: Изучение индивидуальных и групповых технических действий в нападении.	1 1	05.07.2023	Текущий контроль
133	СФП: Изучение перемещений на максимальной скорости. ТТП: Изучение индивидуальных и групповых тактических действий в нападении.	1 1	06.07.2023	Текущий контроль
134	Экзамены и контрольные испытания (приёмные и переводные)	2	08.07.2023	Текущий контроль. Оценка выполнения нормативов.
135	ОФП: ОРУ. Развитие скоростной выносливости. СФП: движение приставным шагом в волейбольной стойке, имитация	1 1	12.07.2023	Текущий контроль

	упражнений у сетки.			
136	ТТП: Изучение индивидуальных и групповых технических действий в защите. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	1 1	13.07.2023	Текущий контроль
137	ТТП: Изучение индивидуальных и групповых тактических действий в защите. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	1 1	15.07.2023	Текущий контроль
138	ОФП: ОРУ. Развитие быстроты, выносливости. СФП: Сгибание и разгибание рук в упоре, стоя лицом к стене. Имитация упражнений возле сетки.	1 1	19.07.2023	Текущий контроль
139	ТТП: взаимодействие игроков задней линии зон 6, 5, 1 между собой при системе игры. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	1 1	20.07.2023	Текущий контроль
140	ТТП: взаимодействие игроков задней линии зон 6, 5, 1 между собой при системе игры. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	1 1	22.07.2023	Текущий контроль
141	Правила игры в волейбол. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	2	26.07.2023	Текущий контроль
142	СФП: движение приставным шагом в волейбольной стойке, имитация упражнений у сетки. ТТП: Изучение технических действий в защите.	1 1	27.07.2023	Текущий контроль
143	Правила игры в волейбол. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	2	29.07.2023	Текущий контроль

144	ОФП: бег из различных положений, ОРУ, ходьба гусиным шагом. СФП: движение приставным шагом в волейбольной стойке, имитация упражнений у сетки.	1 1	02.08.2023	Текущий контроль
145	Правила игры в волейбол. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	2	03.08.2023	Текущий контроль
146	Правила игры в волейбол. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	2	05.08.2023	Текущий контроль
147	ОФП: бег 3 мин. ОРУ. Планка 1 мин. ТТП: изучение технических действий в нападении, работа в парах и тройках.	1 1	09.08.2023	Текущий контроль
148	СФП: имитация упражнений у сетки в движении, работа с набивными мячами. ТТП: изучение технических действий в защите, работа в парах и тройках.	1 1	10.08.2023	Текущий контроль
149	СФП: работа с набивными мячами в парах; перемещение по волейбольной площадке в волейбольной стойке. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	1 1	12.08.2023	Текущий контроль
150	ОФП: легкий бег, ОРУ, прыжки. Экзамены и контрольные испытания (приёмные и переводные)	1 1	16.08.2023	Текущий контроль. Оценка выполнения нормативов.
151	ТТП: изучение технических действий; изучение командных тактических действий в нападении.	2	17.08.2023	Текущий контроль
152	СФП: Изучение перемещений на максимальной скорости. Экзамены и контрольные испытания (приёмные и переводные)	1 1	19.08.2023	Текущий контроль. Оценка выполнения нормативов.
153	ОФП: бег из различных положений и с изменением направления по сигналу. ОРУ.	1	23.08.2023	Текущий контроль

	ТТП: изучение нападающего удара против одиночного блока.	1		
154	СФП: изучение перемещений и остановок в сочетании с выполнением технических приемов игры в нападении. ТТП: изучение приема снизу от нападающего удара.	1 1	24.08.2023	Текущий контроль
155	СФП: изучение перемещений и остановок в сочетании с выполнением технических приемов игры в нападении. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	1 1	26.08.2023	Текущий контроль
156	ОФП: бег из различных положений и с изменением направления по сигналу. ОРУ. ТТП: изучение техники нападения.	1 1	30.08.2023	Текущий контроль
157	СФП: работа с набивными мячами в парах. ТТП: изучение индивидуальных групповых тактических действий в нападении.	1 1	31.08.2023	Текущий контроль

Содержание программы.

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

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

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

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

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

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

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

Высота волейбольной сетки в зависимости от возраста и пола игроков

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

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

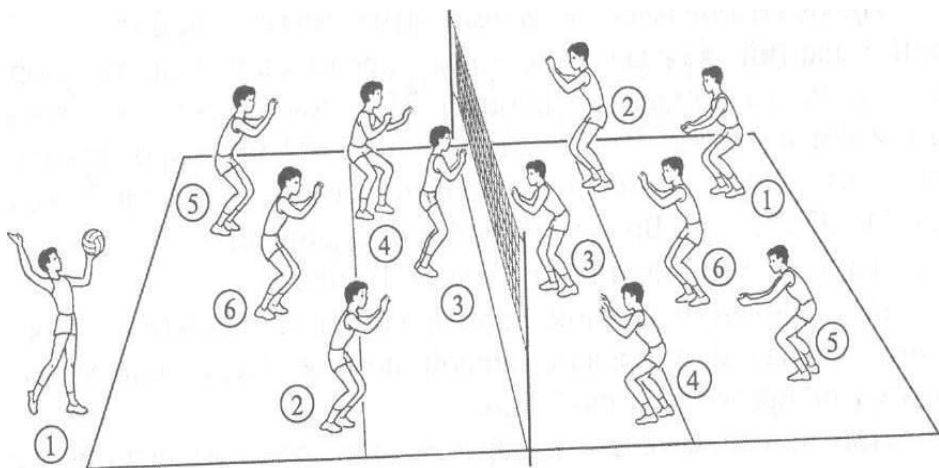


Рис. 1

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

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

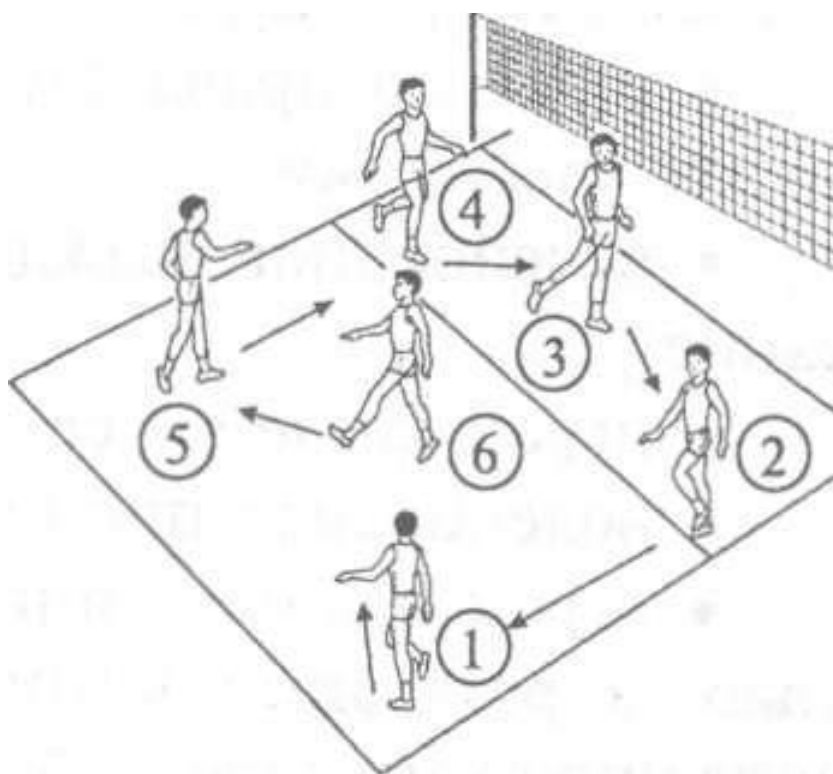
Начальная расстановка игроков на площадке. В игре участвует шесть игроков от каждой команды. Игроки на площадке располагаются следующим образом (рис. 2): три игрока передней линии занимают позиции 4 (передний левый игрок), 3 (передний центральный игрок), 2 (передний правый игрок), другие три игрока (игроки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



Начало игры. Игра начинается по свистку судьи с подачи, которую выполняет задний правый волейболист, находящийся в зоне подачи. Игрок подаёт мяч, ударяя кистью, чтобы он

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

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



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

каждый выигранный мяч команда получает 1 очко.

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

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

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

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

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

Ошибки, влекущие проигрыш очка:

- мяч переправляется на сторону соперника более чем тремя касаниями;
- волейболист дважды подряд касается мяча (двойное касание);

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

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

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

Примерное содержание подготовительной части занятия:

1. Ходьба в колонне по одному:
 - обычная в сочетании с выполнением упражнений для рук (круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой, сжимание и разжимание пальцев рук, сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями);
 - на носках; на внешней и внутренней стороне стоп;
 - в полуприседе; приседе.
1. Медленный бег в колонне по одному (1,5–2 мин): лицом вперёд; приставными шагами левым и правым боком вперёд; спиной вперёд; «змейкой».
2. Ходьба в сочетании с выполнением упражнений на восстановление дыхания.
3. Общеразвивающие и специальные подготовительные упражнения.
4. Прыжковые упражнения: прыжки вверх со взмахом рук, прыжки вверх из упора присев; прыжки на одной и на обеих ногах от одной лицевой

линии волейбольной площадки до другой лицом вперёд, боком и спиной вперёд; с поворотом на 180°.

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

В основной части занятия решаются следующие основные задачи:

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

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

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

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

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

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

Занятие рекомендуется заканчивать двусторонней учебно-тренировочной игрой.

Перед двусторонней игрой учитель распределяет учащихся на команды в зависимости от уровня их подготовленности. В старших классах судьи назначаются из числа занимающихся. При необходимости следует останавливать игру, давать соответствующие корректировочные указания, задания по тактике игры, по использованию технических приёмов,

разучиваемых на уроке, обращать внимание на допускаемые учащимися ошибки.

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

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

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

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

Стойки и перемещения

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

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

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

Перемещения – это действие игрока при выборе места на площадке.

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

В стойке волейболиста:

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

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

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

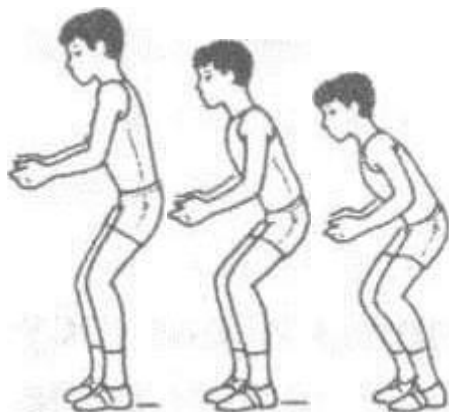


рис. 10

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

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

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

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



Рис. 11

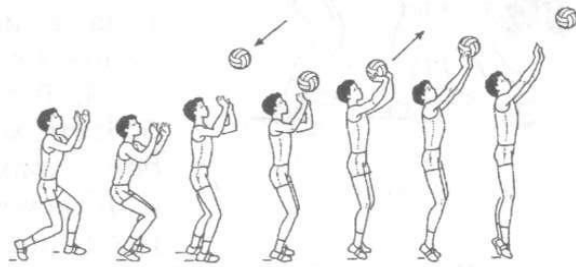


Рис. 12



Рис. 13

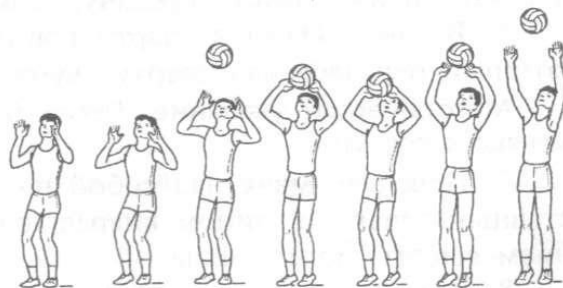


Рис. 14

(рис. 12, 14).

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.

1. Передачи мяча над собой на месте, в движении (приставными шагами, лицом вперёд, спиной вперёд), с изменением высоты полёта мяча.
2. Две – три передачи мяча над собой и передача партнёру.

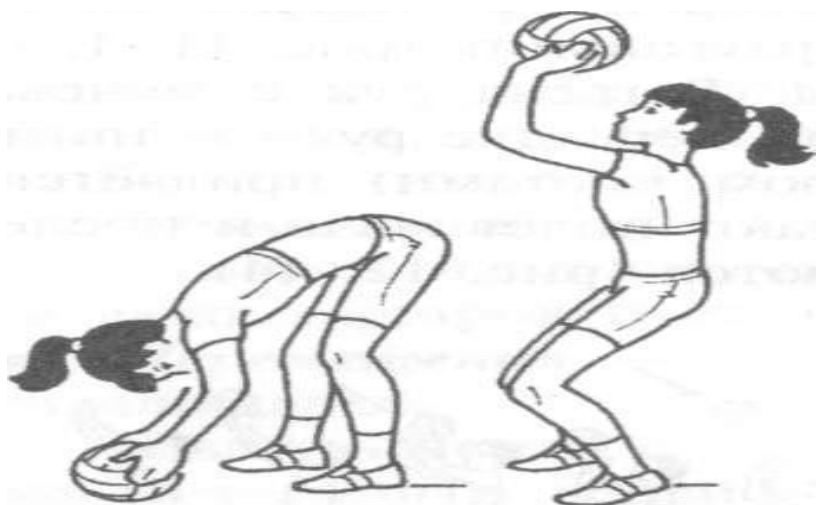


Рис. 17

1. Передачи мяча в парах с варьированием расстояния и траектории.
2. 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.

1. 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.
2. Передача в парах, передвигаясь приставными шагами по длине игровой площадки.
3. В парах. Передача мяча через сетку.
4. Передачи мяча на точность: в мишени, расположенные на стене, на игровой площадке (гимнастические обручи и др.).
5. Подвижные игры с верхней передачей мяча: «Эстафета у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч над сеткой», «Вызов номеров» и др.

Ошибки:

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

Прием мяча снизу двумя руками

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

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

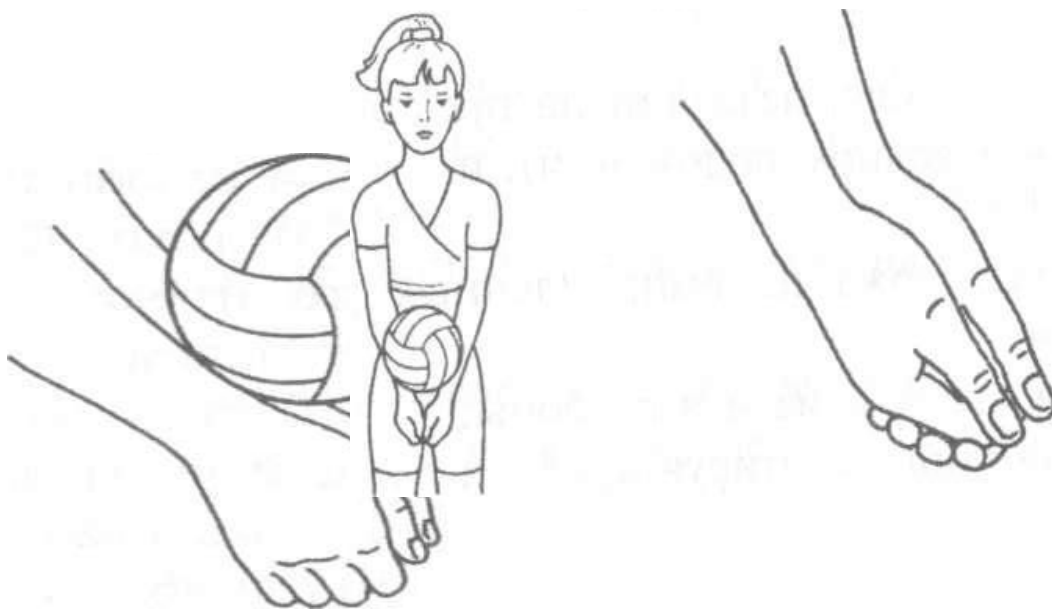


Рис. 23 рис. 21 рис. 22

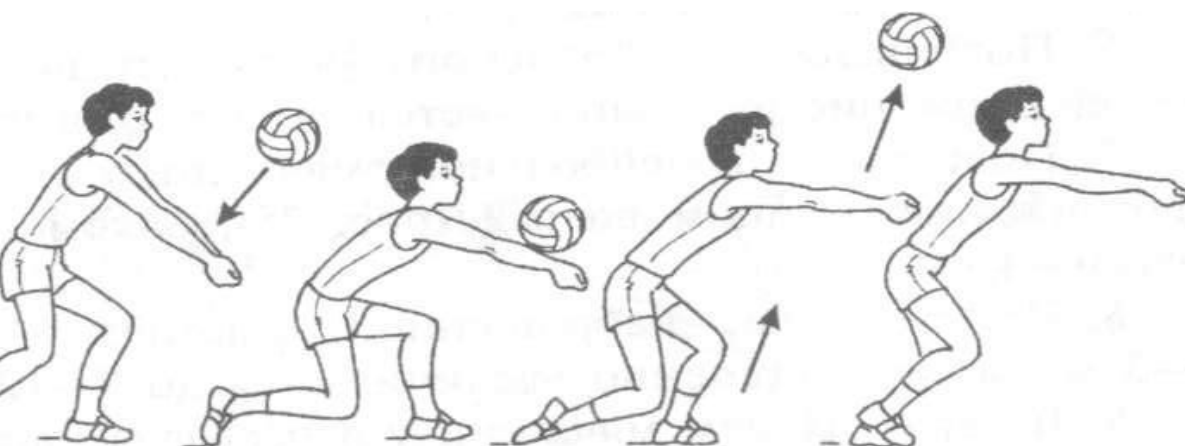


рис. 24

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

Обучение

- Имитация приёма мяча в исходном положении.
- Имитация приёма мяча после перемещения (вперёд, назад, в стороны).
- В парах. Один давит на мяч, лежащий на предплечьях другого игрока (стоящего в исходном положении), и тот имитирует приём.
- Стойка волейболиста, держа на выпрямленных руках лежащий на запястьях мяч:

а) покачивание руками вверх-вниз и в стороны;

б) разгибание и сгибание ног, имитируя приём и передачу мяча.

- Подбрасывание мяча невысоко над собой и прием его на запястья выпрямленных рук.
- Подбивание волейбольного мяча снизу двумя руками на месте. Движение рук выполняется за счёт разгибания ног.
- Подбивание волейбольного мяча снизу двумя руками с продвижением: лицом вперёд; боком приставными шагами.
- Приём мяча, наброшенного партнёром. Расстояние 2–3 м, затем постепенно увеличивается до 9–12 м.
- В парах. Приём мяча снизу и передача партнёру сверху двумя руками.
- Приём мяча после отскока от пола (в парах или у стены).
- Приём мяча в зоне 6, мяч через сетку набрасывает партнёр.
Ошибки:
 - в момент приёма руки согнуты в локтевых суставах;
 - руки почти параллельны полу;
 - резкое встречное движение рук к мячу;
 - приём мяча на «кулаки».

ВЕРХНЯЯ ПРЯМАЯ ПОДАЧА МЯЧА

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

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

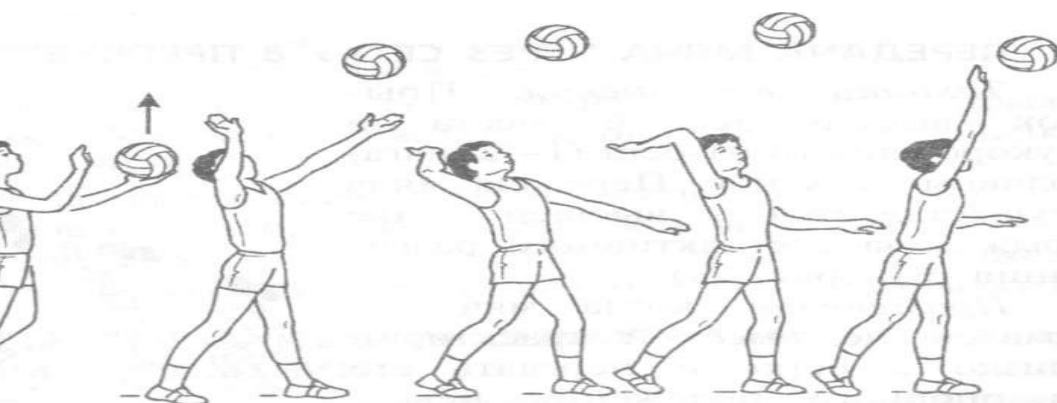


Рис. 27

Обучение

- Имитация подачи мяча.
- Подача в стену с расстояния 6–9 м.
- Подачи в парах (партнёры стоят на боковых линиях площадки).
- Подачи через сетку с расстояния 6 и 9 м от сетки.
- Подача через сетку из-за лицевой линии.
- Подачи в правую и левую половины площадки.

- 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.

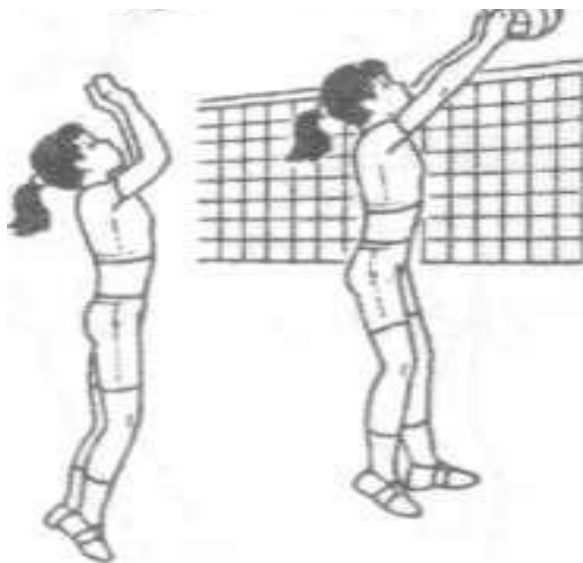


Рис. 28

Обучение

1. Имитация верхней передачи мяча в прыжке через сетку: с места; с небольшого разбега.
2. Верхняя передача мяча в прыжке через сетку после предварительного подбрасывания над собой (прыжок выполняется с места).
3. Передача в прыжке после предварительного подбрасывания мяча вперёд- вверх и небольшого разбега.
4. Построение в колонны по обеим сторонам сетки в зоне 6 и по одному учащемуся в зонах 3 и 4. Верхняя передача мяча с одной стороны площадки из зоны 6 в зону 3, оттуда в зону 4, из которой выполняется передача мяча в прыжке через сетку в зону 6. То же выполняют занимающиеся с противоположной стороны площадки.
5. То же упражнение, но передача выполняется из зоны 6 в зону 3, оттуда в зону 2, из которой передача мяча в прыжке через сетку в зону 6.
6. Приём мяча снизу над собой и передача сверху в прыжке через сетку. Мяч с противоположной стороны площадки набрасывает партнёр.
7. Передача мяча в парах через сетку в прыжке.
8. Передача мяча в прыжке на точность через сетку (цель: гимнастические обручи, гимнастические маты, расположенные на противоположной стороне волейбольной площадки).

Прямой нападающий удар.

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

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

Обучение

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

2. Имитация нападающего удара:

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

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

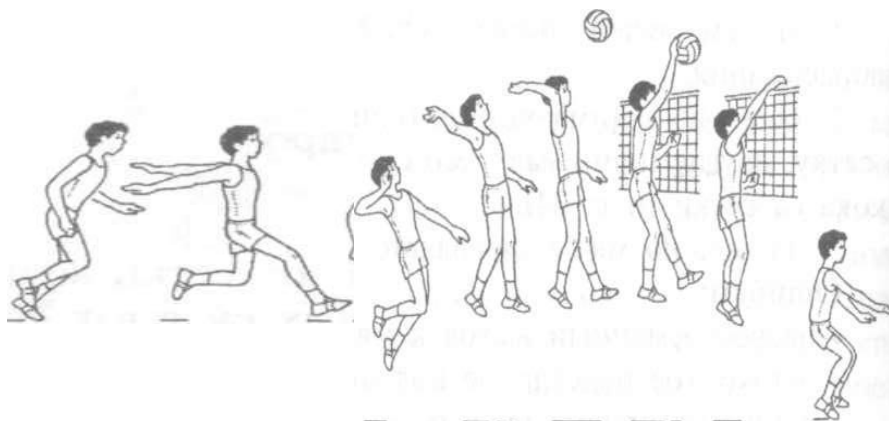


Рис. 35

1. Броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега (2–3 шага) через сетку в различные зоны площадки.
2. В парах. Первый подбрасывает мяч вверх, его партнёр разбегаётся и выполняет нападающий удар в прыжке (расстояние между партнёрами 2–3 м).
3. В парах. Первый из зоны 4 выбегает к сетке и выполняет нападающий удар по мячу, подброшенному партнёром вертикально вверх примерно на высоту 1 – 1,5 м над сеткой.
1. То же упражнение, но нападающий удар выполняется из зоны 2.
2. Нападающий удар через сетку из зоны 4 с передачи из зоны 3.
3. Нападающий удар через сетку из зоны 2 с передачи из зоны 3.
4. Нападающий удар через сетку из зоны 3 с передачи из зоны 4.
5. Нападающий удар из зоны 3 с передачи мяча из зоны 2.
6. 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.

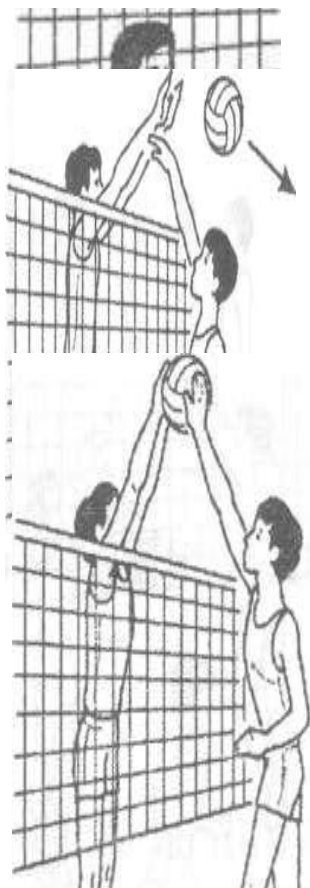
7. Нападающий удар со второй передачи. Занимающиеся располагаются в зонах 6–3– 4. Из зоны 6 следует передача мяча в зону 3, из зоны 3 – в зону 4, из которой выполняется нападающий удар через сетку.
8. То же упражнение, но занимающиеся располагаются в зонах 6-3-2

Одиночное блокирование.

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

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

(рис. 36).



Обучение

1. Имитация блокирования: прыжок вверх с места с выносом рук над сеткой.
2. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой.
3. В парах (через сетку). Прыжки вверх с места, касаясь ладонями друг друга над сеткой.
4. То же упражнение, но с выносом рук влево и вправо над сеткой.
5. В парах. Один стоит на возвышении (гимнастической скамейке) с мячом в руках над сеткой, второй имитирует блок.
6. В парах. Занимающиеся располагаются с противоположных сторон сетки. Один набрасывает мяч на верхний край сетки, другой, выпрыгивая вверх, ставит блок и отбивает мяч на противоположную площадку.
7. То же упражнение, но мяч набрасывают над сеткой несколько левее или правее блокирующего, а тот, переместившись в сторону, прыгает и ставит блок.
8. Три-четыре игрока располагаются с мячами вдоль одной стороны сетки на расстоянии 1,5–2 м друг от друга. Остальные строятся в колонну по одному с противоположной стороны в зоне 4. Первые

поочерёдно подбрасывают мяч над сеткой, вторые, продвигаясь вдоль сетки приставными шагами вправо, ставят блок (рис. 37)

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

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

11. Блокирование нападающего удара, выполненного:

- из зоны 4 в зону 5;
- из зоны 2 в зону 1;
- из зоны 4 в зону 1;
- из зоны 2 в зону 5;
- из зоны 3 в зону 6.

Ошибки:

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

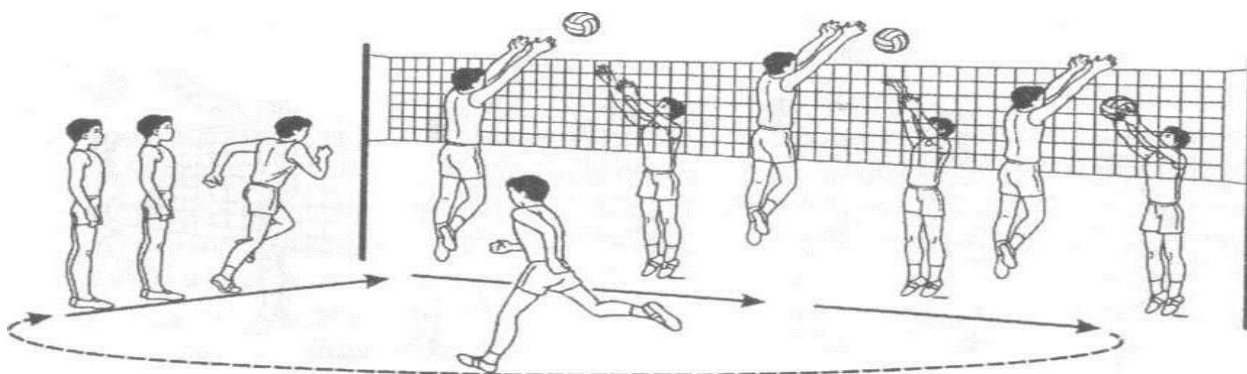


Рис. 37

Список литературы

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011.-77с.: ил.-(Работаем по новым стандартам).
2. Волейбол в школе. Пособие для учителя. М., «Просвещение», 1976. 111с. авт.:В.А. Голомазов, В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников.
3. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для В67 детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст].- М.: Советский спорт. 2005.-112с.
4. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). - М.: Советский спорт, 2005. - 112 с.
5. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011.-61с.- (Стандарты второго поколения).
6. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: : Учитель, 2011.- 251с.
7. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол.- М.: Физическая культура и спорт, 1983.-144с.
8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений.- 2-е изд., испр. И доп.- М.: Издательский центр «Академия», 2001.-480 с.