

Министерство образования и науки Республики Бурятия
Муниципальное казенное учреждение
"Иволгинское районное управление образования"
Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Иволгинский районный центр дополнительного образования»

ПРИНЯТА на заседании
педагогического совета
от «5» сентября 2023 г.,
протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МУДО «ИРЦДО»
С.В. Астраханцев/
«5» сентября 2023 г.



Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
Физкультурно-спортивной направленности
«Искра»

Возраст учащихся: 12-18 лет
Срок реализации: 3 года

Автор - составитель:
Аюшинов Данил Агванович,
педагог дополнительного образования

г. Иволгинск, 2023 г.

Оглавление

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы
 - 1.1. Пояснительная записка
 - 1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты
 - 1.3. Содержание программы

2. Комплекс организационно педагогических условий
 - 2.1. Календарный учебный график
 - 2.2. Условия реализации программы
 - 2.3. Формы аттестации
 - 2.4. Оценочные материалы
 - 2.5. Методические материалы
 - 2.6. Список литературы

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Основные характеристики программы:

Дополнительная общеразвивающая программа по волейболу «Искра» (далее - Программа) реализуется в соответствии **нормативно-правовыми документами:**

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (статья 75, пункт 2) «Об образовании в РФ» <https://www.zakonrf.info/zakon-ob-obrazovanii-v-rf/75/>
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/403709682/>
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 ".
<https://docs.cntd.ru/document/420207400>
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
<https://rg.ru/documents/2015/06/08/vospitanie-dok.html>
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы))».
https://summercamps.ru/wp-content/uploads/documents/document_metodicheskie-rekomendacii-po-proektirovaniyu-obscherazvivayuschih-program.pdf
- Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"// Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №2.
<https://укцсон.пф/upload/documents/informatsiya/organizatsiya-otdykha-i-ozdorovleniya-detey/3.%20%D0%A1%D0%9F%202.4.3648-20.pdf>
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 07.05.2020г. № ВБ – 976/04 «Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий»
<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/73931002/>
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”
<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405245425/>
- Положение о разработке, структуре и порядке утверждения дополнительной общеразвивающей программы в МУ ДО «ИРЦДО» от 04.09.2023 г.

Актуальность. Занятия физической культурой и спортом являются одним из важнейших факторов для развития гармоничной личности. Понятие гармоничной личности определяет физическое, духовное и нравственное развитие человека. В наше время массовый детский спорт приобрел новое и весьма важное социальное значение. Важным показателем качества образования является здоровье обучающихся.

Программа физкультурно – спортивного направления по волейболу «Искра» направлена в первую очередь на укрепление здоровья и увеличения функциональных возможностей организма (развитие силы, выносливости и быстроты) учащихся. По средствам волейбола также развиваются волевые и лидерские качества, смелость, активность, целеустремленность, умение работать в коллективе. Также важной задачей является

пропаганда здорового образа жизни, отвлечение учащихся от пристрастий к вредным привычкам.

Вид программы:

Модифицированная программа в основу которой, положена «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов образовательных учреждений» под редакцией В.И. Ляха, А.А Зданевича, «Внеурочная деятельность учащихся: волейбол» под редакцией Г.А. Колодницкий, но измененная с учетом особенностей образовательной организации, возраста и уровня подготовки детей, режима и временных параметров осуществления деятельности, нестандартности индивидуальных результатов

Направленность программы:

Физкультурно-спортивная направленность включает общую физическую подготовку обучающихся, оздоровление детей средствами физической культуры, спорта, развитие их двигательных качеств, ловкости, быстроты и силы, привитие им потребности к физическому совершенствованию, здоровому образу жизни

Адресат программы:

Средние школьники: 11–14 лет. Подростковый возраст обычно характеризуют как *переломный, переходный, критический, но чаще как возраст полового созревания.* Л. С. Выготский различал три точки созревания: *органического, полового и социального.* Л. С. Выготский перечислял несколько основных групп наиболее ярких интересов подростков, которые он назвал доминантами. Это *«эгоцентрическая доминанта» (интерес подростка к собственной личности); «доминанта дали» (установка подростка на обширные, большие масштабы, которые для него гораздо более субъективно приемлемы, чем ближние, текущие, сегодняшние); «доминанта усилия» (тяга подростка к сопротивлению, преодолению, к волевым напряжениям, которые иногда проявляются в упорстве, хулиганстве, борьбе против воспитательского авторитета, протеста и других негативных проявлениях); «доминанта романтики» (стремление подростка к неизвестному, рискованному, к приключениям, к героизму).*

Старшие школьники: 15-17 лет. *Ведущее место в учебной деятельности у старших школьников занимают мотивы, связанные с самоопределением и подготовкой к взрослой жизни.* Главным становится *поиск смысла жизни.* Ведь выбор профессии во многом определяет эти поиски. Да еще и многопредметность нашего обучения. Школьники овладевают философией, *они стремятся познать окружающий мир, выявить основные его закономерности.* Знания являются основой для формирования отношения школьников к разным явлениям мира, к людям, к законам, природе.

Срок и объем освоения программы:

Срок реализации Программы - 3 года

11 - 12 лет – 144 часа

13-14 – 144 часа

15 - 17 лет – 216 часов

педагогических часов, из них:

- «Стартовый уровень» - 1 год обучения, 144 педагогических часа;
- «Базовый уровень» - 1 год обучения, 144 педагогических часа;
- «Продвинутый уровень» - 1 год обучения, 216 педагогических часов

Форма обучения: очная

Особенности организации образовательной деятельности: группы разновозрастные

Режим занятий:

Таблица 1.1.1.

| Предмет | Стартовый уровень | Базовый уровень | Продвинутый уровень |
|----------|--------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------|
| Волейбол | 4 часа в неделю; 144 часов в год. | 4 часа в неделю; 144 часов в год. | 6 часов в неделю; 216 часов в год. |

1.2. ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ, ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

Цель: организация спортивной подготовки детей по волейболу в соответствии с главной функцией дополнительного образования; массового общефизического развития детей.

Образовательные задачи:

- овладеть теоретическими и практическими приёмами игры в волейбол;
- развивать у обучающихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества, выносливость;
- воспитывать у обучающихся нравственные качества: целеустремлённость и волю, дисциплинированность;
- укрепить здоровье, содействовать гармоническому физическому развитию;
- вооружить теоретическими и практическими навыками игры в волейбол;
- организация полезной занятости обучающихся школы с целью профилактики правонарушений несовершеннолетних.

Обучающие (предметные):

- ознакомить с историей развития волейбола до настоящего времени.
- изучить основы (азбуку) терминологии в волейболе, и правил расстановки игроков.

Воспитательные (личностные) –

- создать положительную среду взаимоотношений со сверстниками, в командной работе над игрой, с педагогом, со взрослыми.
- наработать (волевые) качества характера: дисциплинированности, усидчивости, аккуратности, личной гигиены, определяющие формирование личности ребенка.
- раскрыть индивидуальные познавательные интересы, творческой активности и инициативы.

Развивающие (метапредметные) –

- выявить уровень способностей детей;
- активизировать высшие психические функции ребёнка: внимание, восприятие, память, воображение, мышление, воспроизведение;
- развить навыки: целеустремлённости, самоорганизации, самостоятельности, последовательности процесса, творческие способности как результат сформируются физические и психомоторные качества
- обучающиеся приобретут жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, беге, произойдёт обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

Ожидаемые результаты

Таблица 1.2.1.

| | Стартовый уровень | Базовый уровень | Продвинутый уровень |
|--|-------------------|-----------------|---------------------|
|--|-------------------|-----------------|---------------------|

| | Стартовый уровень | Базовый уровень | Продвинутый уровень |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Знать | <ul style="list-style-type: none"> • общие основы волейбола • правила проведения соревнований <p>иметь представление о технических приемах в волейболе</p> | <ul style="list-style-type: none"> • основные понятия и термины в теории и методике волейбола • тактику нападения; • тактику защиты; • индивидуальные, групповые и командные действия; | <ul style="list-style-type: none"> • правила игры в волейбол • понимать положения о соревнованиях, знать способы проведения соревнований (круговой, смешанный, с выбыванием) |
| Уметь | <ul style="list-style-type: none"> • правильно распределять свою физическую нагрузку • играть по упрощенным правилам игры | <ul style="list-style-type: none"> • играть в волейбол по правилам; | <ul style="list-style-type: none"> • принимать мяч от сетки • выполнять нападающий удар • выполнять одиночное блокирование <ul style="list-style-type: none"> • уметь работать в команде, согласовывать свои действия • находить взаимопонимание у членов команды <ul style="list-style-type: none"> • уметь делать отвлекающие действия |
| Владеть | <ul style="list-style-type: none"> • понятиями терминологии и жестикуляции • техникой перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите, верхних передач, передач снизу • техникой верхнего и нижнего приема мяча, техникой подачи мяча снизу | <ul style="list-style-type: none"> • техникой верхней прямой подачи мяча и нападающего удара; • техникой блокировки в защите; • навыками судейства. | <ul style="list-style-type: none"> • техникой нападения <ul style="list-style-type: none"> • техникой защиты • устойчивыми навыками техники для игры волейбол <ul style="list-style-type: none"> • |

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

«ИСКРА»

Стартовый уровень (1 год обучения)

Учебный план

Таблица 1.3.1

| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы аттестации/контроля |
|-----------|---------------------------------------------------------------------|------------------|-----------|------------|---------------------------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1 | Вводное занятие. | 4 | 4 | - | • Беседа |
| 1.1 | Инструктаж по ТБ | 1 | 1 | - | Инструктаж |
| 1.2 | Теория | 3 | 3 | - | Беседа |
| 2. | Общая физическая , специальная подготовка (ОФП, СФП) | 44 | 2 | 42 | |
| 2.1 | Беговые и прыжковые упражнения | 14 | 2 | 12 | Выполнение упражнений |
| 2.2 | Силовые упражнения | 10 | - | 10 | Выполнение упражнений |
| 2.3 | Акробатические упражнения | 10 | - | 10 | Выполнение упражнений |
| 2.4 | Гимнастические упражнения | 10 | - | 10 | Выполнение упражнений |
| 3. | Техническая подготовка | 50 | 3 | 47 | |
| 3.1 | Перемещения. Верхняя и нижняя передачи двумя руками | 25 | 1 | 24 | Выполнение упражнений |
| 3.2 | Нападающий удар - блокирование | 15 | 1 | 14 | Выполнение упражнений |
| 3.3 | Верхняя прямая подача | 10 | 1 | 9 | Выполнение упражнений |
| 4. | Подвижные игры | 20 | 2 | 18 | По правилам игр |
| 5. | Двусторонняя игра «Волейбол» по упрощенным правилам | 20 | 2 | 18 | Контроль технической подготовленности |
| 6. | Правила игры «Волейбол» | 2 | 2 | - | Опрос |
| 7. | Контрольные нормативы | 4 | - | 4 | Выполнение упражнений |
| | Всего часов: | 144 | 15 | 129 | |

Содержание учебного плана Стартовый уровень (1 год обучения)

Раздел 1. Вводное занятие:

- 1.1 ТБ во время занятий волейболом.
- 1.2 История возникновения волейбола в мире.

2. ОФП, СФП

- 2.1 Беговые и прыжковые упражнения: комплексы беговых и прыжковых упражнений из легкой атлетики (6-8 раз, 2-3 серии)
- 2.2 Силовые упражнения: упражнения на силу со своим весом (8-10 раз, 2-3 серии)
- 2.3 Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, перевороты на матах
- 2.4 Гимнастические упражнения: Упражнения, направленные на осанку и тонуса мышц детей. повторение по 10-15 раз, упражнения на растягивание и расслабление мышц.

3. Техническая подготовка:

- 3.1 Изучение различных видов перемещений в волейболе. Подводящие упражнения для верхней и нижней передачи с ловлей мяча. Контроль правильной стойки, постановки рук и ног при выполнении упражнений.
- 3.2 Нападающий удар (Н/У) и блокирование (Б): изучение Н/У и Б на низкой сетке. В ОФП и СФП использовать перемещения, подводящие имитационные упражнения для Н/У и Б.
- 3.3 Верхняя прямая подача: изучение стойки, положения рук. имитация подачи без мяча, удар по неподвижному мячу. подача с 3-5 метров от сетки.

4. Подвижные игры: на развитие координации, реакции, выносливости. «Охотники и утки», «Выжигалы», «Третий - лишний», Эстафеты с элементами волейбола.

5. Двусторонняя игра «Волейбол» по упрощенным правилам: допускается подача с площадки, ловля мяча при приеме. бросок мяча.

6. Правила игры «Волейбол»

Знакомство с правилами в ходе беседы, после в ходе игры. После опрос и контроль по основным моментам правил игры.

7. Контрольные нормативы

Приложение 1 Данной программы. стр. 18

Таблица 1.3.2.

| № п/п | Название раздела, Тема | Количество часов | | | Форма аттестации/ контроля |
|-----------|----------------------------------------------------------------|------------------|----------|-----------|-------------------------------------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1 | Вводное занятие. | 4 | 4 | - | Беседа |
| 1.1 | Инструктаж по ТБ | 1 | 1 | | Инструктаж |
| 1.2 | Теория | 3 | 3 | | Беседа |
| 2. | Общая физическая , специальная подготовка | 50 | 2 | 48 | |
| 2.1 | Беговые и прыжковые упражнения | 20 | 2 | 18 | Выполнение упражнений |
| 2.2 | Силовые упражнения | 10 | - | 10 | Выполнение упражнений |
| 2.3 | Акробатические упражнения | 10 | - | 10 | Выполнение упражнений |
| 2.4 | Гимнастические упражнения | 10 | - | 10 | Выполнение упражнений |
| 3. | Техническая подготовка | 50 | 3 | 47 | |
| 3.1 | Перемещения. Верхняя и нижняя передачи двумя руками | 25 | 1 | 24 | Выполнение упражнений |
| 3.2 | Нападающий удар – блокирование | 15 | 1 | 14 | Выполнение упражнений |
| 3.3 | Нижняя, Верхняя прямая подача | 10 | 1 | 9 | Выполнение упражнений |
| 4. | Подвижные игры | 6 | - | 6 | По правилам игр |
| 5. | Двусторонняя игра «Волейбол» по упрощенным правилам | 28 | 2 | 26 | Контроль технической подготовленн ости |
| 6. | Правила игры «Волейбол», судейство | 2 | 2 | - | Опрос |
| 7. | Контрольные нормативы | 4 | - | 4 | Выполнение упражнений |

| | | | | | |
|--|---------------------|------------|-----------|------------|--|
| | Всего часов: | 144 | 13 | 131 | |
|--|---------------------|------------|-----------|------------|--|

Содержание программы

1. Вводное занятие:

- 1.1 ТБ во время занятий волейболом. Профилактика травматизма в волейболе.
 1.2 История возникновения волейбола в РФ Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль.

2. ОФП, СФП

- 2.1 Беговые и прыжковые упражнения: комплексы беговых и прыжковых упражнений из легкой атлетики (8-10 раз, 3-4 серии)
 2.2 Силовые упражнения: упражнения на силу со своим весом (10-12 раз, 2-3 серии)
 2.3 Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, перевороты на матах
 2.4 Гимнастические упражнения: Упражнения, направленные на осанку и тонуса мышц детей.
 Повторение по 10-15 раз, упражнения на растягивание и расслабление мышц.

3. Техническая подготовка:

- 3.1 Закрепление различных видов перемещений в волейболе. Подводящие упражнения для верхней и нижней передачи с ловлей мяча. Контроль правильной стойки, постановки рук и ног при выполнении упражнений.
 3.2 Нападающий удар (Н/У) и блокирование (Б): изучение Н/У и Б на низкой сетке. В ОФП и СФП использовать перемещения, подводящие имитационные упражнения для Н/У и Б.
 3.3 Верхняя прямая подача: закрепление стойки, положения рук. Имитация подачи без мяча, удар по неподвижному мячу. Подача с 7-9 метров от сетки.

4. Подвижные игры: на развитие координации, реакции, выносливости. «Охотники и утки», «Выжигалы через сетку», «Третий – лишний», Эстафеты с элементами волейбола.

5. Двусторонняя игра «Волейбол» по упрощенным правилам: допускается подача с площадки, ловля мяча при приеме. Бросок мяча.

6. Правила игры «Волейбол»

Знакомство с правилами и жестах судей в ходе беседы, после в ходе игры. После опрос и контроль по основным моментам правил игры.

7. Контрольные нормативы

Приложение 2 Данной программы. Стр. 19

Продвинутый уровень (3 год обучения)

Таблица 1.3.3.

| № п/п | Название раздела, Тема | Количество часов | | | Форма аттестации/ контроля |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------|------------|--------------------------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1 | Вводное занятие. | 4 | 4 | - | Беседа |
| 1.1 | Инструктаж по ТБ | 1 | 1 | | Инструктаж |
| 1.2 | Теория | 3 | 3 | | Беседа |
| 2.2 | Силовые упражнения | 10 | - | 10 | Выполнение упражнений |
| 2.3 | Акробатические упражнения | 10 | - | 10 | Выполнение упражнений |
| 2.4 | Гимнастические упражнения | 10 | - | 10 | Выполнение упражнений |
| 3. | Техническая подготовка | 50 | 3 | 47 | |
| 3.1 | Перемещения. Верхняя и нижняя передачи двумя руками | 25 | 1 | 24 | Выполнение упражнений |
| 3.2 | Нападающий удар - блокирование | 15 | 1 | 14 | Выполнение упражнений |
| 3.3 | Нижняя, Верхняя прямая подача | 10 | 1 | 9 | Выполнение упражнений |
| 4. | Тактическая подготовка | 72 | 8 | 64 | |
| 4.1 | Индивидуальные действия (прием, нападение, блок, подача) | 32 | 3 | 29 | Выполнение упражнений |
| 4.2 | Групповые и командные действия в защите и нападении | 40 | 5 | 35 | Выполнение упражнений |
| 5. | Двусторонняя игра «Волейбол» по основным правилам. Правила игры «Волейбол», судейство | 36 | 2 | 34 | Контроль техн. подг. Опрос |
| 6. | Контрольные нормативы | 4 | - | 4 | Выполнение упражнений |
| | Всего часов: | 216 | 17 | 199 | |

Содержание программы

1. Вводное занятие:

- 1.1 ТБ во время занятий волейболом. Профилактика травматизма в волейболе.
- 1.2 История возникновения волейбола в РФ Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль,.

2. ОФП, СФП

- 2.1 Беговые и прыжковые упражнения: комплексы беговых и прыжковых упражнений из легкой атлетики (10-14 раз, 3-4 серии)
- 2.2 Силовые упражнения: упражнения на силу со своим весом (12-14 раз, 3-4 серии)
- 2.3 Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, перевороты на площадке
- 2.4 Гимнастические упражнения: Упражнения, направленные на осанку и тонуса мышц детей. повторение по 10-15 раз, упражнения на растягивание и расслабление мышц по 20-25 сек.

3. Техническая подготовка:

- 3.1 Совершенствование различных видов перемещений в волейболе. Упражнения для верхней и нижней передачи в парах, в тройках, моделирование игровых ситуаций. Контроль правильной стойки, постановки рук и ног при выполнении упражнений.
- 3.2 Нападающий удар (Н/У) и блокирование (Б): совершенствование Н/У и Б на сетке. В ОФП и СФП использовать перемещения, подводящие имитационные упражнения для Н/У и Б в качестве разминки.
- 3.3 Верхняя прямая подача: Изучение и закрепление - «Планер» в прыжке, силовая подача.

4. Тактическая подготовка:

- 4.1 Н/У – переводом вправо и влево, скидка. Б – одиночное и групповое, подача – «Планер» в разрез между игроками, на «Замену», слабого игрока, выход связки.
- 4.2 Групповые и командные действия в защите и нападении с одним и групповым блокированием при игре в защите «Углом назад».

5. Двусторонняя игра «Волейбол» по основным официальным правилам

6. Правила игры «Волейбол».

Закрепление правил и жестов судей в ходе игры. После опрос и контроль по основным моментам правил игры.

7. Контрольные нормативы

Приложение 3 Данной программы. стр. 20

2.1. КАЛЕНДАРНО-УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

«Стартовый уровень»

Таблица 2.1.1.

| N | Месяц, число | Форма занятия | Количество часов | Тема занятия | Формы контроля |
|----|--------------|---------------|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| 1 | 04.09 | теоретическое | 2 | Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности. Эстафеты. | опрос |
| 2 | 06.09 | теоретическое | 2 | История возникновения и развития волейбола в России и в мире. В нашей Республике Бурятия | опрос |
| 3 | 11.09 | практическое | 2 | Медленный бег. Специальные беговые упражнения. | контроль физической подготовленности |
| 4 | 13.09 | практическое | 2 | Входная диагностика уровня физической подготовленности | контрольные нормативы |
| 5 | 18.09 | практическое | 2 | Входная диагностика уровня физической подготовленности | контрольные нормативы |
| 6 | 20.09 | практическое | 2 | ОФП и СФП, легкоатлетическая эстафета | контроль физической подготовленности |
| 7 | 25.09 | практическое | 2 | ОФП и СФП, медленный бег, спринт 4*30м | контроль физической подготовленности |
| 8 | 27.09 | практическое | 2 | ОФП и СФП, кроссовая подготовка, выступление перед группой - стихотворение | контроль физической подготовленности |
| 9 | 02.10 | практическое | 2 | ОФП и СФП, изучение перемещений | контроль технической подготовленности |
| 10 | 04.10 | практическое | 2 | ОФП и СФП, изучение в/н передача индивидуально и в парах | контроль технической подготовленности |
| 11 | 09.10 | практическое | 2 | ОФП и СФП, изучение в/н передача индивидуально и в парах | контроль технической подготовленности |

| | | | | | |
|----|-------|--------------|---|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| 12 | 11.10 | практическое | 2 | ОФП и СФП, изучение перемещений, подвижные игры | контроль технической подготовленности |
| 13 | 16.10 | практическое | 2 | ОФП и СФП, изучение перемещений, подвижные игры | контроль технической подготовленности |
| 14 | 18.10 | практическое | 2 | Перемещения по квадрату, в/н передача в парах, эстафеты с в/н передачей | контроль технической подготовленности |
| 15 | 23.10 | практическое | 2 | Перемещения по квадрату, в/н передача в парах, эстафеты с в/н передачей | контроль физ. подготовленности |
| 16 | 25.10 | практическое | 2 | Подвижные игры, в/н передача в 3х | правила игры |
| 17 | 30.10 | практическое | 2 | Подвижные игры, в/н передача в 3х | правила игры |
| 18 | 01.11 | практическое | 2 | ОФП и ОРУ, Изучение верхней прямой подачи, приема мяча с подачи | контроль технической подготовленности |
| 19 | 08.11 | практическое | 2 | ОФП и ОРУ, Изучение верхней прямой подачи, приема мяча с подачи | контроль технической подготовленности |
| 20 | 13.11 | практическое | 2 | ОФП и ОРУ, Изучение верхней прямой подачи, приема мяча с подачи | контроль технической подготовленности |
| 21 | 15.11 | практическое | 2 | ОФП и ОРУ, Изучение верхней прямой подачи, приема мяча с подачи | контроль технической подготовленности |
| 22 | 20.11 | практическое | 2 | Верхняя и нижняя передача мяча, верхняя прямая подача | контроль технической подготовленности |
| 23 | 22.11 | практическое | 2 | Верхняя и нижняя передача мяча, верхняя прямая подача | контроль технической подготовленности |

| | | | | | |
|----|-------|--------------|---|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| | | | | | сти |
| 24 | 27.11 | практическое | 2 | Верхняя и нижняя передача мяча, верхняя прямая подача. | контроль технической подготовленности |
| 25 | 29.11 | практическое | 2 | Верхняя и нижняя передача мяча, верхняя прямая подача | контроль технической подготовленности |
| 26 | 04.12 | практическое | 2 | ОФП и СФП, изучение нападающего удара, подв. игра – «Пионербол» | контроль технической подготовленности |
| 27 | 06.12 | практическое | 2 | ОФП и СФП, изучение нападающего удара, подв. игра – «Пионербол» | контроль технической подготовленности |
| 28 | 11.12 | практическое | 2 | ОФП и СФП, изучение нападающего удара, подв. игра – «Пионербол» | контроль технической подготовленности |
| 29 | 13.12 | практическое | 2 | ОФП и СФП, изучение нападающего удара, подв. игра – «Пионербол» | контроль технической подготовленности |
| 30 | 18.12 | практическое | 2 | Закрепление перемещений, изучение одиночного блокирования, эстафеты | контроль технической подготовленности |
| 31 | 20.12 | практическое | 2 | Закрепление перемещений, изучение одиночного блокирования, эстафеты | контроль технической подготовленности |
| 32 | 25.12 | практическое | 2 | Закрепление перемещений, изучение одиночного блокирования, эстафеты | контроль технической подготовленности |
| 33 | 27.12 | практическое | 2 | Закрепление перемещений, изучение одиночного блокирования, эстафеты | контроль технической подготовленности контроль технической подготовленности |

| | | | | | |
|----|-------|--------------|---|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| | | | | | сти |
| 34 | 10.01 | практическое | 2 | ОФП, В/н пер. через сетку в колонну. Подвижная игра –«Пионербол» | контроль правила игры |
| 35 | 15.01 | практическое | 2 | ОРУ, ОФП, закрепление в/н передачи с перемещениями, имитация в/пр. подачи | контроль технической подготовленности |
| 36 | 17.01 | практическое | 2 | ОРУ, ОФП, закрепление в/н передачи с перемещениями, имитация в/пр. подачи | контроль технической подготовленности |
| 37 | 22.01 | практическое | 2 | ОРУ, ОФП, закрепление в/н передачи с перемещениями, имитация в/пр. подачи | контроль технической подготовленности |
| 38 | 24.01 | практическое | 2 | ОРУ, ОФП, закрепление в/н передачи с перемещениями, имитация в/пр. подачи | контроль технической подготовленности |
| 39 | 29.01 | практическое | 2 | ОФП, нижняя прямая подача, эстафеты | контроль технической подготовленности |
| 40 | 31.01 | практическое | 2 | ОФП, нижняя прямая подача, эстафеты | контроль технической подготовленности |
| 41 | 05.02 | практическое | 2 | СФП, закрепление перемещения при нападающем ударе, в/н передача в парах | контроль технической подготовленности |
| 42 | 07.02 | практическое | 2 | СФП, закрепление перемещения при нападающем ударе, в/н передача в парах | контроль технической подготовленности |
| 43 | 14.02 | практическое | 2 | СФП, закрепление перемещения при нападающем ударе, в/н передача в парах | контроль технической подготовленности |
| 44 | 19.02 | практическое | 2 | ОФП, подвижные игры – Пионербол в 3 касания | контроль технической подготовленности |

| | | | | | |
|----|-------|--------------|---|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| | | | | | сти |
| 45 | 21.02 | практическое | 2 | ОФП, подвижные игры – Пионербол в 3 касания | контроль технической подготовленности |
| 46 | 26.02 | практическое | 2 | ОРУ, Закрепление перемещения при блокировании, Подача - прием | контроль технической подготовленности |
| 47 | 28.02 | практическое | 2 | ОРУ, Закрепление перемещения при блокировании, Подача - прием | контроль технической подготовленности |
| 48 | 04.03 | практическое | 2 | ОРУ, Закрепление перемещения при блокировании, Подача - прием | контроль технической подготовленности |
| 49 | 06.03 | практическое | 2 | ОРУ, Закрепление перемещения при блокировании, Подача - прием | контроль технической подготовленности |
| 50 | 11.03 | практическое | 2 | ОФП, подвижные игры – Пионербол в 3 касания | контроль технической подготовленности |
| 51 | 13.03 | практическое | 2 | ОФП, подвижные игры – Пионербол в 3 касания | контроль технической подготовленности |
| 52 | 18.03 | практическое | 2 | СФП, закрепление в/н передачи в парах, тройках, индивидуально через сетку | контроль технической подготовленности |
| 53 | 20.03 | практическое | 2 | СФП, закрепление в/н передачи в парах, тройках, индивидуально через сетку | контроль технической подготовленности |
| 54 | 25.03 | практическое | 2 | СФП, закрепление в/н передачи в парах, тройках, индивидуально через сетку | контроль технической подготовленности |
| 55 | 27.03 | практическое | 2 | СФП, закрепление в/н передачи в парах, | контроль |

| | | | | | |
|----|-------|--------------|---|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| | | е | | тройках, индивидуально через сетку | технической подготовленности |
| 56 | 01.04 | практическое | 2 | ОФП, ОРУ, изучение падения, Пионербол в 3 касания | контроль технической подготовленности |
| 57 | 03.04 | практическое | 2 | ОРУ, Закрепление нападающего удара через сетку, блокирование на сетке | контроль технической подготовленности |
| 58 | 08.04 | практическое | 2 | ОРУ, Закрепление нападающего удара через сетку, блокирование на сетке | контроль технической подготовленности |
| 59 | 10.04 | практическое | 2 | ОРУ, Закрепление нападающего удара через сетку, блокирование на сетке | контроль технической подготовленности |
| 60 | 15.04 | практическое | 2 | ОРУ, Закрепление нападающего удара через сетку, блокирование на сетке | контроль технической подготовленности |
| 61 | 17.04 | практическое | 2 | СФП, В/н передача на сетке в колонну, в/прямая подача | контроль технической подготовленности |
| 62 | 22.04 | практическое | 2 | СФП, В/н передача на сетке в колонну, в/прямая подача | контроль технической подготовленности |
| 63 | 24.04 | практическое | 2 | СФП, В/н передача на сетке в колонну, в/прямая подача | контроль технической подготовленности |
| 64 | 29.04 | Практическое | 2 | СФП, В/н передача на сетке в колонну, в/прямая подача | контроль технической подготовленности |
| 65 | 06.05 | практическое | 2 | ОРУ, Закрепление перемещения при блокировании, подача - прием | контроль правил игры |
| 66 | 08.05 | теоретическ | 2 | Гигиена, врачебный контроль, | опрос |

| | | | | | |
|----|-------|--------------|----|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| | | ое | | самоконтроль, предупреждение травматизма | |
| 67 | 13.05 | практическое | 2 | Двусторонняя игра по упрощенным правилам, | контроль правил игры |
| 68 | 15.05 | практическое | 2 | Мониторинг технической подготовленности | контроль технической подготовленности |
| 69 | 20.05 | практическое | 22 | Мониторинг технической подготовленности | контроль технической подготовленности |
| 70 | 22.05 | практическое | 2 | Выходная диагностика, мониторинг ОФП | контроль физической подготовленности |
| 71 | 27.05 | практическое | 2 | Выходная диагностика, мониторинг ОФП | контроль физической подготовленности |
| 72 | 29.05 | практическое | 2 | Двусторонняя игра по упрощенным правилам, подведение итогов | контроль технической подготовленности |

«Базовый уровень»

Таблица 2.1.2.

| № | Месяц, число | Форма занятия | Количество часов | Тема занятия | Формы контроля |
|----|--------------|---------------|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| 1 | 04.09 | теоретическое | 2 | Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности, история возникновения и развития волейбола в России | опрос |
| 2 | 06.09 | теоретическое | 2 | История возникновения и развития волейбола в России и в мире. В нашей Республике Бурятия | опрос |
| 3 | 11.09 | практическое | 2 | подвижные игры с элементами волейбола (пионербол) | техника игры |
| 4 | 13.09 | практическое | 2 | Входная диагностика уровня физической подготовленности | контрольные нормативы |
| 5 | 18.09 | практическое | 2 | Входная диагностика уровня физической подготовленности | контрольные нормативы |
| 6 | 20.09 | практическое | 2 | ОФП и СФП, легкоатлетическая эстафета | контроль физ. подготовленности |
| 7 | 25.09 | практическое | 2 | ОФП и СФП, медленный бег, спринт 4* 50м | контроль физ. Подготовленности |
| 8 | 27.09 | практическое | 2 | ОФП и СФП, кроссовая подготовка, выступление перед группой - стихотворение | контроль физ. Подготовленности |
| 9 | 02.10 | практическое | 2 | ОФП и СФП, перемещения, имитация в/н передачи | контроль технической подготовленности |
| 10 | 04.10 | практическое | 2 | ОФП и СФП, закрепление в/н передача индивидуально и в парах | контроль технической подготовленности |
| 11 | 09.10 | практическое | 2 | ОФП и СФП, закрепление в/н передача индивидуально и в парах | контроль технической подготовленности |
| 12 | 11.10 | практическое | 2 | ОФП и СФП, закрепление перемещений, подвижные игры | контроль технической подготовленности |
| 13 | 16.10 | практическое | 2 | ОФП и СФП, закрепление перемещений, подвижные игры | контроль технической подготовленности |

| | | | | | |
|----|-------|--------------|---|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| 14 | 18.10 | практическое | 2 | ОРУ, Перемещения по квадрату, в/н передача в парах, эстафеты с в/н пер. | контроль технической подготовленности |
| 15 | 23.10 | практическое | 2 | ОРУ, Перемещения по квадрату, в/н передача в парах, эстафеты с в/н пер. | контроль физ. подготовленности |
| 16 | 25.10 | практическое | 2 | Подвижные игры, в/н передача в 3х, нападение - блок | правила игры |
| 17 | 30.10 | практическое | 2 | Подвижные игры, в/н передача в 3х, нападение - блок | правила игры |
| 18 | 01.11 | практическое | 2 | ОФП и ОРУ, закрепление верхней прямой подачи, приема мяча с подачи | контроль технической подготовленности |
| 19 | 08.11 | практическое | 2 | ОФП и ОРУ, закрепление верхней прямой подачи, приема мяча с подачи | контроль технической подготовленности |
| 20 | 13.11 | практическое | 2 | ОФП и ОРУ, закрепление верхней прямой подачи, приема мяча с подачи | контроль технической подготовленности |
| 21 | 15.11 | практическое | 2 | ОФП и ОРУ, закрепление верхней прямой подачи, приема мяча с подачи | контроль технической подготовленности |
| 22 | 20.11 | практическое | 2 | Верхняя и нижняя передача мяча, верхняя прямая подача | контроль технической подготовленности |
| 23 | 22.11 | практическое | 2 | Верхняя и нижняя передача мяча, верхняя прямая подача | контроль технической подготовленности |
| 24 | 27.11 | практическое | 2 | Верхняя и нижняя передача мяча, верхняя прямая подача. | контроль технической подготовленности |
| 25 | 29.11 | практическое | 2 | Верхняя и нижняя передача мяча, верхняя прямая подача | контроль технической подготовленности |
| 26 | 04.12 | практическое | 2 | ОФП и СФП, закрепление нападающего удара, подв. игра – «Пионербол» | контроль технической подготовленности |
| 27 | 06.12 | практическое | 2 | ОФП и СФП, закрепление нападающего удара, подв. игра – «Пионербол» | контроль технической подготовленности |

| | | | | | |
|----|-------|--------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| 28 | 11.12 | практическое | 2 | ОФП и СФП, закрепление нападающего удара, подв. игра – «Пионербол» | контроль технической подготовленности |
| 29 | 13.12 | практическое | 2 | ОФП и СФП, закрепление нападающего удара, подв. игра – «Пионербол» | контроль технической подготовленности |
| 30 | 18.12 | практическое | 2 | Закрепление перемещений, изучение одиночного блокирования, эстафеты | контроль технической подготовленности |
| 31 | 20.12 | практическое | 2 | Закрепление перемещений, изучение одиночного блокирования, эстафеты | контроль технической подготовленности |
| 32 | 25.12 | практическое | 2 | Закрепление перемещений, изучение одиночного блокирования, эстафеты | контроль технической подготовленности |
| 33 | 27.12 | практическое | 2 | Закрепление перемещений, изучение одиночного блокирования, эстафеты | контроль технической подготовленности |
| 34 | 10.01 | практическое | 2 | ОФП, нап. удар в 4,3,2 зонах. Подвижная игра – «Пионербол» | контроль правила игры |
| 35 | 15.01 | практическое | 2 | ОРУ, ОФП, нап. удар в 4,3,2 зонах. закрепление в/н передачи с перемещениями, имитация в/пр. подачи | контроль технической подготовленности |
| 36 | 17.01 | практическое | 2 | ОРУ, ОФП, закрепление в/н передачи с перемещениями, имитация в/пр. подачи | контроль технической подготовленности |
| 37 | 22.01 | практическое | 2 | ОРУ, ОФП, закрепление в/н передачи с перемещениями, имитация в/пр. подачи | контроль технической подготовленности |
| 38 | 24.01 | практическое | 2 | ОРУ, ОФП, закрепление в/н передачи с перемещениями, имитация в/пр. подачи | контроль технической подготовленности |
| 39 | 29.01 | практическое | 2 | ОФП, нап. удар в 4,3,2 зонах. нижняя прямая подача, эстафеты | контроль технической подготовленности |
| 40 | 31.01 | практическое | 2 | ОФП, нап. удар в 4,3,2 зонах. нижняя прямая подача, эстафеты | контроль технической подготовленности |
| 41 | 05.02 | практическое | 2 | СФП, закрепление перемещения при нападающем ударе, в/н | контроль технической |

| | | | | | |
|----|-------|--------------|---|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| | | е | | передача в парах | подготовленности |
| 42 | 07.02 | практическое | 2 | СФП, закрепление перемещения при нападающем ударе, в/н передача в парах | контроль технической подготовленности |
| 43 | 14.02 | практическое | 2 | СФП, закрепление перемещения при нападающем ударе, в/н передача в парах | контроль технической подготовленности |
| 44 | 19.02 | практическое | 2 | ОФП, подвижные игры – Пионербол в 3 касания | контроль технической подготовленности |
| 45 | 21.02 | практическое | 2 | ОФП, подвижные игры – Пионербол в 3 касания | контроль технической подготовленности |
| 46 | 26.02 | практическое | 2 | ОРУ, Закрепление перемещения при блокировании, Подача - прием | контроль технической подготовленности |
| 47 | 28.02 | практическое | 2 | ОРУ, Закрепление перемещения при блокировании, Подача - прием | контроль технической подготовленности |
| 48 | 04.03 | практическое | 2 | ОРУ, Закрепление перемещения при блокировании, Подача - прием | контроль технической подготовленности |
| 49 | 06.03 | практическое | 2 | ОРУ, Закрепление перемещения при блокировании, Подача - прием | контроль технической подготовленности |
| 50 | 11.03 | практическое | 2 | ОФП, подвижные игры – Пионербол в 3 касания | контроль технической подготовленности |
| 51 | 13.03 | практическое | 2 | ОФП, подвижные игры – Пионербол в касания | контроль технической подготовленности |
| 52 | 18.03 | практическое | 2 | СФП, закрепление в/н передачи в парах, тройках, индивидуально через сетку | контроль технической подготовленности |
| 53 | 20.03 | практическое | 2 | СФП, закрепление в/н передачи в парах, тройках, индивидуально через сетку | контроль технической подготовленности |
| 54 | 25.03 | практическое | 2 | СФП, закрепление в/н передачи в парах, тройках, индивидуально через сетку | контроль технической подготовленности |

| | | | | | |
|----|-------|---------------|---|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| 55 | 27.03 | практическое | 2 | СФП, закрепление в/н передачи в парах, тройках, индивидуально через сетку | контроль технической подготовленности |
| 56 | 01.04 | практическое | 2 | ОФП и ОРУ, Волейбол по упрощенным правилам | контроль технической подготовленности |
| 57 | 03.04 | Практическое | 2 | ОРУ, Закрепление нападающего удара через сетку, блокирование на сетке | контроль технической подготовленности |
| 58 | 08.04 | практическое | 2 | ОРУ, Закрепление нападающего удара через сетку, блокирование на сетке | контроль технической подготовленности |
| 59 | 10.04 | практическое | 2 | ОРУ, Закрепление нападающего удара через сетку, блокирование на сетке | контроль технической подготовленности |
| 60 | 15.04 | практическое | 2 | ОРУ, Закрепление нападающего удара через сетку, блокирование на сетке | контроль технической подготовленности |
| 61 | 17.04 | практическое | 2 | СФП, В/н передача на сетке в колонну, в/прямая подача | контроль технической подготовленности |
| 62 | 22.04 | практическое | 2 | СФП, В/н передача на сетке в колонну, в/прямая подача | контроль технической подготовленности |
| 63 | 24.04 | практическое | 2 | СФП, В/н передача на сетке в колонну, в/прямая подача | контроль технической подготовленности |
| 64 | 29.04 | практическое | 2 | СФП, В/н передача на сетке в колонну, в/прямая подача | контроль технической подготовленности |
| 65 | 06.05 | практическое | 2 | Двусторонняя игра по упрощенным правилам, | контроль правил игры |
| 66 | 08.05 | теоретическое | 2 | Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма | опрос |
| 67 | 13.05 | практическое | 2 | Двусторонняя игра по упрощенным правилам, | контроль правил игры |
| 68 | 15.05 | практическое | 2 | Мониторинг технической подготовленности | контроль технической подготовленности |

| | | | | | |
|----|-------|--------------|----|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| 69 | 20.05 | практическое | 22 | Мониторинг технической подготовленности | контроль технической подготовленности |
| 70 | 22.05 | практическое | 2 | Выходная диагностика, мониторинг ОФП | контроль физической подготовленности |
| 71 | 27.05 | практическое | 2 | Выходная диагностика, мониторинг ОФП | контроль физической подготовленности |
| 72 | 29.05 | практическое | 2 | Двусторонняя игра по упрощенным правилам, подведение итогов | контроль технической подготовленности |

«Продвинутый уровень»

Таблица 2.1.3.

| N | Месяц, число | Форма занятия | Количество часов | Тема занятия | Формы контроля |
|----|--------------|---------------|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| 1 | 02.09 | теоретическое | 2 | Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности, история возникновения и развития волейбола в России | опрос |
| 2 | 04.09 | теоретическое | 2 | Влияние физических упражнений на организм занимающихся | опрос |
| 3 | 06.09 | практическое | 2 | подвижные игры с элементами волейбола (пионербол) | техника игры |
| 4 | 09.09 | практическое | 2 | Входная диагностика уровня физической подготовленности | контрольные нормативы |
| 5 | 11.09 | практическое | 2 | Входная диагностика уровня физической подготовленности | контрольные нормативы |
| 6 | 13.09 | практическое | 2 | ОФП и СФП, беговые и прыжковые упражнения | контроль физ. подготовленности |
| 7 | 16.09 | практическое | 2 | ОФП и СБУ, медленный бег, ускорения 50 м * 5 раз. | контроль физ. Подготовленности |
| 8 | 18.09 | практическое | 2 | ОФП и СБУ, медленный бег, ускорения 50 м * 5 раз. | контроль физ. Подготовленности |
| 9 | 20.09 | практическое | 2 | ОФП и СБУ, ускорения 100 м * 3 раз. | контроль физ. Подготовленности |
| 10 | 23.09 | практическое | 2 | ОФП и СБУ, ускорения 100 м * 3 раз. | контроль физ. Подготовленности |
| 11 | 25.09 | практическое | 2 | ОФП и СФП, перемещения по квадрату, имитация в/н пер, нап. удара, блокирования | контроль физ. Подготовленности |
| 12 | 27.09 | практическое | 2 | ОФП и СФП, перемещения по квадрату, имитация в/н пер, нап. удара, блокирования | контроль физ. Подготовленности |
| 13 | 30.09 | практическое | 2 | ОФП и СФП, в/н пер. в парах, нападение – прием. Подвижные игры. | контроль физ. Подготовленности |
| 14 | 02.10 | практическое | 2 | ОФП и СФП, в/н пер. в парах, нападение – прием. Подвижные игры. | контроль физ. практическое Подготовленности |

| | | | | | |
|----|-------|---------------|---|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| 15 | 04.10 | практическое | 2 | ОФП и СФП, в/н пер. в парах, нападение – прием. Подвижные игры. | контроль физ. подготовленности |
| 16 | 07.10 | практическое | 2 | подвижные игры с элементами волейбола, в/н пер. в тройках, подача – прием. | правила игры |
| 17 | 09.10 | практическое | 2 | подвижные игры с элементами волейбола в/н пер. в тройках, подача – прием. | правила игры |
| 18 | 11.10 | практическое | 2 | подвижные игры с элементами волейбола в/н пер. в тройках, подача – прием. | правила игры |
| 19 | 14.10 | практическое | 2 | ОРУ, Закрепление перемещения при нападении и блокировании, Подача - прием | контроль технической подготовленности |
| 20 | 16.10 | практическое | 2 | ОРУ, Закрепление перемещения при нападении и блокировании, Подача - прием | контроль технической подготовленности |
| 21 | 18.10 | практическое | 2 | ОРУ, Закрепление перемещения при нападении и блокировании, Подача - прием | контроль технической подготовленности |
| 22 | 21.10 | практическое | 2 | ОРУ, Закрепление перемещения при нападении и блокировании, Подача - прием | контроль технической подготовленности |
| 23 | 23.10 | теоретическое | 2 | Закрепление навыков публичного выступления | контроль технической подготовленности |
| 24 | 25.10 | практическое | 2 | ОФП, В/н пер. мяча, верх. прямая подача. Тактика защиты с одним блокирующим. | контроль технической подготовленности |
| 25 | 28.10 | практическое | 2 | ОФП, В/н пер. мяча, верх. прямая подача. Тактика защиты с одним блокирующим. | контроль технической подготовленности |
| 26 | 30.10 | практическое | 2 | ОФП, В/н пер. мяча, верх. прямая подача. Тактика защиты с одним блокирующим. | контроль технической подготовленности |
| 27 | 01.11 | практическое | 2 | ОФП, В/н пер. мяча, верх. прямая подача. Тактика защиты с одним блокирующим. | контроль технической подготовленности |
| 28 | 08.11 | практическое | 2 | ОРУ. Перем, падения. Нап. удар – блок. тактика защиты с | контроль технической подготовленности |

| | | | | | |
|----|-------|---------------|---|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| | | | | двойным блокированием. | |
| 29 | 11.11 | практическое | 2 | ОРУ. Переб, падения. Нап. удар – блок. тактика защиты с двойным блокированием. | контроль технической подготовленности |
| 30 | 13.11 | практическое | 2 | СФП. Совершенствование в/н передачи в парах, закрепление подачи – «Планер» | контроль технической подготовленности |
| 31 | 15.11 | практическое | 2 | СФП. Совершенствование в/н передачи в парах, закрепление подачи – «Планер» | контроль технической подготовленности |
| 32 | 18.11 | практическое | 2 | СФП. Совершенствование в/н передачи в парах, закрепление подачи – «Планер» | контроль технической подготовленности |
| 33 | 20.11 | практическое | 2 | СФП. Совершенствование в/н передачи в парах, закрепление подачи – «Планер» | контроль технической подготовленности |
| 34 | 22.11 | теоретическое | 2 | Закрепление навыков публичного выступления. | Опрос |
| 35 | 25.11 | практическое | 2 | ОФП, в/н пер. в тройках, отработка обманного нап. удара, групповой блок. | контроль технической подготовленности |
| 36 | 27.11 | практическое | 2 | ОФП, в/н пер. в тройках, отработка обманного нап. удара, групповой блок. | контроль технической подготовленности |
| 37 | 29.11 | практическое | 2 | ОФП, в/н пер. в тройках, отработка обманного нап. удара, групповой блок. | контроль технической подготовленности |
| 38 | 02.12 | практическое | 2 | ОФП, в/н пер. в тройках, отработка обманного нап. удара, групповой блок. | контроль технической подготовленности |
| 39 | 04.12 | Практическое | 2 | ОФП, В/н пер. мяча, верх. прямая подача. Тактика защиты с одним блокирующим. | контроль технической подготовленности |
| 40 | 06.12 | практическое | 2 | ОФП, В/н пер. мяча, верх. прямая подача. Тактика защиты с одним блокирующим. | контроль технической подготовленности |
| 41 | 09.12 | практическое | 2 | ОФП, В/н пер. мяча, верх. прямая подача. Тактика защиты с одним блокирующим. | контроль технической подготовленности |
| 42 | 11.12 | практическое | 2 | ОФП, В/н пер. мяча, верх. прямая | контроль технической |

| | | | | | |
|----|-------|---------------|---|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| | | ское | | подача. Тактика защиты с одним блокирующим. | подготовленности |
| 43 | 13.12 | практическое | 2 | ОРУ. Перем, падения. Нап. удар – блок. тактика защиты с двойным блокированием. | контроль технической подготовленности |
| 44 | 16.12 | практическое | 2 | ОРУ. Перем, падения. Нап. удар – блок. тактика защиты с двойным блокированием. | контроль технической подготовленности |
| 45 | 18.12 | практическое | 2 | ОРУ. Перем, падения. Нап. удар – блок. тактика защиты с двойным блокированием. | контроль технической подготовленности |
| 46 | 20.12 | практическое | 2 | ОРУ. Перем, падения. Нап. удар – блок. тактика защиты с двойным блокированием. | контроль технической подготовленности |
| 47 | 23.12 | практическое | 2 | ОРУ. Перем, падения. Нап. удар – блок. тактика защиты с двойным блокированием. | контроль технической подготовленности |
| 48 | 25.12 | теоретическое | 2 | гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, | контроль технической подготовленности |
| 49 | 27.12 | теоретическое | 2 | Правила спортивных игр и судейство, предупреждение травматизма | контроль технической подготовленности |
| 50 | 30.12 | теоретическое | 2 | Правила спортивных игр и судейство, предупреждение травматизма | контроль технической подготовленности |
| 51 | 10.01 | практическое | 2 | СФП. Совершенствование в/н передачи в парах, закрепление подачи – «Планер» | контроль технической подготовленности |
| 52 | 13.01 | практическое | 2 | СФП. Совершенствование в/н передачи в парах, закрепление подачи – «Планер» | контроль технической подготовленности |
| 53 | 15.01 | практическое | 2 | СФП. Совершенствование в/н передачи в парах, закрепление подачи – «Планер» | контроль технической подготовленности |
| 54 | 17.01 | практическое | 2 | СФП. Двусторонняя игра по основным правилам. | контроль технической подготовленности |
| 55 | 20.01 | практическое | 2 | СФП. Нападающий удар из 4,3,2 зоны. Тактика защиты с двойным блокированием | контроль технической подготовленности |
| 56 | 22.01 | практическое | 2 | СФП. Нападающий удар из 4,3,2 | контроль технической |

| | | | | | |
|----|-------|---------------|---|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| | | ское | | зоны. Тактика защиты с двойным блокированием | подготовленности |
| 57 | 24.01 | практическое | 2 | СФП. Нападающий удар из 2,3,4 зоны. Тактика защиты с двойным блокированием | контроль технической подготовленности |
| 58 | 27.01 | практическое | 2 | СФП. Двусторонняя игра по основным правилам. | контроль технической подготовленности |
| 59 | 29.01 | практическое | 2 | ОРУ. Нападающий удар со 2 линии, силовая подача по зонам. Подв. игры. | контроль технической подготовленности |
| 60 | 31.01 | практическое | 2 | ОРУ. Нападающий удар со 2 линии, силовая подача по зонам. Подв. игры. | контроль технической подготовленности |
| 61 | 03.02 | практическое | 2 | ОРУ. Нападающий удар со 2 линии, силовая подача по зонам. Подв. игры. | контроль технической подготовленности |
| 62 | 05.02 | практическое | 2 | СФП. Двусторонняя игра по основным правилам. | контроль технической подготовленности |
| 63 | 07.02 | практическое | 2 | ОФП. В/н пер. в парах, нап. удар в 4,3,2 зонах – групповой блок, подача – «Планер» | контроль технической подготовленности |
| 64 | 10.02 | практическое | 2 | ОФП. В/н пер. в парах, нап. удар в 4,3,2 зонах – групповой блок, подача – «Планер» | контроль технической подготовленности |
| 65 | 14.02 | практическое | 2 | ОФП. В/н пер. в парах, нап. удар в 4,3,2 зонах – групповой блок, подача – «Планер» | контроль технической подготовленности |
| 66 | 17.02 | практическое | 2 | ОФП. В/н пер. в парах, нап. удар в 4,3,2 зонах – групповой блок, подача – «Планер» | контроль технической подготовленности |
| 67 | 19.02 | Практическое | 2 | СФП. Двусторонняя игра по основным правилам. | контроль технической подготовленности |
| 68 | 21.02 | теоретическое | 2 | Основы Техники безопасности в спортзале на занятиях по волейболу | опрос |
| 69 | 24.02 | практическое | 2 | ОФП, В/н пер. мяча, верх. прямая подача. Тактика защиты с одним блокирующим. | контроль технической подготовленности |
| 70 | 26.02 | практическое | 2 | ОФП, В/н пер. мяча, верх. прямая подача. Тактика защиты с одним | контроль технической подготовленности |

| | | | | | |
|----|-------|--------------|---|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| | | | | блокирующим. | |
| 71 | 28.02 | практическое | 2 | ОФП, В/н пер. мяча, верх. прямая подача. Тактика защиты с одним блокирующим. | контроль технической подготовленности |
| 72 | 02.03 | практическое | 2 | ОФП, В/н пер. мяча, верх. прямая подача. Тактика защиты с одним блокирующим. | контроль технической подготовленности |
| 73 | 04.03 | практическое | 2 | Двусторонняя игра по основным правилам. | контроль технической подготовленности |
| 74 | 04.03 | практическое | 2 | СФП, тактика игры, перемещения в защите при двойном блокировании, «Планер» | контроль технической подготовленности |
| 75 | 09.03 | практическое | 2 | СФП, тактика игры, перемещения в защите при двойном блокировании, «Планер» | контроль технической подготовленности |
| 76 | 11.03 | практическое | 2 | СФП, тактика игры, перемещения в защите при двойном блокировании, «Планер» | контроль технической подготовленности |
| 77 | 13.03 | практическое | 2 | СФП, тактика игры, перемещения в защите при двойном блокировании, «Планер» | контроль технической подготовленности |
| 78 | 16.03 | практическое | 2 | ОФП, техника и тактика игры, страховка своего нападающего в 4,2 зонах | контроль технической подготовленности |
| 79 | 18.03 | практическое | 2 | ОФП, техника и тактика игры, страховка своего нападающего в 4,2 зонах | контроль технической подготовленности |
| 80 | 20.03 | практическое | 2 | ОФП, техника и тактика игры, страховка своего нападающего в 4,2 зонах | контроль технической подготовленности |
| 81 | 23.03 | практическое | 2 | ОФП, техника и тактика игры, страховка своего нападающего в 4,2 зонах | контроль технической подготовленности |
| 82 | 25.03 | практическое | 2 | ОФП. В/н пер. в парах, нап. удар в 4,3,2 зонах – групповой блок, подача – «Планер» | контроль технической подготовленности |

| | | | | | |
|----|-------|--------------|---|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| 83 | 27.03 | практическое | 2 | ОФП. В/н пер. в парах, нап. удар в 4,3,2 зонах – групповой блок, подача – «Планер» | контроль технической подготовленности |
| 84 | 30.03 | практическое | 2 | ОФП. В/н пер. в парах, нап. удар в 4,3,2 зонах – групповой блок, подача – «Планер» | контроль технической подготовленности |
| 85 | 01.04 | практическое | 2 | Двусторонняя игра по основным правилам. | контроль технической подготовленности |
| 86 | 03.04 | практическое | 2 | СФП. Нападающий удар из 4,3,2 зоны. Тактика защиты с двойным блокированием | контроль технической подготовленности |
| 87 | 06.04 | практическое | 2 | СФП. Нападающий удар из 4,3,2 зоны. Тактика защиты с двойным блокированием | контроль технической подготовленности |
| 88 | 08.04 | практическое | 2 | СФП. Нападающий удар из 2,3,4 зоны. Тактика защиты с двойным блокированием | контроль технической подготовленности |
| 89 | 10.04 | практическое | 2 | Двусторонняя игра по основным правилам. | контроль технической подготовленности |
| 90 | 13.04 | практическое | 2 | ОРУ. Переб, падения. Нап. удар – блок. тактика защиты с двойным блокированием. | контроль технической подготовленности |
| 91 | 15.04 | практическое | 2 | ОРУ. Переб, падения. Нап. удар – блок. тактика защиты с двойным блокированием. | контроль технической подготовленности |
| 92 | 17.04 | практическое | 2 | ОРУ. Переб, падения. Нап. удар – блок. тактика защиты с двойным блокированием. | контроль технической подготовленности |
| 93 | 20.04 | практическое | 2 | Двусторонняя игра по основным правилам. | контроль технической подготовленности |
| 94 | 22.04 | Практическое | 2 | ОФП и СФП. Тактика защиты с одним блокирующим. Игровая подготовка | контроль технической подготовленности |
| 95 | 24.04 | практическое | 2 | ОФП и СФП, Тактика защиты с одним блокирующим , игровая подготовка | контроль технической подготовленности |
| 96 | 27.04 | практическое | 2 | ОФП и СФП, Тактика защиты с одним блокирующим ,игровая подготовка | контроль технической подготовленности |
| 97 | 29.04 | практическое | 2 | ОФП и СФП, двусторонняя игра | контроль технической |

| | | | | | |
|-----|-------|--------------|---|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| | | ское | | по основным правилам | подготовленности |
| 98 | 06.05 | практическое | 2 | ОФП и СФП, двусторонняя игра по основным правилам, СБУ, 4*400м | контроль физической и технической подготовленности |
| 99 | 08.05 | практическое | 2 | ОФП и СФП, двусторонняя игра по основным правилам, СБУ, 4*400м | контроль физической и технической подготовленности |
| 100 | 11.05 | практическое | 2 | ОФП и СФП, двусторонняя игра по основным правилам, СБУ, 5*200м | контроль физической и технической подготовленности |
| 101 | 13.05 | практическое | 2 | ОФП и СФП, товарищеская игра между группами | контроль физической и технической подготовленности |
| 102 | 15.05 | практическое | 2 | ОФП и СФП, товарищеская игра между группами | контроль физической и технической подготовленности |
| 103 | 18.05 | практическое | 2 | ОФП и СФП, подведение итогов, двусторонняя игра | контроль физической и технической подготовленности |
| 104 | 20.05 | практическое | 2 | ОФП и СФП, подведение итогов , двусторонняя игра | контроль физической и технической подготовленности |
| 105 | 22.05 | практическое | 2 | ОФП и СФП, подведение итогов , двусторонняя игра | контроль физической и технической подготовленности |
| 106 | 25.05 | практическое | 2 | ОФП и СФП, подведение итогов , двусторонняя игра | контроль физической и технической подготовленности |
| 107 | 27.05 | практическое | 2 | Итоговая диагностика уровня физической подготовленности | контрольные нормативы |
| 108 | 29.05 | практическое | 2 | Итоговая диагностика уровня физической подготовленности | контрольные нормативы |

(заполнить с учетом срока реализации ДООП)

Таблица 2.1.1.

| | |
|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Количество учебных недель | 36 недель |
| Количество учебных дней | 1 год обучения (144 час. - 72 дня) 2 год обучения (144 час. - 72 дней) 3 год обучения (216 час. - 108 дней) |
| Сроки промежуточной аттестации | (по УТП) входная - октябрь Промежуточная - декабрь Рубежная - май в конце 1,2 года обучения ДООП на 3 года |
| Сроки итоговой аттестации (при наличии) | (по УП) в конце 3 года обучения (май) |

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Таблица 2.2.1.

| Аспекты | Характеристика (заполнить) |
|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Материально-техническое обеспечение | Спортивный зал 17*25 м; высота потолка 9 м; 1. Мячи волейбольные 15 шт; 2. Мячи баскетбольные 25 шт; 3. Тележка для волейбольных мячей 1 шт. 4. Мячи набивные 10 шт; 5. Сетка волейбольная; 6. Мячи малые 10 шт; 7. Форма волейбольная 10 комплектов; 8. Свисток 9. Секундомер 10. Перекладина 2 шт. 11. Шведская стенка 3 шт. 12. Конусы 20 шт. 13. Скакалки 15 шт. 14. Обручи 5 шт. 15. Маты гимнастические 10 шт. |
| Информационное обеспечение Ссылки: | -аудио - видео - фото -интернет источники |
| Кадровое обеспечение | Педагог дополнительного образования с профильным образованием |

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ.

Формами аттестации являются:

- Зачет
- Тестирование
- Соревнования

2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.

Таблица 2.4.1.

| Показатели качества реализации ДООП | Методики |
|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Уровень развития творческого потенциала учащихся | Учебно-методическое пособие «Мониторинг качества образовательного процесса в УДОД» Р.Д. Хабдаева, И.К. Михайлова |
| Уровень развития высших психических функций ребёнка | |
| Уровень развития социального опыта учащихся | |
| Уровень развития творческого потенциала учащихся | Методика «Креативность личности» Д. Джонсона |
| Уровень развития социального опыта учащихся | Тест «Уровень социализации личности» (версия Р.И.Мокшанцева) |
| Уровень сохранения и укрепления здоровья учащихся | «Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений» под ред. М.М. Безруких Ссылка: |
| Уровень теоретической подготовки учащихся | <p>Высокий уровень (В) – учащийся освоил на 80-100% объем знаний, предусмотренных образовательной программой за конкретный период, специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием;</p> <p>Средний уровень (С) – объем усвоенных знаний 50-80%: сочетает специальную терминологию с бытовой;</p> <p>Низкий уровень (Н) – учащийся овладел менее чем 50% объема знаний, предусмотренных образовательной программой, избегает употреблять специальные термины</p> |
| Уровень удовлетворенности родителей предоставляемыми образовательными услугами | Изучение удовлетворенности родителей работой образовательного учреждения и педагога дополнительного образования |
| Оценочные материалы (указать конкретно по предметам в соответствии с | Основной формой подведения итогов реализации программы является прохождение и сдача тестов по ОФП, технической и тактической подготовленности. Во время |

| Показатели качества реализации ДООП | Методики |
|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| формами аттестации) | тестов учащиеся показывают свои физические качества, также освоенные ими технические и тактические навыки игры в волейбол. Успешно сдавшие тесты учащиеся, принимают участие в соревнованиях. Оценка результатов определяется уровнем знаний, умений и навыков: Высокий, Средний и Низкий уровень. |

2.5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.

Методы обучения:

- Словесный
- Наглядный
- Объяснительно-иллюстративный
- Игровой
- Дискуссионный

Формы организации образовательной деятельности:

- Индивидуальная
- Индивидуально-групповая
- Групповая
- Практическое занятие
- Открытое занятие
- Физкультурные занятия
- Товарищеские встречи
- Встреча с интересными людьми
- Двусторонняя игра
- Мастер-класс
- Тренинг

Педагогические технологии с указанием автора:

- Технология индивидуального обучения
- Технология группового обучения
- Технология коллективного взаимодействия
- Технология дифференцированного обучения
- Технология проблемного обучения
- Технология дистанционного обучения
- Здоровьесберегающая технология

Дидактические материалы: ссылка на папку

- Раздаточные материалы
- Инструкции

2.6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

1. Об обязательном экземпляре изданий: постановление Правительства РФ от 3 декабря 2002 г. № 859 // Собр. законодательства РФ. – 2003. - № 49. – Ст.4888.
2. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учеб. пособие для проф. образования / Е. В. Конеева и др.- 2 изд., перераб. и доп. –Москва : Юрайт, 2020. -322 с.
3. Голованов, Д. В. Компьютерная нотная графика : учеб. пособие / Д. В. Голованов, А. В. Кунгуров. – Санкт-Петербург : Планета музыки, 2018. – 188 с. : ил.
4. Организация деятельности правоохранительных органов по противодействию экстремизму и терроризму / Е. Н. Быстряков, Е. В. Ионова, Н. Л. Потапова, А. Б. Смушкин. – Санкт-Петербург: Лань, 2019. – 173 с.
5. Описание книги под заглавием: Педагогика : учебник для бакалавров / под общ. ред. Л. С. Подымовой, В. А. Слостенина. – М. : Юрайт, 2017. – 332 с.
6. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. – М.: Физическая культура и спорт
7. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2019. – 77с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).
8. Алхасов Д.С. Методика Обучения предмету «Физическая культура» в 2 ч. – Москва : Юрайт, 2020. -254 с.- (Профессиональное образование)
9. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2016г. Раздел 3. X-XI классы. Часть1. п.1.4.2. Спортивные игры. Программный материал по спортивным играм (X-XI классы). Волейбол (юноши и девушки). Часть111. Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол. (Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич).
10. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5–9 классы: проект. (Стандарты второго поколения). – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2021. 61с.

Приложение 1

Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке по годам обучения (юноши)

| № п/п | Контрольные нормативы | Стартовый уровень | | Базовый Уровень | | Продвинутый Уровень | | |
|----------|----------------------------------------------------------------------------|----------------------|---------|--------------------|---------|------------------------|---------|---------|
| | | 1-й год | 2-й год | 3-й год | 4-й год | 5-й год | 6-й год | 7-й год |
| 1. | Длина тела, см. | 150 | 155 | 160 | 165 | 175 | 180 | 185 |
| 2. | Бег 30 м., с. | 5,5 | 5,3 | 5,1 | 5,0 | 4,8 | 4,7 | 4,6 |
| 3. | Бег 30 м (5 х 6 м), с. | 12,0 | 11,5 | 11,0 | - | - | - | - |
| 4. | Кросс 1000 м, мин. сек. | 5,10 | 4,50 | 4,30 | 4,20 | 4,00 | 3,40 | 3,15 |
| 5. | Прыжок в длину с места, см. | 170 | 185 | 190 | 210 | 220 | 225 | 230 |
| 6. | Прыжок вверх с места толчком двух ног, см | 25 | 35 | 45 | 58 | 63 | 70 | 75 |
| 7. | Метание набивного мяча 1 кг.из-за головы двумя руками, м: - сидя; | 5,8 | 6,6 | 7,0 | 7,7 | 8,2 | 9,0 | 9,5 |
| | | 11,0 | 11,5 | 12,5 | 13,0 | 13,8 | 15,0 | 17,0 |

| | | | | | | | | |
|----|-------------------|---|---|---|---|----|----|----|
| | -стоя. | | | | | | | |
| 8. | Подтягивания, раз | 3 | 4 | 6 | 8 | 12 | 14 | 16 |

**Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке
по годам обучения (девушки)**

| № п/п | Контрольные нормативы | Стартовый уровень | | Базовый Уровень | | Продвинутый Уровень | | |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|------------|--------------------|----------|------------------------|----------|----------|
| | | 1-й год | 2-й год | 3-й год | 1-й год | 2-й год | 3-й год | 4-й год |
| 1. | Длина тела, см. | 150 | 155 | 160 | 165 | 170 | 175 | 178 |
| 2. | Бег 30 м., с. | 5,9 | 5,8 | 5,7 | 5,7 | 5,6 | 5,6 | 5,5 |
| 3. | Бег 30 м (5 х 6 м), с. | 12,2 | 11,9 | 11,5 | - | - | - | - |
| 4. | Кросс 1000 м, мин. сек. | 5,30 | 5,10 | 4,50 | 4,40 | 4,30 | 4,20 | 3,45 |
| 5. | Прыжок в длину с места, см. | 150 | 165 | 176 | 185 | 190 | 195 | 200 |
| 6. | Прыжок вверх с места толчком двух ног, см | 20 | 24 | 32 | 38 | 40 | 45 | 50 |
| 7. | Метание набивного мяча 1 кг.из-за головы двумя руками, м - сидя; -стоя | 4,0 8,0 | 5,0 9,0 | 5,4 10,0 | 5,7 10,8 | 6,5 13,5 | 7,2 14,5 | 7,5 15,2 |
| 8. | Подтягивания из положения «Вис лежа» | 3-4 | 6-8 | 8-10 | 9-11 | 12-14 | 15-16 | 17-20 |

Содержание методических материалов:

Приложение 2

Словарь терминов и определений

Атакующий удар – технический приём, состоящий в перебивании одной рукой мяча, находящегося выше верхнего края сетки, на сторону соперника.

Блокирование – действие игроков вблизи сетки для создания препятствия перелёту мяча, летящего от соперников, осуществляемое поднятием рук блокирующих выше верхнего края сетки.

Боковая линия – линия, ограничивающая ширину игровой площадки.

Выбор места – элемент тактического мастерства, заключающийся в умении заранее определить своё местоположение для активного участия в атаке или обороне.

Выпрыгивание вверх – прыжок вверх без разбега.

Движение – перемещение тела и его звеньев в пространстве и времени.

Двойное касание – игрок касается мяча дважды подряд или мяч касается различных частей его тела последовательно.

Замена – действие, которым судья разрешает игроку покинуть площадку, а другому игроку занять его место.

Зона подачи – участок шириной 9 м позади каждой лицевой линии волейбольной площадки.

Имитация – воспроизведение упражнения, чаще всего точное по форме, но без значительных усилий.

Комбинация – заранее разученные и согласованные действия игроков при создании лучших условий одному из спортсменов для завершения результативной атаки.

Либеро – свободный защитник.

Линия нападения – линия волейбольной площадки, ограничивающая зону нападения. Проводится на каждой из сторон площадки в 3 м от оси средней линии и параллельно ей.

Лицевая линия – линия, ограничивающая длину игровой площадки.

Матчбол – очко, разыгрываемое в матче, выигрыш или проигрыш которого может решить исход всего матча.

Обманный удар – несильный удар игрока в незащищённую часть площадки после предварительной имитации сильного удара.

Партия – часть матча в волейболе, за время которого одна из сторон должна набрать 25 очков (при преимуществе не менее чем в 2 очка).

Пас – передача мяча от одного партнёра к другому.

Передача мяча – технический приём, заключающийся в направлении игроком мяча партнёру для развёртывания атакующих взаимодействий.

Игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты в занятиях волейболом

В учебно-тренировочном процессе по волейболу подвижные игры, соревновательно-игровые задания и эстафеты применяются для закрепления технических приёмов и тактических действий. Они могут быть включены в подготовительную часть занятия как продолжение разминки и в конце основной части занятия.

Выбор подвижных игр зависит от материально-технической оснащённости учебного процесса (спортивный зал, стадион, пришкольная спортивная площадка, инвентарь), от возраста и уровня подготовленности занимающихся.

Игры на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий

Игры с перемещениями игроков

1. «Спиной к финишу». Игроки построены в одну шеренгу за лицевой линией, спиной к финишу. Интервал между ними 4–5 м. По сигналу игроки бегут 18 м спиной вперёд (до противоположной лицевой линии). Побеждает игрок, который первым пересечёт линию финиша.

2. «Бег с кувырками». Команды построены в колонну по одному за лицевой линией площадки (линия старта-финиша). На расстоянии 9 м перед командами кладут по гимнастическому мату. По сигналу первые игроки команд бегут до гимнастического мата, выполняют кувырок вперёд и продолжают бег до противоположной лицевой линии. Заступив одной ногой за линию, игроки возвращаются спиной вперёд, выполняют на мате кувырок назад и продолжают бег спиной вперёд до линии старта-финиша. Победитель приносит своей команде 1 очко. Следующие игроки выполняют то же задание. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

3. Эстафета «Челночный бег с переносом кубиков». Предварительно на обеих половинах волейбольной площадки устанавливают по три кубика (можно кегли) на линиях разметки: два на пересечении линии нападения и боковых линий (по одному с каждой стороны) и один в центре на средней линии. В эстафете принимают участие две команды по шесть человек, которые располагаются на противоположных лицевых линиях. По сигналу первые участники от каждой команды, добежав до пересечения линии нападения с боковой линией (на своей стороне площадки), берут в руки кубик, бегут обратно и ставят его на лицевую линию. Затем то же действие выполняют со вторым кубиком, находящимся на противоположной стороне от первого кубика. После чего устремляются к средней линии, берут третий кубик, возвращаются назад и передают его второму участнику своей команды. Тот в свою очередь выполняет это же задание, только в обратной последовательности и т.д. Выигрывает команда, последний участник которой первым закончит перенос и установку кубиков в исходное (до игры) положение.

Игры с передачами мяча

1. Игровое задание «Художник». Передачами мяча сверху обозначить на стене какую-либо геометрическую фигуру, букву или цифру.

2. «Мяч над головой». Занимающиеся разбиваются на команды с равным числом игроков. Время игры (обычно 1–1,5 мин) объявляется заранее. Одновременно могут играть две и более команды. При нехватке волейбольных мячей команды вступают в игру по очереди. Игроки каждой команды произвольно располагаются на отведённой им части площадки. Одна команда отделяется от другой меловой линией или линиями имеющейся разметки. Каждый участник получает волейбольный мяч. От команды выделяется один человек, который контролирует игру команды-соперницы. По сигналу все играющие начинают выполнять верхнюю передачу над собой. Игрок, уронивший мяч или поймавший его, выбывает из игры и садится на скамейку. Побеждает команда, у которой после сигнала об окончании игры на площадке осталось больше игроков. Игру повторяют 2–3 раза.

3. «Обстрел чужого поля». На боковых линиях волейбольной площадки обозначают два круга диаметром 2 м один напротив другого. По очереди игроки заходят в круг и выполняют передачу мяча сверху двумя руками, стараясь попасть в противоположный круг. Если мяч не попадает в цель, игрок получает штрафное очко. Побеждает игрок, набравший наименьшее количество штрафных очков.

4. «Не урони мяч». Игроки делятся на пары и располагаются на расстоянии 4 м друг от друга. У каждой пары – волейбольный мяч. По сигналу начинают встречную произвольную передачу мяча в парах. Пара, поймавшая или уронившая мяч, садится на скамейку. Последняя пара, оставшаяся на площадке, объявляется победителем. Игру можно проводить по командам, сформировав их из определённого количества пар.

5. «Передачи в движении». Игроки в парах на расстоянии 4 м друг от друга из-за лицевой линии начинают передачи мяча двумя руками сверху (снизу) в движении, перемещаясь боком к противоположной линии и обратно. Побеждает та пара, которая допустила меньше потерь мяча.

6. «Свеча». В игре принимают участие две и более команды с равным числом игроков. На полу мелом обозначают круг или кладут гимнастический обруч. Команды располагаются в колонны по одному. По сигналу первые игроки команд забегают в круг, выполняют передачу над собой и выбегают из круга, а их места занимают вторые номера и т.д. Побеждает команда, сделавшая больше передач за определённое время.

7. «Поймай и передай». Участники разделяются на несколько команд, которые становятся в колонны по одному напротив друг друга на боковых линиях площадки. По команде направляющие одной из колонн подбрасывают мяч одной рукой и выполняют передачу снизу двумя руками партнёру во встречную колонну. Тот ловит мяч и аналогичным образом возвращает его обратно в противоположную колонну. Игроки, выполнившие передачу мяча, становятся в конец своей колонны. Побеждает команда,

которая выполнит это упражнение быстрее и с меньшим количеством ошибок или совсем без ошибок.

8. «Вызов номеров». Игра проводится в двух командах. Игроки каждой команды рассчитываются по порядку и, запомнив свой номер, становятся по кругу. Один игрок с мячом стоит в центре круга. По сигналу он начинает выполнять передачи мяча над собой, после третьей передачи называет какой-либо номер и бежит из круга. Игрок, чей номер был назван, устремляется к мячу и, не дав ему упасть на пол, продолжает передачу мяча над собой и т.д. Побеждает команда, у которой было меньше потерь мяча за отведённое время.

Варианты:

а) игроки занимают по кругу различные исходные положения: стоя спиной к центру круга; сидя на полу и др.

б) игроки передвигаются по кругу ходьбой, медленным бегом, прыжками на обеих ногах, в приседе и т.п.

в) команды выстраиваются в колонны перед линией старта на одной стороне площадки. На расстоянии 9 м перед ними (в кругах) лежит по волейбольному мячу. Игроки рассчитываются по порядку. Учитель вызывает любой номер, и игрок, чей номер был назван, устремляется к мячу. Берёт его в руки, выполняет передачу партнёру, стоящему во главе колонны, и получает от него обратный пас. Команда, игрок которой быстрее выполнил две передачи, получает 1 очко. Затем вызываются (в любой последовательности) остальные игроки команды. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

9. Эстафета с передачей волейбольного мяча. Две-три команды с равным количеством игроков располагаются во встречных колоннах на расстоянии 7–8 м. По сигналу первые игроки колонн ударяют волейбольным мячом об пол, а сами перемещаются в конец встречных колонн. Первые игроки встречных колонн выбегают вперёд, принимают отскочивший от пола мяч, передают его двумя руками сверху (или снизу) в обратном направлении на второго игрока и перемещаются в конец противоположных колонн, вторые тоже ударяют мячом об пол, а затем перемещаются в концы встречных колонн и т.д. Игра проводится на время. Побеждает команда, допустившая меньшее количество ошибок.

10. Эстафета «Передал – садись». Две колонны на расстоянии 3–4 м одна от другой, расстояние между игроками – длина рук, положенных на плечи. Перед колоннами на расстоянии 5–6 м – круги, в которые встают с волейбольными мячами капитаны команд. По сигналу игроки в кругах передают мячи первым игрокам в колоннах, те возвращают мячи обратно и сразу принимают упор присев. Далее такие же действия совершают вторые, третьи игрок и т.д. Когда последний в команде игрок отдаёт капитану мяч, тот поднимает его вверх и вся команда быстро встаёт. Побеждает команда, закончившая передачи раньше других.

11. Эстафета «Одна верхняя передача». Перед колоннами своих команд на расстоянии 3 м от них за ограничительной линией стоят капитаны с мячами в руках. По сигналу они выполняют верхнюю передачу направляющему своей колонны. Направляющие возвращают мячи двумя руками сверху капитанам и убегают в конец своей колонны. Капитаны передают мяч следующим игрокам и т.д. Если мяч упал на пол, то игрок, которому он был адресован, должен его поднять и выполнить передачу. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

12. Эстафета «Две верхние передачи». Перед своими командами, которые построены в колонны, на расстоянии 3 м за ограничительной линией стоят капитаны с мячами в руках. По сигналу они выполняют верхнюю передачу над головой, а затем верхнюю передачу направляющему своей колонны. Направляющий повторяет упражнение, возвращая мяч капитану, после чего уходит в конец своей колонны и т.д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету. Упавший на пол мяч поднимает игрок, которому он был адресован.

13. Эстафета «Верхняя и нижняя передачи мяча». Каждая команда делится на две стоящие друг против друга (на расстоянии до 4 м) колонны. Участники одной из колонн выполняют в сторону противоположной колонны верхнюю передачу и получают мяч нижней передачей. Волейболистам разрешается ловить мяч для выполнения своей передачи. После окончания эстафеты колонны меняются ролями. Упавший на пол мяч поднимает тот волейболист, которому он был направлен. Эстафету проводят чётное количество раз.

Усложнённый вариант: те же действия, но с передачами мяча через сетку.

14. «Назад по колонне». Игроки стоят в параллельных колоннах в 3 м друг от друга. По сигналу направляющие колонн выполняют передачу мяча сверху двумя руками партнёрам, стоящим сзади, которые в свою очередь передают мяч таким же способом в конец колонны. Замыкающий игрок ловит мяч, бежит с ним в начало колонны и выполняет то же задание и т.д. Выигрывает команда, в которой направляющий первым вернётся на своё место.

Вариант: по сигналу первый передаёт мяч верхней передачей за голову второму и поворачивается кругом, второй делает то же и т.д. Когда мяч доходит до последнего в колонне, он одну передачу делает над собой, поворачивается кругом и передаёт мяч за голову предпоследнему в обратном направлении и т.д. Выигрывает команда, в которой игрок, начавший упражнение, получит мяч первым.

15. «Приём и передача мяча в движении». Игроки в двух колоннах по одному выстраиваются за лицевой линией. Первые игроки в колоннах по сигналу учителя перемещаются к сетке, выполняя передачи мяча двумя руками сверху над собой. Дойдя до сетки, бросают в неё мяч и принимают его снизу двумя руками. Возвращаясь к своей колонне, игроки выполняют передачи двумя руками снизу. Затем то же задание

выполняют вторые игроки и т.д. За каждое падение мяча на пол команде начисляется штрафное очко. Выигрывает команда, набравшая меньше штрафных очков.

16. «Догони мяч». Играющие делятся на две группы по 8–10 человек, каждая группа играет самостоятельно на противоположных сторонах волейбольной площадки. Игроки располагаются в одну шеренгу на линии нападения спиной к сетке, приготовившись к бегу. Один из игроков с мячом располагается позади шеренги. Он бросает мяч через головы игроков вперёд-вверх, те стараются не дать мячу упасть на пол, подбивая его вверх двумя руками снизу. Кому это не удаётся, тот становится подающим, и игра возобновляется.

17. «Лепта волейболистов». Играющие распределяются на две равные команды по 6 человек, одна из которых является подающей, другая – принимающей подачу. Обе команды располагаются на противоположных сторонах волейбольной площадки. По сигналу первый игрок выполняет подачу мяча на сторону соперника, а сам быстро бежит вокруг площадки и возвращается назад на своё место. Игроки противоположной команды принимают мяч и разыгрывают его между собой, стараясь выполнить как можно больше точных передач за время бега игрока, выполнившего подачу мяча. Как только он вернётся на своё место, передачи мяча прекращаются и мяч передаётся очередному игроку для выполнения подачи. Так продолжается до тех пор, пока все игроки подающей команды не выполнят подачу и перебежку. Затем команды меняются местами и ролями. За каждую передачу команде начисляется 1 очко. Выигрывает команда, набравшая больше очков. *Правила игры.* Подавать мяч только по сигналу. При выполнении передач нельзя повторно адресовать мяч одним и тем же игрокам, его каждый раз следует посылать другому игроку. Передачи мяча прекращаются, если он упал на пол.

Игры с передачами мяча через сетку

1. «Летающий мяч». Игроки делятся на 2–3 команды. Каждая команда, в свою очередь, делится на две подгруппы, которые располагаются на своём игровом участке волейбольной площадки в две встречные колонны по разные стороны сетки, за линиями нападения. По сигналу игроки выполняют передачу мяча сверху (снизу) двумя руками через сетку партнёрам, а сами убегают в конец своей колонны. Команда, допустившая ошибку в передаче, выбывает из игры. Побеждает команда, дольше выполнявшая передачи.

2. Эстафета «Мяч над сеткой». 2–3 команды становятся в две встречные колонны, которые располагаются лицом друг к другу по обе стороны сетки за линиями нападения. Направляющие правых колонн держат по мячу. По сигналу они передают мяч сверху двумя руками через сетку своим партнёрам, а сами убегают в конец своей колонны. Тот, кому мяч адресован, тем же способом посылает его через сетку следующему игроку противоположной колонны и бежит с левой стороны в конец своей

колонны и т.д. Если мяч не перелетел через сетку, совершивший ошибку игрок повторяет передачу. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

Вариант: после передачи мяча игрок перемещается в конец противоположной колонны.

Игры с подачами мяча

1. «Сумей принять». Игроки парами один напротив другого располагаются на боковых линиях площадки. По команде игроки одной из шеренг выполняют нижнюю (верхнюю) прямую подачу на своих партнёров, которые принимают мячи и выполняют передачи в обратном направлении. Каждый игрок выполняет по 10 подач, затем игроки меняются ролями. Побеждает в игре тот, кто принял больше подач без ошибок.

2. «Снайперы». Команды располагаются в шеренгах на лицевых линиях волейбольной площадки. Игроки обеих команд по очереди выполняют по одной подаче, стараясь попасть в квадраты (гимнастические маты, расположенные на волейбольной площадке) с цифрами от 1 до 6 и набрать наибольшую сумму очков. Если мяч попал в квадрат с цифрой 6, игроку начисляют 6 очков и т.д. Побеждает команда, набравшая больше очков. Повторные подачи при совершении ошибки не разрешаются.

3. «Прими подачу». Игроки делятся на две команды. Первая команда произвольно располагается на одной стороне волейбольной площадки. Члены второй команды встают вдоль лицевой линии на другой стороне площадки, а её направляющий получает волейбольный мяч. По сигналу игрок второй команды выполняет нижнюю прямую подачу мяча через сетку. Любой игрок первой команды должен принять подачу и выполнить передачу одному из своих товарищей, который должен поймать мяч. Когда все игроки второй команды выполняют подачу, команды меняются местами. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Правила игры:

1. Подачу выполнять только по сигналу. В противном случае она не засчитывается и команда соперников получает очко.
2. При неудачной подаче очко получает команда соперников.
3. За каждую принятую подачу с последующей передачей и ловлей мяча команде присуждается очко.
4. При падении мяча на пол после неудачной попытки его поймать очко команде не засчитывается.
5. После приёма или падения мяча команда перекатывает под сеткой мяч второй команде.
6. Игроки подающей команды выполняют по одной подаче строго по очереди.

Игры с атакующим ударом

1. «Бомбардиры». Игроки делятся на две команды. Игроки одной команды поочередно выполняют атакующие удары из зоны 4 (2) с передачи из зоны 3. Игроки другой команды стремятся защитить своё поле. Если «бомбардир» попал в площадку и

защитники не коснулись мяча, то нападающий получает 2 очка; если коснулись, но не приняли – 1 очко; если приняли – 0 очков. Когда все игроки команды выполнят атакующий удар, команды меняются местами. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

2. «Удары с прицелом». Обе половины игровой площадки расчерчиваются на 9 квадратов 3Х3 м, обозначенных цифрами. Команды располагаются в колоннах на боковых линиях зоны 2. Игроки поочередно выполняют атакующие удары с передачи из зоны 3. Команде начисляются очки соответственно цифре квадрата, в который попал мяч после удара. Побеждает команда, набравшая больше очков.

Методическое указание: при выполнении нападающих ударов из зон 2 и 3 цифры в квадратах меняют.

Игры с блокированием атакующих ударов

1. «Кто быстрее». Игроки двух команд располагаются в колонны по одному на противоположных сторонах площадки в зоне 4 (на пересечении линии нападения и боковой линии). По сигналу направляющие колонны перемещаются в зону 2, попутно имитируя блок в зоне 4 (руки выше сетки), перемещение к линии нападения и касание её рукой. Затем имитируют блок в зоне 3, повторно касаются рукой линии нападения и в заключение имитируют блок в зоне 2. Быстро возвращаются к своей колонне и передают эстафету следующему игроку, который выполняет то же задание, и т.д. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

2. «Дружная команда». Играют две команды по 3 человека. Одна команда нападает, другая обороняется. Игроки нападающей команды располагаются в зонах 2, 3, 4; блокирующие – на другой половине площадки в зонах 2, 3, 4, их задача – организация группового блокирования. Нападающая команда выполняет удары из зон 2 и 4. Игрок, выполнивший нападающий удар из зоны 4, переходит в зону 2, и наоборот. После выполнения шести нападающих ударов игроки обеих команд уступают место другим игрокам своих команд и игра продолжается. Игроки, не участвующие в блокировании, собирают мячи и отдают их нападающим.

Если мяч заблокирован и остался на стороне нападающих, то блокирующие получают 2 очка, если мяч перелетел на сторону обороняющейся команды, но коснулся блока, то она получает 1 очко. Нападающий удар, не состоявшийся по вине атакующей команды, засчитывается как выполненный (ошибка в передаче, неготовность нападающего или касание им сетки и др.). После выполнения установленного количества нападающих ударов команды меняются местами и ролями. Побеждает команда, набравшая больше очков.

Приложение 4.

Место для игры: площадка для игры в волейбол представляет собой прямоугольник размером 18×9 м. Две боковые и две лицевые линии ограничивают игровую площадку. Средняя линия разделяет её на две равные половины (9×9 м). Каждая половина имеет одинаковую разметку. Ширина всех линий разметки 5 см, они входят в размеры

площадки. На каждой половине площадки в 3 м от средней линии нанесена линия нападения (её ширина входит в размеры передней зоны), продолженная 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. 2).

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.

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. Оптимальна комбинированная бело-жёлто-синяя расцветка.



Рис. 1

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 право первыми подавать мяч. Проигравший принимает оставшуюся альтернативу.

Начальная расстановка игроков на площадке: в игре участвуют 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.

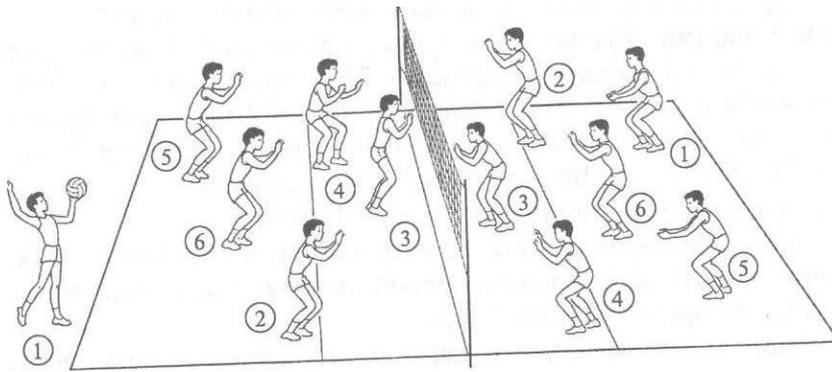


Рис. 2

Начало игры: игра начинается по свистку судьи с подачи, которую выполняет задний правый волейболист, находящийся в зоне подачи. Игрок подаёт мяч, ударяя кистью руки так, 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 ошибку. Команда, выигравшая розыгрыш, получает очко.

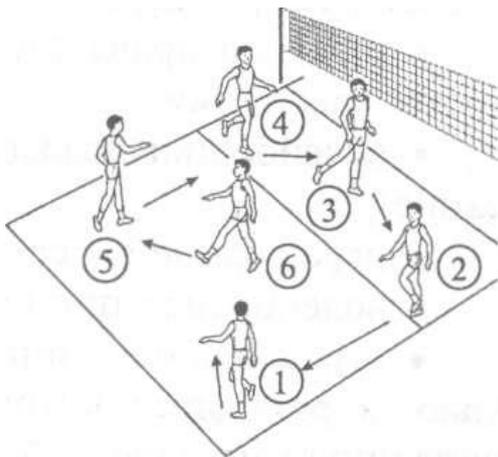


Рис. 3

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 и т.п.). 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, страховка. Ему не разрешается выполнять атакующий удар 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 пределы площадки;
- 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, сжатие и разжатие пальцев рук, сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями);
- на носках; на внешней и внутренней стороне стоп;
- в полуприседе, в приседе.

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

3. Ходьба в сочетании с выполнением упражнений на восстановление дыхания.

4. Общеразвивающие и специальные подготовительные упражнения.

5. Прыжковые упражнения: прыжки вверх со взмахом рук; прыжки вверх из упора присев; прыжки на одной ноге 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, должна быть сходной с двигательными действиями, включёнными в основную часть занятия.

В основной части решаются следующие 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 новые, 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 организовывать 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).

Стойки и перемещения

Стойка волейболиста – поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приёма (рис. 4).

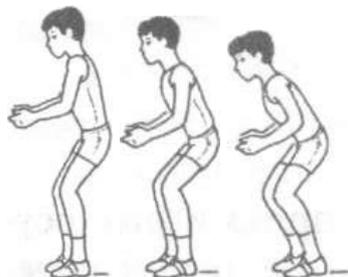


Рис. 4

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

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

Перемещения – это действия игрока при выборе места на площадке.

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

Обучение

1. В стойке волейболиста:

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

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

2. Скачок вперёд одним шагом в стойку.

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

4. По сигналу (в беге) остановка в стойку и прыжок вверх толчком двух ног.
4. Перемещения в стойке по сигналу – в стороны, вперёд, назад.
5. 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 направлены друг к другу. Указательные и большие пальцы обеих рук образуют треугольник (рис. 5, 6). 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. 7, 8).



Рис. 5

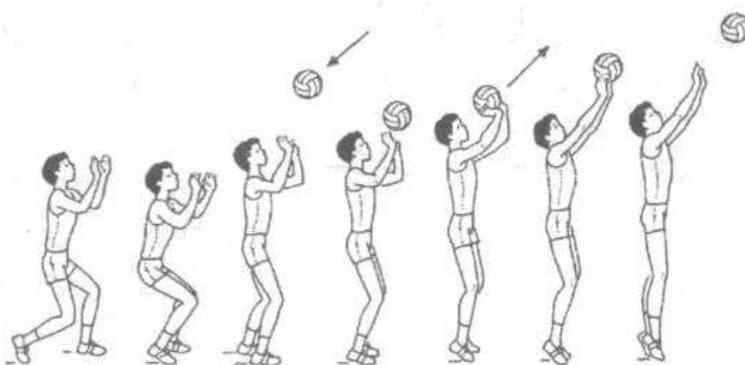


Рис. 7



Рис. 6

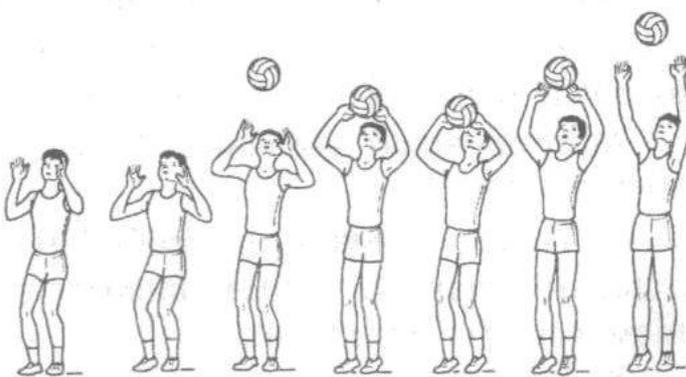


Рис. 8

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 (рис. 9).



Рис. 9

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

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

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

Методическое указание: после 5–7 передач занимающиеся меняются ролями.

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

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

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

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

Методическое указание: упражнения 10–11 можно проводить в форме соревнования: какая из троек выполнит больше передач, не допустив при этом потери мяча.

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

12. Передачи в парах с передвижением приставными шагами по длине игровой площадки.

13. В парах: передачи мяча через сетку.

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

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

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

Приём мяча снизу двумя руками

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

Приём мяча перпендикулярно траектории полёта мяча: приём мяча осуществляется на нижнюю часть предплечий или кисти с одновременным разгибанием ног и туловища вперёд-вверх. Прямые руки поднимаются до уровня груди (рис. 10, 11, 12, 13).



Рис. 10



Рис. 11

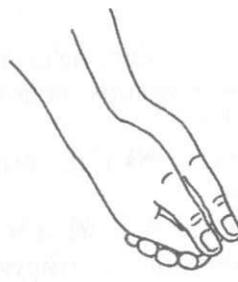


Рис. 12

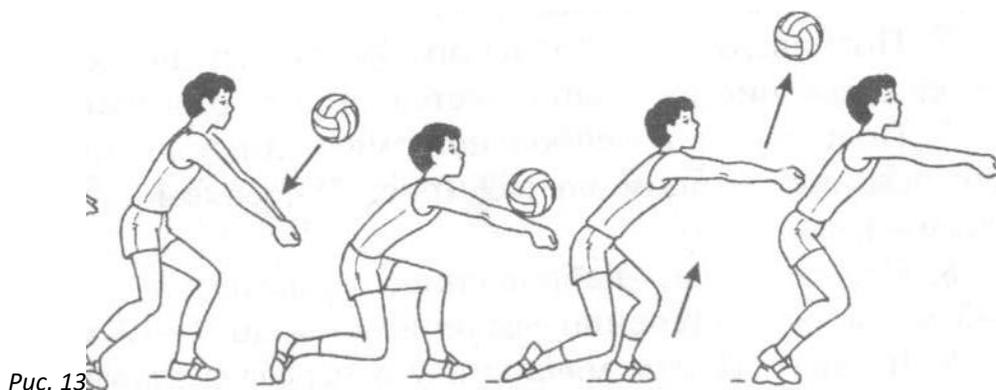


Рис. 13

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

1. Имитация приёма мяча в исходном положении.
2. Имитация приёма мяча после перемещения (вперёд, назад, в стороны).
3. В парах: один давит на мяч, лежащий на предплечьях другого игрока (стоящего в исходном положении), и тот имитирует приём.
4. Стойка волейболиста, держа на выпрямленных руках лежащий на запястьях мяч:
 - а) покачивание руками вверх-вниз и в стороны;
 - б) разгибание и сгибание ног, имитируя приём и передачу мяча.
5. Подбрасывание мяча невысоко над собой и приём его на запястья выпрямленных рук.
6. Подбивание волейбольного мяча снизу двумя руками на месте. Движение рук выполняется за счёт разгибания ног.
7. Подбивание волейбольного мяча снизу двумя руками с продвижением: лицом вперёд; боком приставными шагами.
8. Приём мяча, наброшенного партнёром. Расстояние 2–3 м, затем постепенно увеличивается до 9–12 м.
9. В парах: приём мяча снизу и передача партнёру сверху двумя руками.
10. Приём мяча после отскока от пола (в парах или у стены).
11. Приём мяча в зоне 6; мяч через сетку набрасывает партнёр.

Ошибки:

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

Верхняя прямая подача мяча

Техника выполнения: стоя лицом к сетке (за лицевой линией площадки), игрок левой (правой) рукой 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 рукой 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. 14). 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.

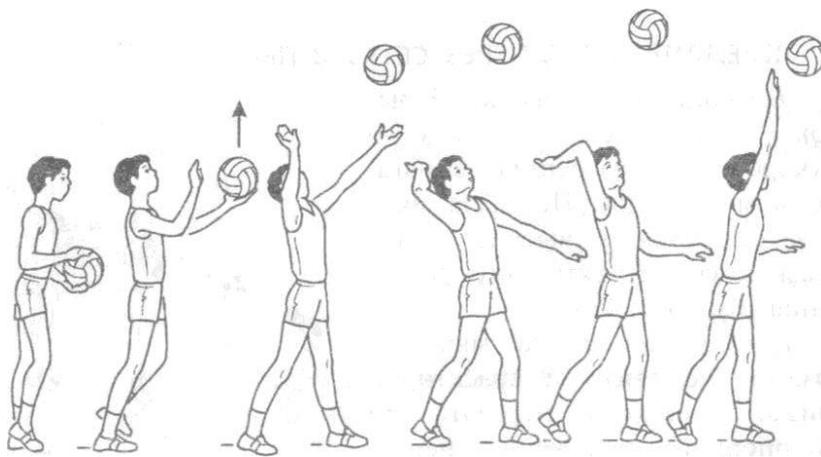


Рис. 14

Обучение

1. Имитация подачи мяча.
2. Подача в стену с расстояния 6–9 м.
3. Подачи в парах (партнёры стоят на боковых линиях площадки).
4. Подачи через сетку с расстояния 6 и 9 м от сетки.
5. Подача через сетку из-за лицевой линии.
6. Подачи в правую и левую половины площадки.
7. Подачи в ближнюю и дальнюю части площадки.
8. Подачи на точность:
 - а) в каждую из 6 зон площадки;
 - б) на партнёра, располагающегося в различных точках площадки;
 - в) 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:

- 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. 15).

Применение: когда мяч направлен по высокой траектории близко к сетке и передать его из опорного положения невозможно.

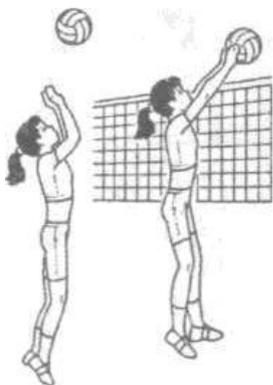


Рис. 15

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. 16).

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

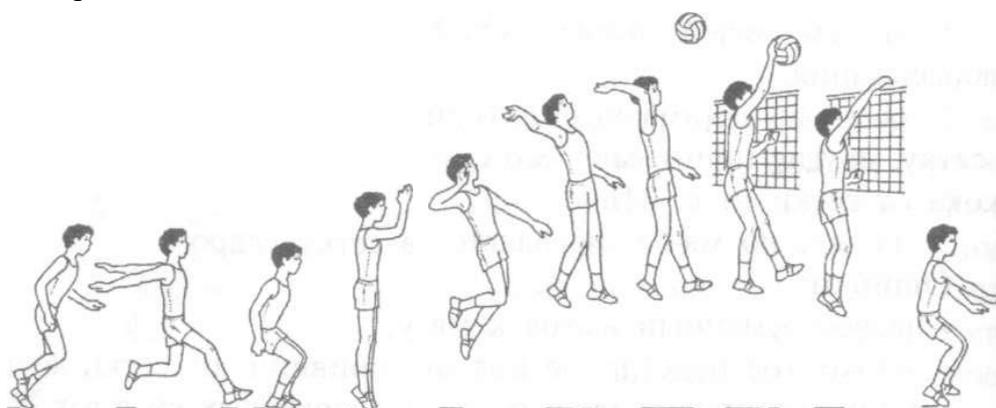


Рис. 16

Обучение

1. Прыжок вверх толчком двух ног с места; с разбега в один, два и три шага.
2. Имитация нападающего удара: в прыжке с места; с разбега (с одного, двух, трёх шагов).
3. В парах: первый игрок подбрасывает мяч вверх, а второй – с места, с двух-трёх шагов разбега ловит мяч обеими руками в высшей точке прыжка.
4. Броски теннисного мяча через сетку в различные зоны площадки в прыжке с места и разбега (2–3 шага).
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.

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, подпрыгнуть 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. 17).

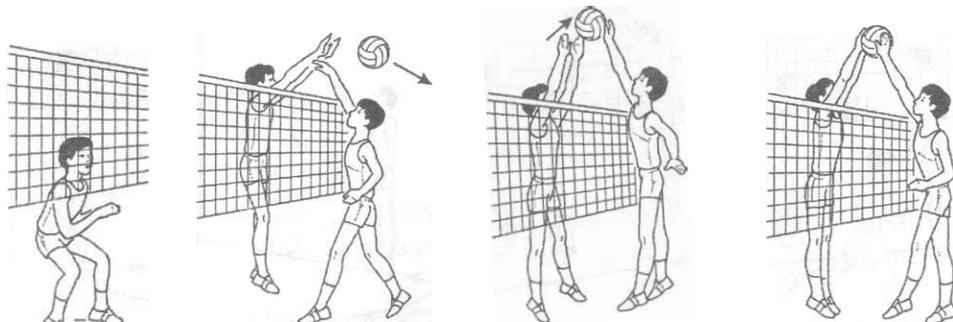


Рис. 17

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 сторону площадки.
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. 18).

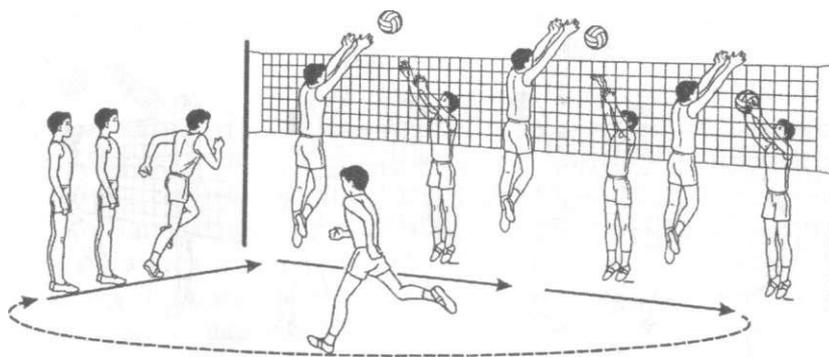


Рис. 18

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 неверное направление прыжка блокирующего;
- блокирующий выполняет прыжок далеко от сетки.