

МИНИСТЕРСТВО
ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РЕСПУБЛИКИ ТАДЖИКИСТАН

МИНИСТЕРСТВО
ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

РОССИЙСКО-ТАДЖИКСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С
УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ
ИМЕНИ Ю.А. ГАГАРИНА В Г. ДУШАНБЕ»

СОГЛАСОВАНО

руководитель ШМО /Г.Н. Останина/



СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

по УВР/Ю. Золотовицкая/



Протокол №1 от 30.08.2023 г.

Протокол №1 от 31.08.2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА**

физкультурно-спортивной направленности

«Волейбол»

2023-2024 учебный год

Автор-составитель:
Пазухин Сергей Александрович,
учитель физической культуры

г. Душанбе 2023

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа «Волейбол» разработана на основе следующих нормативных правовых актов и государственных программных документах:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Национальный проект «Образование» (паспорт утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 № 16);
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (приложение к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 № 3);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждённая Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652 н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Министерства просвещения РФ от 20.0002.2019 № ТС-551/07 «О сопровождении образования обучающихся с ОВЗ и инвалидностью»;
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об 3 утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Устав РТ ГБОУ СОШ им Ю.А. Гагарина в г. Душанбе;
- Локальные акты РТ ГБОУ СОШ им Ю.А. Гагарина в г. Душанбе.

Срок реализации рабочей учебной программы на 2023/2024 учебный год

Количество часов, на которое рассчитана рабочая программа: 34 часа в год, 1 час в неделю.

Цель и задачи обучения по курсу внеурочной деятельности

Целью реализации основной образовательной программы является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником общеобразовательного учреждения целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными,

общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

Выстраивая предполагаемый образ выпускника, мы исходим из того, что он представляет собой динамическую систему, которая постоянно изменяется, самосовершенствуется, наполняясь новым содержанием.

Задачи

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
- популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом;
- обучение технике и тактике игры в волейбол;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Планируемые результаты

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

- метапредметные результаты – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

- предметные результаты – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих умений:

- *Определять и высказывать* простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор*, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

- *Определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.

- *Проговаривать* последовательность действий.

- *Учить высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, *учить работать* по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.

- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

- *Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку* деятельности команды на занятии.

- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. Познавательные УУД:

- *Добывать новые знания: находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.

- *Перерабатывать* полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всей команды.

- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

3. Коммуникативные УУД:

- *Умение донести* свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать и понимать* речь других.

- *Совместно договариваться* о правилах общения и поведения в игре и следовать им.

- *Учиться выполнять* различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Общая характеристика организации внеурочной деятельности.

Основными формами учебно-воспитательного процесса при реализации программы являются:

- Групповые, теоретические и практические занятия,

- Соревнования различного уровня (тренировочные, школьные, районные),

- Подвижные игры,
- Эстафеты,

Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе являются секционные, практические занятия и соревнования по волейболу. Главная задача педагога дать учащимся основы владения мячом, тактики и техники волейбола. Образовательный процесс строится так, чтобы учащиеся могли применить теоретические знания на практике, участвуя в соревнованиях.

Структура программы

№	Тема	Кол-во часов
1	Перемещения	9
2	Верхняя передача	6
3	Нижняя передача	5
4	Приём мяча	4
5	Подвижные игры и эстафеты	9
6	Физическая подготовка в процессе занятия	1
	Итого	34

Календарно-тематическое планирование курса внеурочной деятельности

«Волейбол» 34 часа

№	Тема занятия	Форма проведения занятий	Кол-во часов	Дата проведения
1.	Разучивание стойки игрока (исходные положения).	Игра	1	5б-05.09.23 5а;5д-06.09.23 5в;5г-07.09.23
2.	Разучивание стойки игрока (исходные положения).	Игра	1	5б-12.09.23 5а;5д-13.09.23 5в;5г-14.09.23
3.	Разучивание перемещения в стойке приставными шагами:	Игра	1	5б-19.09.23

	правым, левым боком, лицом вперёд.			5а;5д- 20.09.23 5в;5г- 21.09.23
4.	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	Игра	1	5б- 26.09.23 5а;5д- 27.09.23 5в;5г- 28.09.23
5.	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	Игра	1	5б- 03.10.23 5а;5д- 04.10.23 5в;5г- 05.10.23
6.	Двусторонняя учебная игра.	Игра	1	5б- 10.10.23 5а;5д- 11.10.23 5в;5г- 12.10.23
7.	Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	Игра	1	5б- 17.10.23 5а;5д- 18.10.23 5в;5г- 19.10.23
8.	Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	Игра	1	5б- 24.10.23 5а;5д- 25.10.23 5в;5г- 26.10.23
9.	Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	Игра	1	5б- 07.11.23 5а;5д- 08.11.23 5в;5г- 09.11.23
10.	Эстафеты с различными способами перемещений.	Игра	1	5б- 14.11.23 5а;5д- 15.11.23

				5в;5г- 16.11.23
11.	Разучивание передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).	Игра	1	5б- 21.11.23 5а;5д- 22.11.23 5в;5г- 23.11.23
12.	Разучивание передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).	Игра	1	5б- 28.11.23 5а;5д- 29.11.23 5в;5г- 30.11.23
13.	Разучивание верхней передачи мяча у стены.	Игра	1	5б- 05.12.23 5а;5д- 06.12.23 5в;5г- 07.12.23
14.	Игры, развивающие физические способности.	Игра	1	5б- 12.12.23 5а;5д- 13.12.23 5в;5г- 14.12.23
15.	Разучивание передачи снизу двумя руками над собой.	Игра	1	5б- 19.12.23 5а;5д- 20.12.23 5в;5г- 21.12.23
16.	Разучивание передачи снизу двумя руками в парах.	Игра	1	5б- 26.12.23 5а;5д- 27.12.23 5в;5г- 28.12.23
17.	Разучивание передачи снизу двумя руками в парах.	Игра	1	5б- 09.01.23 5а;5д- 10.01.23 5в;5г- 11.01.23

18.	Разучивание нижней прямой подачи.	Игра	1	5б- 16.01.23 5а;5д- 17.01.23 5в;5г- 18.01.23
19.	Разучивание нижней прямой подачи.	Игра	1	5б- 23.01.23 5а;5д- 24.01.23 5в;5г- 25.01.23
20.	Двусторонняя учебная игра.	Игра	1	5б- 30.01.23 5а;5д- 31.01.23 5в;5г- 01.02.23
21.	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	Игра	1	5б- 06.02.23 5а;5д- 07.02.23 5в;5г- 08.02.23
22.	Разучивание приёма мяча снизу двумя руками.	Игра	1	5б- 13.02.23 5а;5д- 14.02.23 5в;5г- 15.02.23
23.	Разучивание приёма мяча снизу двумя руками.	Игра	1	5б- 20.02.23 5а;5д- 21.02.23 5в;5г- 22.02.23
24.	Разучивание приёма мяча снизу двумя руками.	Игра	1	5б- 27.02.23 5а;5д- 28.02.23 5в;5г- 29.02.23
25.	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	Игра	1	5б- 05.03.23

				5а;5д- 06.03.23 5в;5г- 07.03.23
26.	Разучивание приём мяча сверху двумя руками.	Игра	1	5б- 12.03.23 5а;5д- 13.03.23 5в;5г- 14.03.23
27.	Разучивание приём мяча сверху двумя руками.	Игра	1	5б- 19.03.23 5а;5д- 20.03.23 5в;5г- 21.03.23
28.	Разучивание приём мяча сверху двумя руками.	Игра	1	5б- 02.04.23 5а;5д- 03.04.23 5в;5г- 04.04.23
29.	Игры, развивающие физические способности.	Игра	1	5б- 09.04.23 5а;5д- 10.04.23 5в;5г- 11.04.23
30.	Разучивание индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	Игра	1	5б- 16.04.23 5а;5д- 17.04.23 5в;5г- 18.04.23
31.	Разучивание индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	Игра	1	5б- 23.04.23 5а;5д- 24.04.23 5в;5г- 25.04.23
32.	Разучивание индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	Игра	1	5б- 30.04.23 5а;5д- 01.05.23

				5в;5г- 02.04.23
33.	Двусторонняя учебная игра.	Игра	1	5б- 07.05.23 5а;5д- 08.05.23 5в;5г- 09.04.23
34.	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	Игра	1	5б- 14.05.23 5а;5д- 15.05.23 5в;5г- 16.04.23

Содержание программы.

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

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

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

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

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

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

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

Высота волейбольной сетки в зависимости от возраста и пола игроков

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

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



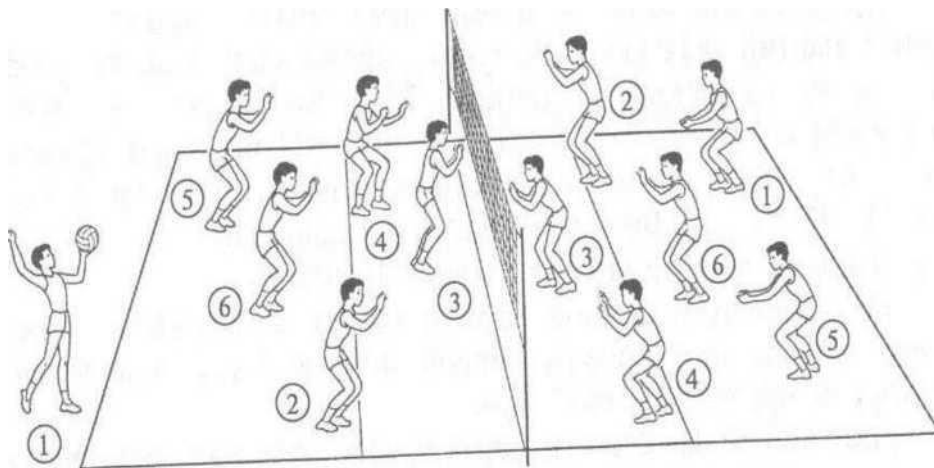
Рис. 1

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

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

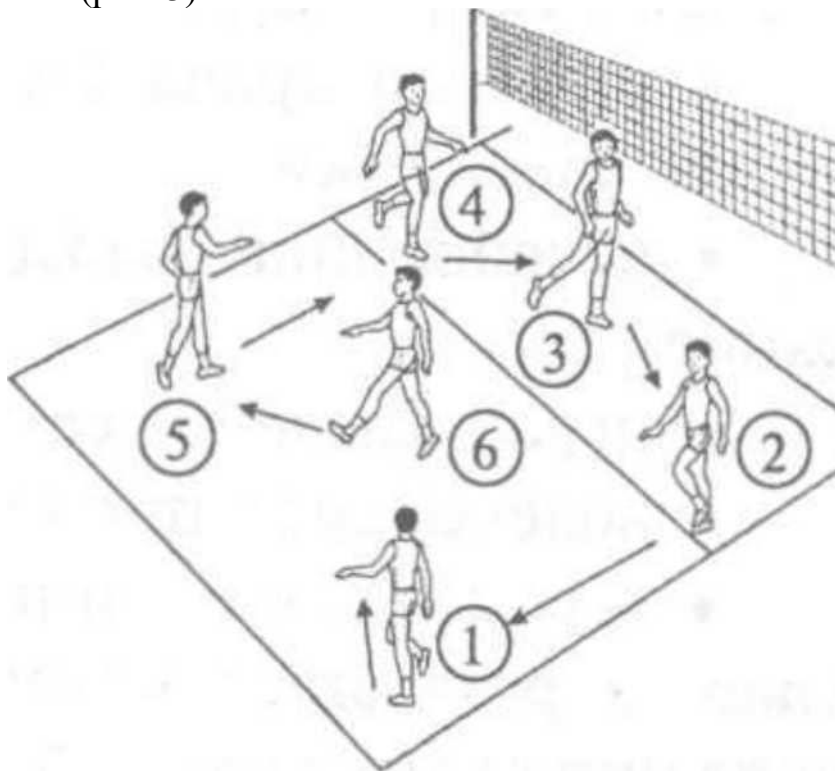
Начальная расстановка игроков на площадке. В игре участвует шесть игроков от каждой команды. Игроки на площадке располагаются следующим образом (рис. 2): три игрока передней линии занимают позиции 4 (передний левый игрок), 3 (передний центральный игрок), 2 (передний правый игрок), другие три игрока (игроки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

Начало игры. Игра начинается *по свистку судьи* с подачи, которую выполняет задний правый волейболист, находящийся в зоне подачи. Игрок подаёт мяч, ударяя кистью, чтобы он перелетел через сетку на сторону соперника. Подача может производиться снизу или сверху открытой ладонью. На подачу мяча отводится 8 с после сигнала судьи. Подача может быть



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

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



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

По окончании каждой партии команды меняются сторонами

площадки и правом первой подачи. Перерывы между партиями продолжаются 3 мин.

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

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

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

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

Ошибки, влекущие проигрыш очка:

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

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

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

Примерное содержание подготовительной части занятия:

1. Ходьба в колонне по одному:

- обычная в сочетании с выполнением упражнений для рук

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

- на носках; на внешней и внутренней стороне стоп;
- в полуприседе; приседе.

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 и на обеих ногах от одной лицевой линии волейбольной площадки до другой лицом вперёд, боком и спиной вперёд; с поворотом на 180°.

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

В основной части занятия решаются следующие основные задачи:

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

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

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

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

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

на выносливость.

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

Занятие рекомендуется заканчивать двусторонней учебно-тренировочной игрой.

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

В заключительной части занятия подводят итоги, отмечают положительные моменты и допущенные недочёты, дают задание для самостоятельной работы. Для лучшего и более быстрого усвоения материала занимающимся целесообразно давать домашние индивидуальные задания:

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

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

Стойки и перемещения

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

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

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

Перемещения - это действие игрока при выборе места на площадке.

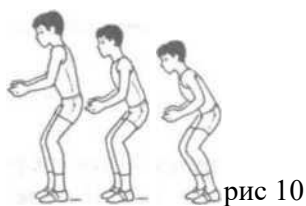
В зависимости от характера технического приёма и игровой ситуации в волейболе используются различные способы перемещения: приставной шаг, двойной шаг, бег (рывок к мячу), прыжки. Обучение

В стойке волейболиста:

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

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

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



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

заданий.

Передача мяча сверху двумя руками

вверх-вперед

(в опорном положении)

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

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



Рис. 11

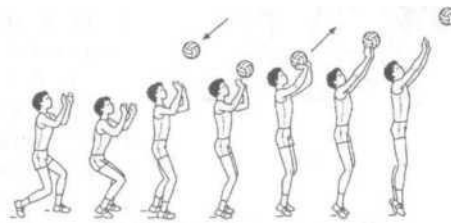


Рис. №



Рис. 13

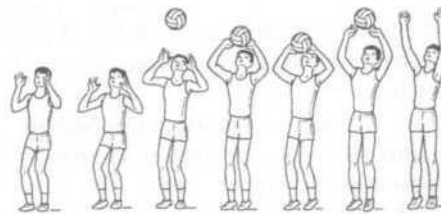


Рис. 14

(рис. 12, 14).

73

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

Обучение

1. Имитация перехода из стойки волейболиста в исходное положение для приёма и передачи мяча.
2. Имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения.
3. Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче, мяч на полу. Кисти рук располагаются таким образом, чтобы большие пальцы были направлены друг к другу, указательные - под углом друг к другу, а все остальные обхватывали мяч сбоку- сверху. Мяч поднимается с пола в исходное положение над лицом
4. В стойке волейболиста подбросить мяч одной рукой над собой, поймать обеими руками и одновременно начать разгибание рук и ног, имитируя передачу.
5. В парах. Один из партнёров набрасывает мяч в удобное для выполнения передачи положение, второй ловит мяч в стойке и имитирует передачу, разгибая ноги и руки.
6. В парах. Один из партнёров набрасывает мяч другому, который передаёт мяч сверху двумя руками.

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

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

8. Две - три передачи мяча над собой и передача партнёру.
9. Передачи мяча в парах с варьированием расстояния и траектории.



Рис. 17

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.
11. верхней передачей возвращают мяч игрокам, находящимся на противоположной боковой линии.

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

12. Передачи мяча в тройках. Расположение игроков в треугольнике: зоны 6-3-4, 62-3, 6-2-4; 5-3-4, 5-2-3, 5-2-4; 1-3-2, 1-4-3, 1-4-2.
13. Передача в парах, передвигаясь приставными шагами по длине игровой площадки.
14. В парах. Передача мяча через сетку.
15. Передачи мяча на точность: в мишени, расположенные на стене, на игровой площадке (гимнастические обручи и др.).
16. Подвижные игры с верхней передачей мяча: «Эстафета у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч над сеткой», «Вызов номеров» и др.

Ошибки:

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

Прием мяча снизу двумя руками

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

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

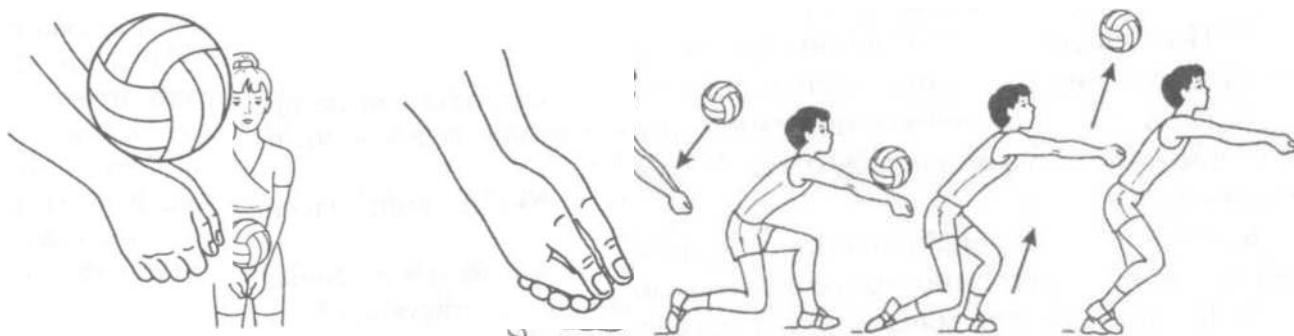


Рис. 23

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

Обучение

Имитация приёма мяча в исходном положении.

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

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

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

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

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

г Подбивание волейбольного мяча снизу двумя руками на месте.

Движение рук выполняется за счёт разгибания ног.

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

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

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

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

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

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

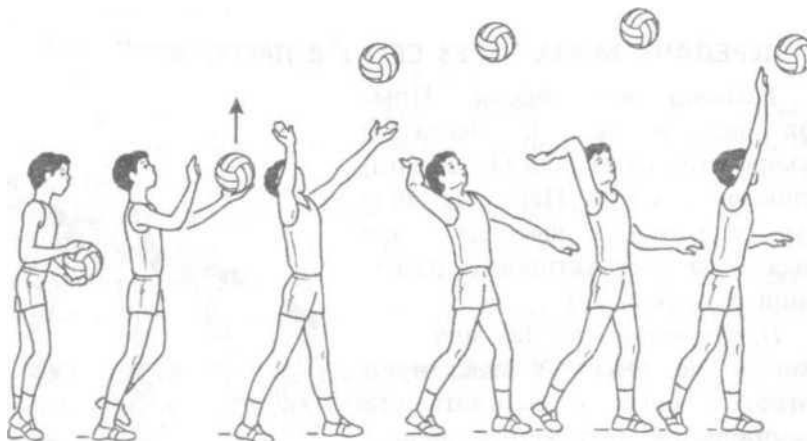
ВЕРХНЯЯ ПРЯМАЯ ПОДАЧА МЯЧА

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

Применение: при введении мяча в игру. Позволяет послать мяч в

определённую зону площадки с большой скоростью.

Рис. 27



Обучение

Имитация подачи мяча.

Подача в стену с расстояния 6-9 м.

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

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

Подача через сетку из-за лицевой линии.

Поддачи в правую и левую половины площадки.

Поддачи в ближнюю и дальнюю части площадки.

Поддачи на точность:

в каждую из 6 зон площадки; на партнёра, располагающегося в различных точках площадки;

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

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

Ошибки:

в исходном положении вперёд ставится нога, одноимённая бьющей руке; подброс мяча не оптимален по высоте;

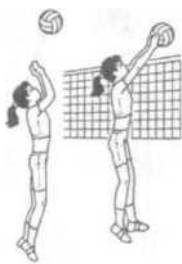
удар по мячу неточный (сверху, сбоку); скорость бьющей руки незначительна;

удар по мячу выполняется рукой, согнутой в локтевом суставе.

Передача мяча через сетку в прыжке

Техника выполнения. Прыжок выполняется с места и с укороченного разбега (1-2 шага) толчком двух ног. Передача мяча осуществляется в высшей точке прыжка за счёт активного разгибания рук (рис. 28). *Применение:* когда мяч направлен по высокой траектории близко к сетке и передать его из опорного положения невозможно.

Рис. 28



Обучение

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

Прямой нападающий удар.

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

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

Обучение

1. Прыжок вверх толчком двух ног с места; с разбега в один, два и три шага.
2. Имитация нападающего удара:
 - в прыжке с места;
 - с разбега (с одного, двух, трёх шагов).
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.

©

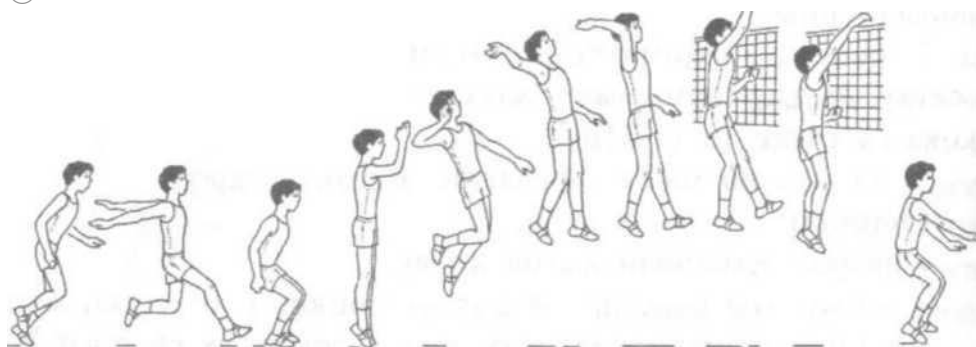


Рис. 35

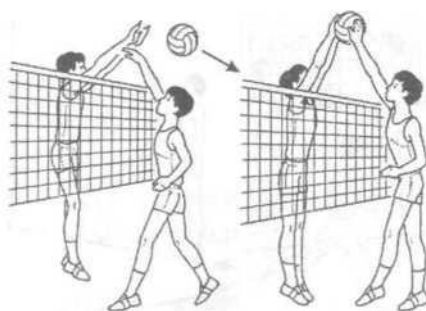
1. Броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега (2-3 шага) через сетку в различные зоны площадки.
2. В парах. Первый подбрасывает мяч вверх, его партнёр разбегается и выполняет нападающий удар в прыжке (расстояние между партнёрами 2-3 м).
3. В парах. Первый из зоны 4 выбегает к сетке и выполняет нападающий удар по мячу, подброшенному партнёром вертикально вверх примерно на высоту 1 - 1,5 м над сеткой.
4. То же упражнение, но нападающий удар выполняется из зоны 2.
5. Нападающий удар через сетку из зоны 4 с передачи из зоны 3.
6. Нападающий удар через сетку из зоны 2 с передачи из зоны 3.
7. Нападающий удар через сетку из зоны 3 с передачи из зоны 4.
8. Нападающий удар из зоны 3 с передачи мяча из зоны 2.
9. 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.
10. 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.
11. То же упражнение, но занимающиеся располагаются в зонах 6-3-2

Одиночное блокирование.

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

на ширине плеч, руки на уровне груди или лица, кисти расположены параллельно сетке. Определив предполагаемое место нападающего удара, быстро переместиться к месту встречи с мячом приставными шагами, скрестным шагом, бегом или скачком (в зависимости от расстояния до места постановки блока). Из приседа активно разгибая ноги и выпрямляя туловище прыжок вверх с выносом рук над сеткой (пальцы разведены и оптимально напряжены). Расстояние между кистями рук чуть меньше диаметра мяча. По достижении верхнего края сетки руки начинают движение вверх - вперёд через сетку (на сторону соперника). В момент удара по мячу кисти максимально приближаются к нему и активно сгибаются в лучезапястных суставах для того, чтобы противодействовать удару и направить мяч вперёд - вниз на площадку соперника. После постановки блока приземление на полусогнутые ноги

(рис. 36).



Обучение

1. Имитация блокирования: прыжок вверх с места с выносом рук над сеткой.
2. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой.
3. В парах (через сетку). Прыжки вверх с места, касаясь ладонями друг друга над сеткой.
4. То же упражнение, но с выносом рук влево и вправо над сеткой.
5. В парах. Один стоит на возвышении (гимнастической скамейке) с мячом в руках над сеткой, второй имитирует блок.
6. В парах. Занимающиеся располагаются с противоположных сторон сетки. Один набрасывает мяч на верхний край сетки, другой, выпрыгивая вверх, ставит блок и отбивает мяч на противоположную площадку.
7. То же упражнение, но мяч набрасывают над сеткой несколько левее или правее блокирующего, а тот, переместившись в сторону, прыгает и ставит блок.
8. Три-четыре игрока располагаются с мячами вдоль одной стороны сетки на расстоянии 1,5-2 м друг от друга. Остальные строятся в колонну по одному с противоположной стороны в зоне 4. Первые поочередно подбрасывают мяч над сеткой, вторые, продвигаясь вдоль сетки приставными шагами вправо, ставят блок (рис. 37)
9. То же упражнение, но игроки строятся в колонну по одному в зоне 2 и перемещаются вдоль сетки влево.

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

11. Блокирование нападающего удара, выполненного:

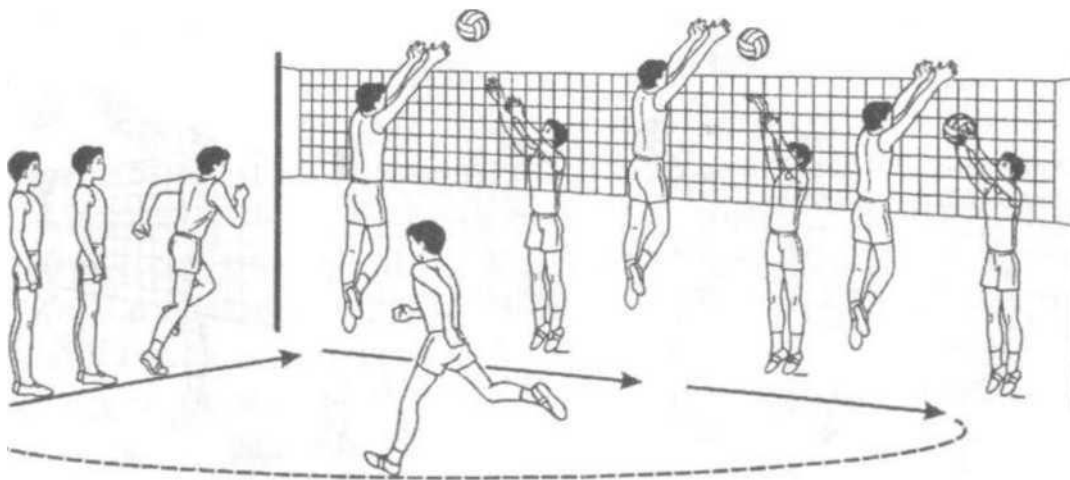
- из зоны 4 в зону 5;
- из зоны 2 в зону 1;
- из зоны 4 в зону 1;
- из зоны 2 в зону 5;
- из зоны 3 в зону 6.

Ошибки:

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

Рис.

37



Контрольно-измерительные материалы

1. В какой стране впервые появилась игра в волейбол и кто был ее создателем?

- а) США, Д. Нейсмин; б) Россия, П. Ф. Лесгафт;
в) США, В. Морган; г) Дания, Х. Нильсен.

2. 1. В каком году волейбол был включен в программу Олимпийских игр?

- а) 1956; б) 1968; в) 1964; г) 1952.

3. Размеры волейбольной площадки:

- а) 10 м х 20 м; б) 9 м х 18 м; в) 12 м х 24 м; г) 24 м х 24 м.

4. Количество игроков одной команды на площадке во время игры в волейбол:

- а) 6; б) 8; в) 5; г) 7.

5. Расстояние от пола до верхнего края сетки при игре в волейбол (мужской):

- а) 2,24 метра; б) 2,43 метра; в) 2,38 метра; г) 3 метра

6. Расстояние от пола до верхнего края сетки при игре в волейбол (женской):

- а) 2,24 метра; б) 2,43 метра; в) 2,38 метра; г) 3 метра

7. Победа в волейболе присуждается команде, выигравшей в ... партиях.

- а) 2; б) 3; в) 4; г) 5.

8. Счет в начальных партиях волейбола длится:

- а) до 25 очков; б) до 20 очков; в) до 15 очков; г) до 12 очков.

9. Счет в заключительной партии волейбола длится:

- а) до 25 очков; б) до 20 очков; в) до 15 очков; г) до 12 очков.

10. Играть в волейбол можно:

- а) только руками; б) руками и головой;
в) руками и ногами; г) любой частью тела.

11. Если во время игры в волейбол игрок отбивает мяч ногой:

- а) игра останавливается; б) игра продолжается;
в) игрок удаляется; г) по решению судьи.

12. При игре в волейбол игрок выполняет подачу:

- а) ударом по мячу рукой; б) ударом по мячу ногой;
в) броском мяча; г) любым способом.

13. Волейболист, производящий подачу, имеет право коснуться мяча:

- а) 2 раза; б) 1 раз; в) 3 раза; г) неограниченное количество

14. Подающий в волейболе должен нанести удар по мячу после свистка в течение:

- а) 5 секунд б) 8 секунд; в) 12 секунд; г) по мере готовности

15. Сколько передач могут сделать игроки одной команды:

- а) 2; б) 3; в) 4; г) 5.

16. Если во время игры в волейбол игрок после постановки блока касается мяча второй раз подряд:

- а) игра останавливается, мяч отдается сопернику;
б) игра продолжается;
в) игра останавливается и назначается спорный мяч;
г) назначается переподача.

17. Во время игры в волейбол мяч попадает в линию:

- а) мяч засчитан; б) мяч не засчитан; в) переподача; г) спорный мяч.

18. К технике нападения в волейболе относятся:

- а) блок; б) подача;
в) прием мяча одной рукой снизу; г) передача мяча двумя руками сверху.

19. Чем отличаются подвижные игры от спортивных?

- а) отсутствием жестких правил; б) названиями;

в) требованиями;

г) временем игры.

Обозначьте зоны расстановки игроков при игре в волейбол

Выход запасного игрока на площадку вместо игрока основного состава в волейболе обозначается как..

20. Правила техники безопасности при игре в волейбо

Перечень УМК

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А. Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011.
2. Волейбол в школе. Пособие для учителя. М., «Просвещение», авт.: В.А. Голомазов, В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников. 2007.
3. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) - М.: Советский спорт. 2005.
4. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). - М.: Советский спорт, 2005. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011.
5. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: Учитель, 2011
6. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол.- М.: Физическая культура и спорт, 2009.
7. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений.- 2-е изд., испр. И доп.- М.: Издательский центр «Академия», 2007.
8. Пособие для учителей и методистов Волейбол, внеурочная деятельность / Г.А. Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77 с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).

Электронно-образовательные ресурсы

1. [Обучение Волейболу Начинающей Волейболистки \(От Первого Лица\) - поиск Яндекса по видео \(yandex.ru\)](#)
2. [Обучение волейболу. Передача сверху. Для начинающих - поиск Яндекса по видео \(yandex.ru\)](#)
3. [Верхняя Передача в Волейболе \(Обучение\) - поиск Яндекса по видео \(yandex.ru\)](#)
4. [Обучение волейболу детей. Нападающий удар, подача - поиск Яндекса по видео \(yandex.ru\)](#)
5. [Волейбол. Обучение. Нападающий удар. Пошаговое руководство для начинающих - поиск Яндекса по видео \(yandex.ru\)](#)
6. [Нападающий Удар в Волейболе \(Обучение Для Начинающих\) - поиск Яндекса по видео \(yandex.ru\)](#)