

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Далековская средняя школа имени Демуса Бориса Андреевича»
муниципального образования Черноморский район
Республики Крым**

ОДОБРЕНО

Педагогическим советом
МБОУ «Далековская средняя
школа им. Демуса Б.А.»
(протокол от 28.08.2025 № 12)

УТВЕРЖДЕНА

Приказом МБОУ «Далековская
средняя школа им. Демуса Б.А.»
от 29.08.2025 № 348

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
кружка «Волейбол»**

Направленность: Физкультурно-спортивная

Срок реализации программы: 1 год

Вид программы: модифицированная

Уровень: базовый

Возраст обучающихся: 11-16 лет

Составитель: Петрук Виктор Николаевич

Должность: педагог дополнительного образования

с. Далекое, 2025г.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Нормативно-правовое обеспечение программы. Настоящая дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции);
- Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в действующей редакции);

- Национальный проект «Образование» - ПАСПОРТ утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);

- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» - ПРИЛОЖЕНИЕ к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. № 3;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 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 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (в действующей редакции);

- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р); План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- Об образовании в Республике Крым: закон Республики Крым от 06.07.2015 г.

- №131-ЗРК/2015(в действующей редакции);

- Распоряжение Совета министров Республики Крым от 11.08.2022 г.

- № 1179-р «О реализации Концепции дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Крым»;

- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 03.09.2021 г. № 1394 «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей Республики Крым»;

□ Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 09.12.2021 г. № 1948 «О методических рекомендациях «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ».

Настоящая дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана с учетом Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»; Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р); Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р); План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р); Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»; нормативных локальных актов; Устава МБОУ «Далековская средняя школа им. Демуса Б.А.»

Направленность: физкультурно- спортивная. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» направлена на формирование у учащихся культуры здоровья и предполагает:

- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях, в том числе учащимися с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов;
- умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- спортивный образ (стиль) жизни.

Актуальность программы

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание, так как волейбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во

время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц. Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

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

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся, в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания, развивается гиподинамия. Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодежи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Отличительные особенности программы

Отличительная особенность программы заключается в том, что при системном подходе процесс подготовки рассматривается, в первую очередь, в оздоровительном аспекте от первоначального отбора, и при выявлении интереса к данному виду спорта, до завершения спортивной деятельности волейболиста с учетом единства тренировок, соревнований и усиливающих их эффект восстановительных действий. Программа организована согласно содержанию и соответствует «ознакомительному» уровню сложности.

Педагогическая целесообразность - позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Адресат программы:

Программа «Волейбол» предназначена для обучающихся 11-14 лет. Данная программа предусматривает специфику силовой подготовки юного

волейболиста в свете объективных закономерностей возрастного развития организма юного игрока. Разнообразные упражнения с отягощениями, включаемые в тренировочные занятия, как правило, благоприятно влияют на физическое развитие и функциональные возможности юных волейболистов данной возрастной категории.

Уровень реализации программы: базовый.

Формы обучения: очная, внеаудиторная, теоретические и практические занятия. Программа включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации. В занятиях с обучающимися 11-16 лет целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения, технику передач и учебно-тренировочные игры, поэтому на эти разделы программы отводится большее количество часов.

Режим занятий: Занятия организуются 2 раза в неделю (среда, пятница), продолжительность одного занятия 1 академический час.

Уровень освоения программы.

Программа рассчитана на один год обучения стартового уровня, 68 ч, численность группы составляет 25 чел.

Особенности организации образовательного процесса. Организация образовательного процесса происходит в соответствии с учебным планом. Группа

сформирована по возрасту; состав группы – постоянный; виды занятий по программе определяются содержанием программы и могут предусматривать: теоретические и практические занятия, игры.

. Набор в группы проводится посредством подачи заявки в АИС «Навигатор ДО РК» с последующим предоставлением заявления родителем (законным представителем).

1.2 Цели задачи программы:

Цель - формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди учащихся школы, пропаганда ЗОЖ, теоретическое и практическое обучение игре в волейбол.

Задачи:

Образовательные:

- Обучение техническим и тактическим основам спортивной игры – волейболу, дальнейшее совершенствование технических и тактических приемов игры.
- Освоение учащимися знаний для занятий волейболом,
- Овладение умениями и навыками игры в волейбол.
- Развитие силы, ловкости, координации движений, быстроты реакции.

- Воспитание интереса к волейболу.

Развивающие:

- Развитие спортивных способностей обучающихся.

- развивать у учащихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества, выносливость.

- Развитие желания участвовать в соревнованиях проводимых в течение года.

1.3 Воспитательный потенциал программы:

- воспитывать у учащихся нравственные качества: целеустремлённость и волю, дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические и духовные силы,

- воспитывать у учащихся волевые качества: смелость, решительность, настойчивость

- учить детей проявлять свои волевые усилия, чтобы побороть неуверенность в себе, а иногда и боязнь.

Общеразвивающая программа «Волейбол» имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для дополнительного образования детей МБОУ «Далековская средняя школа им. Демуса Б.А.

1.4. Содержание программы

1.4.1. УЧЕБНО--ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.

Раздел № п/п		Тема	Кол-во часов	
			Теория	Практика
<i>Обучение технике подачи мяча (26ч)</i>	1-4	Нижняя прямая подача.	1	3
	5-8	Нижняя боковая подача.	1	3
	9-12	Верхняя прямая подача		4
	13-17	Подача с вращением мяча.		5
	18-22	Подача в прыжке.	1	4
	23-26	Верхняя передача мяча		4
<i>Техника нападения (10ч)</i>	27-30	Передача в прыжке		4

5	31-36	Нападающий удар.	1	5
<i>Техника защиты (7ч)</i> 3	37-39	Приемы мяча.	1	
	40	Прием мяча с падением.		1
	41-43	Блокирование (подвиж. и неподвиж.)		3
<i>Тактика защиты (6ч)</i> 3	44 45	Групповые действия в защите внутри линии и между линиями.		2
	46 47	Элементы гимнастики и акробатики в занятиях волейболиста.		2
	48	Элементы баскетбола в занятиях волейболистов.		1
	49	Индивидуальные тактические действия при приеме подач.		1
<i>Тактика нападения (12ч)</i> 6	50	Индивидуальные и групповые действия нападения.		1
	51 52	Индивид. тактические действия.		1
	53-54	Индивидуальные и групповые действия.		2
	55-56	Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар.		2
	57	Тактика нападающего удара.		1
	58	Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока.		1
	59-60	Отвлекающие действия при нападающем ударе.		2
61	Взаимодействия нападающего и пасующего		1	
<i>Игра по правилам заданием (7 ч)</i> 4	62-64	Групповые действия в нападении через игрока передней линии.	1	2
	65-68	Командные действия в защите		4

1.4.2 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНА

Обучение технике подачи мяча (26ч)

Нижняя прямая подача. Нижняя боковая подача. Верхняя прямая подача. Подача с вращением мяча. Подача в прыжке.

Верхняя передача мяча.

Техника нападения (10ч)

Передача в прыжке Нападающий удар. Приемы мяча. Прием мяча с падением. Блокирование (подвиж. и неподвиж.)

Техника защиты(7)

Тактика защиты (6ч)

Приемы мяча. Прием мяча с падением. Блокирование (подвиж. и неподвиж.)

Тактика нападения (12ч)

Индивидуальные и групповые действия нападения. Индивид. тактические действия. Индивидуальные и групповые действия. Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар. Тактика нападающего удара.

Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока. Отвлекающие действия при нападающем ударе.

Взаимодействия нападающего и пасующего

Игра по правилам с заданием (7ч)

Групповые действия в нападении через игрока передней линии.

Командные действия в защите

1.5 Планируемые результаты работы

Учащиеся смогут:

1. Развить природные данные для быстрого роста мастерства;
2. Овладеть теоретическими и практическими основами игры в волейбол,
3. Участвовать в спартакиаде школы по волейболу и формировании сборной команды школы для участия в Спартакиаде школьников по волейболу;
4. Выполнять нормы начальных спортивных разрядов;
5. Приобрести необходимые волевые, психологические качества для стабильности и успешности выступления на ответственных соревнованиях;
6. Решать проблемы занятости в свободное и каникулярное время, что отвлечёт молодёжь от правонарушений и положительно повлияет на обстановку в селе.

Личностные результаты:

1. Должны овладеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий по волейболу, их планирования и содержательного наполнения;
2. Должны владеть широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из волейбола и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
3. Должны овладеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Метапредметные результаты:

1. Должны научиться самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2. Должны научиться самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
3. Научатся соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
4. Научатся оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
5. Должны овладеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
6. Научатся организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
7. Научатся работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
8. Научатся формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

Предметные результаты:

1. Научатся отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
2. Научатся составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
3. Научатся проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, вести дневник самонаблюдения, регулировать величину физической

Место проведения: спортивный зал школы, спортивная площадка. Особенности набора детей – учащиеся 6-10 классов с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья – основная и подготовительная (по заключению врача).

Количество обучающихся – 18 человек.

Раздел 2. Комплекс организационно – педагогических условий

2.1 Календарный учебный график

Годовой календарный учебный график Программы составлен с учетом годового календарного графика МБОУ «Далековская средняя школа им. Демуса Б.А.» и

учитывает в полном объеме возрастные, психофизические особенности обучающихся, отвечает требованиям охраны жизни и здоровья и нормам СанПиНа. Программа рассчитана на 68 учебных часа, 36 недель, I полугодие – 17 недель, II полугодие – 19 недель. Начало занятий – 01 сентября, окончание занятий по программе 25 мая. Учебные занятия проводятся с понедельника по пятницу согласно расписанию, утвержденному директором МБОУ «Далековская средняя школа им. Демуса Б.А» включая каникулярное время.

Начало учебного года	Окончание учебного года	Периодичность занятий	Количество часов в неделю	Количество часов в месяц	Количество часов в год
01.09.2024г.	23.05.2025г.	2 раза в неделю	2	8	68

2.2 Условия реализации программы

2.2.1. Материально-техническое, информационное, кадровое обеспечение

Материально-техническое обеспечение

- | | |
|----------------------------|-------------------------------|
| 1. Мячи волейбольные | 6. Скакалки |
| 2. Сетка волейбольная | 7. Гимнастические маты |
| 3. Стойки для обводки | 8. Гантели различной массы |
| 4. Гимнастическая стенка | 9. Насос ручной со штурцером. |
| 5. Гимнастическая скамейка | |

Информационное обеспечение:

Сеть творческих учителей www.itn.ru <http://www.bibliotekar.ru> библиотека

<http://ru.savefrom.net/> для скачивания видеосинтернета

<http://www.openclass.ru/sub/Физическаякультура> Сообщество взаимопомощи учителей, физическая культура. Общество учителей физической культуры.

<http://www.uchportal.ru> Учительский портал.

Кадровое обеспечение : Педагог дополнительного образования

2.2.3 Методическое обеспечение

Обеспечение программы методической продукцией

1. Дидактические материалы:
 - Карточка упражнений по волейболу.
 - Правила игры в волейбол.
 - Правила судейства в волейболе.
 - Положение о соревнованиях по волейболу.

Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр с волейбольным мячом.
- Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по волейболу.
- Инструкции по охране труда.

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов

Особенности организации образовательного процесса: Очная форма обучения

Педагогические технологии Игровая технология, коллективный способ обучения,

информационно-коммуникационные технологии

Методы обучения Специфические методы физического воспитания:

- 1) Методы строго регламентированного упражнения;
- 2) игровой метод (использование упражнений в игровой форме);
- 3) соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме).

Общепедагогические методы

Общепедагогические методы включают в себя:

- 1) словесные методы;
- 2) методы наглядного воздействия

Формы организации образовательного процесса : индивидуальная, групповая

Формы организации учебного занятия: Беседа, практическое занятие, соревнования

Алгоритм учебного занятия

1. Организационный этап: организация учащихся на начало занятия. Мотивация к деятельности. Повторение правил Безопасной работы в зале(площадке).
2. Основной этап: разминка (упражнения ОФП, упражнения на растяжку). Постановка целей занятия. Отработка упражнений СФП. Отработка технических, тактических приемов игры в волейбол. Изучение и отработка нового. Коррекция ошибок. Игровые моменты (эстафеты, спортивные игры).
3. Завершающий этап: упражнения на восстановления дыхания, медленный бег, растяжка. Автоматизация Умственных действий по изученному материалу. Рефлексия, самоанализ результатов. Обсуждения результатов занятия.

2.3 Формы аттестации/контроля

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме контрольной игры в волейбол. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Контроль усвоения знаний осуществляется в следующих формах:

Сроки контроля	Вид контроля	Форма контроля	Необходимый инструментарий
сентябрь	Начальный	Наблюдение, нормативы	Секундомер, свисток, волейбольные мячи

в течении года	Текущий	Практические задания	Секундомер, рулетка, свисток, волейбольные мячи, фишки
май	Итоговый	Нормативы, соревнования	волейбольные мячи

2.4 Список литературы

1. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич. Физическая культура 6 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха А.А.Зданевича Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

2. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич. Физическая культура, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2011.

3 Внеурочная деятельность учащихся по волейболу, 5-11 классах Г.А. Колоницкий, В.С. Кузнецов, М.В Маслов. Москва, «Просвещение» 2012.

2.5. Список приложение к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Юный футболист»

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

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

Команда должна переправить мяч сопернику, используя 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).

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. 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: 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.

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 мини-мальным 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 «задерж-ке» (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.

Стойки и перемещения

Стойка волейболиста – поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приёма

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

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

Перемещения – это действие игрока при выборе места на площадке.

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

В стойке волейболиста:выпад вправо, влево, шаг вперёд, назад;

приставные шаги вправо, влево от одной боковой линии площадки до другой;

двойной шаг вперёд, назад.

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

Скачок вперёд одним шагом в стойку.

Подпрыгнуть, вернуться в стойку волейболиста и выполнить шаг или выпад:

а) вперёд; б) в сторону.

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

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

Эстафеты с перемещениями различными способами, с выполнением различных заданий.

Передача мяча сверху двумя руками вверх- вперед

(в опорном положении)

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

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

Обучение

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

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

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

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

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

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

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

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

Две – три передачи мяча над собой и передача партнёру.

Передачи мяча в парах с варьированием расстояния и траектории.

В тройках. Игроки второй позиции выполняют верхнюю передачу мяча над собой, затем делают шаг в сторону и заходят за спину игроков третьей позиции. Игроки третьей позиции выполняют передачи мяча игрокам первой

позиции. Игроки первой позиции верхней передачей возвращают мяч игрокам, находящимся на противоположной боковой линии.

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

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

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

В парах. Передача мяча через сетку.

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

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

Ошибки:

большие пальцы направлены вперёд; локти слишком широко разведены или наоборот; кисти рук 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

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

Обучение

Имитация приёма мяча в исходном положении.

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

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

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

а) покачивание руками вверх-вниз и в стороны;

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

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

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

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

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

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

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

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

Ошибки: в момент приёма руки согнуты в локтевых суставах;

руки почти параллельны полу;

резкое встречное движение рук к мячу;

приём мяча на «кулаки».

ВЕРХНЯЯ ПРЯМАЯ ПОДАЧА МЯЧА

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

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

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.

Поддача через сетку из-за лицевой линии.

Поддачи в правую и левую половины площадки.

Поддачи в ближнюю и дальнюю части площадки.

Поддачи на точность: в каждую из 6 зон площадки; на партнёра, располагающегося в различных точках площадки; между двух партнёров, стоящих рядом на расстоянии от 2 до 1 м друг от друга.

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

Ошибки: в исходном положении вперёд ставится нога, одноимённая бьющей руке;

подброс мяча не оптимален по высоте;

удар по мячу неточный (сверху, сбоку);

скорость бьющей руки незначительна;

удар по мячу выполняется рукой, согнутой в локтевом суставе.

Передача мяча через сетку в прыжке

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

Обучение

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

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

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

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

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

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

Передача мяча в парах через сетку в прыжке.

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

Прямой нападающий удар.

Техника выполнения. Из высокой стойки, определив характер траектории полёта мяча, выполнить разбег в направлении предполагаемого места выполнения атакующего удара. В последнем шаге разбега нога (чаще правая) ставится вперёд на пятку, к ней приставляется другая нога (стопорящий шаг),

руки отводятся назад, ноги сгибаются в коленных суставах. Быстро разгибая ноги с активным взмахом руками вперёд-вверх, выполнить прыжок вверх. В прыжке плечи и бьющая рука отводятся назад, туловище прогибается (замах). Удар производится в высшей точке прыжка. Ударное движение начинается с выведения вперёд локтя бьющей руки. Рука, разгибаясь в локтевом суставе, хлестким движением кисти ударяет по мячу вниз -вперёд. После удара игрок приземляется на согнутые ноги, что предохраняет опорно-двигательный аппарат от травм и позволяет сразу перейти к последующим действиям

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

Обучение

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

Имитация нападающего удара: в прыжке с места; с разбега (с одного, двух, трёх шагов).

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Одиночное блокирование.

Техника выполнения. Стоя лицом к сетке, ноги согнуты, стопы параллельны и на ширине плеч, руки на уровне груди или лица, кисти расположены параллельно сетке. Определив предполагаемое место нападающего удара, быстро переместиться к месту встречи с мячом приставными шагами, 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

Обучение

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Календарно-тематическое планирование.

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения		Примечание
			плану	факт	
1	Инструктаж по ТБ. Нижняя прямая подача.	1			
2	Подводящие упражнения для нижней прямой подачи.	1			
3	Специальные упражнения для нижней прямой подачи.	1			
4	Подача на точность.	1			
5	Нижняя боковая подача.	1			
6	Подводящие упражнения для нижней боковой подачи.	1			
7	Специальные упражнения для нижней боковой подачи. Учебная игра.	1			
8	Специальные упражнения. Учебная игра.	1			
9	Верхняя прямая подача	1			
10	Подводящие упражнения для верхней прямой подачи.	1			

11	Специальные упражнения для верхней боковой подачи.	1			
12	Развитие координации. Учебная игра.	1			
13	Подача с вращением мяча.	1			
14	Подводящие упражнения для подачи с вращением мяча.	1			
15	Специальные упражнения для подачи с вращением мяча.	1			
16	Специальные упражнения через сетку (в паре).	1			
17	Упражнения для развития ловкости, гибкости. Учебная игра.	1			
18	Подача в прыжке.	1			
19	Подводящие упражнения для подачи в прыжке.	1			
20	Специальные упражнения для подачи в прыжке.	1			
21	Развитие прыгучести.	1			
22	Упражнения для развития взрывной силы. Учебная игра.	1			
23	Верхняя передача мяча	1			
24	Передачи в прыжке над собой, назад (короткие,	1			

	средние, длинные)				
25	Передача двумя руками с поворотом, одной рукой.	1			
26	Развитие координации. Учебная игра.	1			
27	Передача в прыжке	1			
28	Упражнения с набивными мячами, с баскетбольными мячами.	1			
29	Специальные упражнения в парах на месте.	1			
30	Специальные упражнения в парах, тройках с перемещением. Учебная игра.	1			
31	Нападающий удар.	1			
32	Нападающий удар. Упражнения для напрыгивания	1			
33	Специальные упражнения у стены в опорном положении.	1			
34	Специальные упражнения на подкидном мостике.	1			
35	Упражнения для развития прыгучести, точности удара	1			
36	Упражнения для развития прыгучести, точности удара. Учебная игра.	1			

37	Приемы мяча.	1			
38	Приемы мяча. Упражнения для перемещения игроков.	1			
39	Специальные упражнения в парах через сетку. Учебная игра.	1			
40	Прием мяча с падением. Учебная игра. Акробатические упражнения.	1			
41	Блокирование (подвиж. и неподвиж.)	1			
42	Упражнения для перемещения блокирующих игроков. Имитационные упражнения по технике блокирования (на месте, после перемещения).	1			
43	Специальные упражнения через сетку (в паре). Упражнения по технике группового блока. Учебная игра.	1			
44	Групповые действия в защите внутри линии и между линиями.	1			
45	Упражнения на развитие прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста. Учебная игра.	1			
46	Элементы гимнастики и акробатики в занятиях волейболиста.	1			

47	Упражнения для развития быстроты перемещения. Учебная игра.	1			
48	Элементы баскетбола в занятиях волейболистов.	1			
49	Индивидуальные тактические действия при приеме подачи.	1			
50	Индивидуальные и групповые действия нападения.	1			
51	Индивид. тактические действия.	1			
52	Подбор упражнений для развития быстроты перемещений. Учебная игра.	1			
53	Индивидуальные и групповые действия.	1			
54	Игра в защите игроков и команды в целом. Групповые взаимодействия	1			
55	Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар.	1			
56	Упражнения для совершенствования ориентировки игрока. Учебная игра.	1			
57	Тактика нападающего удара.	1			
58	Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока.	1			

59	Отвлекающие действия при нападающем ударе.	1			
60	Переход от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Учебная игра.	1			
61	Взаимодействия нападающего и пасующего	1			
62	Групповые действия в нападении через игрока передней линии.	1			
63	Обманные нападающие удары. Групповые действия в нападении через игрока задней линии.	1			
64	Подбор упражнений для развития взрывной силы. Учебная игра.	1			
65	Командные действия в защите	1			
66	Командные действия в защите .Учебная игра с заданием.	1			
67	Командные действия в защите Учебная игра .	1			
68	Командная игра.	1			