

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЁЖНОЙ ПОЛИТИКИ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЯЛТА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЯЛТИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 7 ИМЕНИ НАДИ ЛИСАНОВОЙ»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА ГОРОД-КУРОРТ ЯЛТА
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

ОДОБРЕНА

Педагогическим советом

МБОУ «ЯСШ № 7»

от «10» января 2026г.

протокол № 02

УТВЕРЖДАЮ

Приказ от 13.03.2026 № 99-о

Директор МБОУ «ЯСШ № 7»

_____ М. В. Бышева

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа «Спортклуб «Юниор»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Срок реализации программы: 1 год

Вид программы: модифицированная

Уровень: стартовый

Возраст обучающихся: 11-15 лет (5-9 классы)

Составитель: Эминов А.Э., руководитель кружка

Ялта, 2026

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ.

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

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.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий волейболом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подачи, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Нормативно-правовая основа программы

Основой разработки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Юниор» является следующая нормативно-правовая база:

-Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями на 1 июля 2020 года);

-Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями на 31 июля 2020 года);

-Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;

-Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020г. №474 «О национальных целях развития России до 2030 года»;

-Национальный проект «Образование» - ПАСПОРТ утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16);

-Стратегия развития воспитания Российской Федерации на период до 2025года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015г. № 996-р;

-Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

-Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022г. № 678-р;

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

-Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

-Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

-Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей»;

-Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021г.№ 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

-Закон Республики Крым от 06 июля 2015 года № 131-ЗРК/2015 «Об образовании в Республике Крым»;

-Закон Республики Крым от 19.12.2022 № 374-ЗРК/2022 «О внесении изменений в Закон Республики Крым «Об образовании в Республике Крым»;

-Методические рекомендации для педагогов дополнительного образования детей «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ», утверждённые коллегией Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 23 июня 2021года» 4/4;

-Устав МБОУ «ЯСШ № 7»;

-Положение о порядке организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам МБОУ «ЯСШ № 7» от 21.02.2023 г. № 2.

Направленность программы

Данная программа относится к программам **физкультурно-спортивной** направленности. По уровню освоения программа углублённая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

Данная программа является модифицированной, так как она разработана на основе типовых программ декоративно-прикладной направленности, с учетом использования различных материалов и технологий, а также способствует расширению и повышению физкультурно-спортивной культуры детей.

Программа предусматривает применение в образовательном процессе современных педагогических технологий, способствующих сохранению здоровья учащихся, активизации познавательной деятельности, креативности мышления, формирования личностных качеств.

Актуальность программы

Выбор спортивной игры – волейбол - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя. В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Новизна программы

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 молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

По уровню освоения программа углублённая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

Отличительные особенности программы

Данная программа является модифицированной, так как она разработана на основе типовых программ декоративно-прикладной направленности, с учетом использования различных материалов и технологий, а также способствует расширению и повышению физкультурно-спортивной культуры детей.

Программа предусматривает применение в образовательном процессе современных педагогических технологий, способствующих сохранению здоровья учащихся, активизации познавательной деятельности, креативности мышления, формирования личностных качеств.

Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность данного курса для школьников обусловлена их возрастными особенностями: разносторонними интересами, любознательностью, увлеченностью, инициативностью. Данная программа призвана расширить творческий потенциал ребенка, сформировать нравственно-эстетические чувства, т.к. именно в основной школе закладывается фундамент личности, закрепляются нравственные нормы поведения в команде, с соперниками и обществе, формируется отношение к здоровью, здоровому образу жизни. Раскрываются физические возможности ребенка, укрепляется опорно-двигательный аппарат.

Программа строится на следующих концептуальных принципах:

Принцип динамики. Предоставить ребёнку возможность активного поиска и освоения объектов интереса, собственного места в спортивной деятельности, заниматься тем, что нравится.

Принцип успеха. Каждый ребенок должен чувствовать успех в какой-либо сфере деятельности. Это ведет к формированию позитивной «Я» и признанию себя как уникальной составляющей окружающего мира.

Принцип доступности. Обучение и воспитание строится с учетом возрастных и индивидуальных возможностей подростков, без интеллектуальных, физических и моральных перегрузок.

Принцип демократии. Добровольная ориентация на получение знаний конкретно выбранной деятельности; обсуждение выбора совместной деятельности в коллективе на предстоящий учебный год.

Принцип систематичности и последовательности. Систематичность и последовательность осуществляется как в проведении занятий, так в самостоятельной работе воспитанников. Этот принцип позволяет за меньшее время добиться больших результатов.

Принцип наглядности. В учебной деятельности используются разнообразные иллюстрации, видеоматериалы, аудиозаписи, ресурсы Интернета.

Адресат программы:

Программа адресована учащимся 11-15 лет. Дети в кружки набираются по потребности и своему желанию, на основании заявления родителей (законных представителей). Для более качественного освоения программы учащиеся разделены на 2 возрастные группы 6-7 классы (1 группа), 8-9 классы (2 группа)

Объем программы

На реализацию спортивного курса отводится 306 часов в год (9 часов в неделю). 1 группа - 136 ч. в год (4 часа в неделю). 2 группа - 170 часов в год (5 часов в неделю)

Уровень программы- стартовый.

Стартовый уровень предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации образовательного процесса, минимальную сложность содержания программы. На данном уровне учащийся осваивает основные приёмы игры, правила безопасности во время игр.

Реализация программы на стартовом уровне направлена на удовлетворение познавательного интереса учащегося к спортивным играм, формирование и развитие спортивных способностей учащихся, мотивации личности к познанию, спорту, труду.

Формы проведения занятий –очная.

Особенности организации образовательного процесса

В спортивный кружок дети приходят с большим желанием научиться новому виду спорта или развить и совершенствовать свой навык, играть и принимать участие в соревнованиях. Атмосфера спортивных занятий пробуждает в детях их смелость, упорство, целеустремленность, волю к победе. Создается деловое сотрудничество тренер – ученик, партнер- партнер, игрок-соперник. Здесь каждый сможет научиться чему-то новому или же совершенствовать уже имеющийся навык, проверить свои возможности. Проектный подход изначально ориентирован на самостоятельную работу школьника – индивидуальную, групповую и коллективную.

Групповая работа предпочтительнее для ребят. Они с удовольствием общаются между собой, находясь постоянно на разных позициях на площадке. Это возможность не только хорошо узнать друг друга, но и сравнить себя с другими. Кроме того, этот принцип работы требует внимание, уважение и терпимость к чужой точке зрения, умению партнера. Умение помочь, подстраховать партнера. Ребята приходят к выводу, что их успех, победа команды зависит от совместной коллективной работы, от их партнерства. Особенно это важно во время игровой практики. От этого зависит результат всей команды. Поэтому обучающий процесс строится на основе групповых занятий, обеспечивая для них разнообразие игр, тренингов.

Формы занятий – групповые и индивидуальные занятия для отработки технической навыков игрока

- групповая;

- игровая;
- индивидуально-игровая;
- в парах;
- индивидуальная;
- практическая;
- комбинированная;
- соревновательная.

Режим занятий

Основной формой учебного процесса является кружковое занятие. Курс рассчитан на занятия по 4 часа в неделю для первой группы и 5 часов для второй. Занятия проводятся по два раза в неделю по 2 часа в первой группе. 2 и 3 часа во второй группе. Основание - СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей".

В младшей группе 2 часа отведено на обучение теории, отработке отдельных элементов волейбола, физ. подготовке), 2 часа – на отработку соревновательной деятельности, обучению тактики ведения игры.

В старшей группе 2 часа отведено на обучение теории, отработке отдельных элементов волейбола, физ. подготовке), 3 часа – на отработку соревновательной деятельности, обучению тактики ведения игры

Обучение на занятиях осуществляется на основе как с коллективной работой с учащимися, так и индивидуальной.

1.2. Цель и задачи программы.

Цель программы: сформировать у обучающихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основ игры в волейбол.

Задачи:

Обучающие:

- обучить техническим приёмам и правилам игры;
- обучить тактическим действиям;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- обучить овладение навыками регулирования психического состояния.

Развивающие:

- развивать повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- развивать совершенствование навыков и умений игры;
- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма.

Воспитательные:

- воспитывать выработку организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни.

1.3. Воспитательный потенциал программы.

Воспитательная работа в рамках программы спортивного кружка направлена на: воспитания чувства патриотизма и бережного отношения к традициям, уважения к высоким образцам культуры других стран и народов, развитие доброжелательности в оценки спортивных достижений товарищей и критическое отношение к своим достижениям, воспитание чувства ответственности при участии в соревнованиях.

Для решения поставленных задач и реализации цели программы, учащиеся привлекаются к участию (подготовке, проведению) общешкольных, городских соревнований «Серебряный мяч» «Президентские спортивные игры»

Предполагается, что в результате проведения воспитательных мероприятий будет достигнут высокий уровень сплоченности коллектива, повышения уровня к спортивным занятиям и уровня личностных достижений (победы в соревнованиях).

1.4. Содержание программы.

Учебно-тематический план 1 группа (6-7 классы)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Количество часов		Формы аттестации/ контроля
			теория	практика	
	Введение	1	1		
1.	Общефизическая подготовка	35	3	31	текущий
1. 1.	Общеразвивающие упражнения	10	1	11	
1. 2.	Упражнения на снарядах и	8	1	7	
1. 3.	тренажёрах Спортивные и подвижные игры	15	2	13	
2.	Специальная физическая подготовка	45	3	40	текущий
2. 1.		9	1	8	
2. 2.	Упражнения направленные на развитие силы	9	1	8	
2. 3.	Упражнения, направленные на развитие быстроты сокращения мышц	9	1	8	
2. 4.	Упражнения направленные на развитие прыгучести	9	1	8	
2. 5.	Упражнения направленные на развитие специальной ловкости	9	1	8	
	Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)				
3.	Техническая подготовка	38	5	32	Промежуточная Итоговая
3. 1.	Приёмы и передачи мяча	24	5	19	
3. 2.	Подачи мяча	9	1	8	
3. 3.	Стойки	3	1	2	
3. 4.	Нападающие удары	5	1	4	
3. 5.	Блоки	5	1	4	
4.	Тактическая подготовка	8	4	4	Текущий промежуточная
4. 1.	Тактика подач	4	2	2	
4. 2.	Тактика приёмов и передач	4	2	2	
5.	Правила игры	8	2	6	итоговая
	Итого:	136	20	116	

Вторая группа (8-9 классы)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Количество часов		Формы аттестации/ контроля
			теория	практика	
	Введение	1	1		
1.	Общефизическая подготовка	40	4	36	текущий
1. 1.	Общеразвивающие упражнения	10	1	11	
1. 2.	Упражнения на снарядах и	8	1	7	
1. 3.	тренажёрах Спортивные и подвижные игры	20	2	13	
2.	Специальная физическая подготовка	55	5	50	текущий
2. 1.	Упражнения направленные на развитие силы	11	1	8	
2. 3.	Упражнения, направленные на развитие быстроты сокращения мышц	11	1	8	
2. 4.	Упражнения направленные на развитие прыгучести	11	1	8	
2. 5.	Упражнения направленные на развитие специальной ловкости Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	12	1	8	
3.	Техническая подготовка	48	6	42	Промежуточная Итоговая
3. 1.	Приёмы и передачи мяча	26	5	19	
3. 2.	Подачи мяча	11	1	8	
3. 3.	Стойки	5	1	2	
3. 4.	Нападающие удары	7	1	4	
3. 5.	Блоки	7	1	4	
4.	Тактическая подготовка	13	4	9	Текущий промежуточная
4. 1.	Тактика подач	5	2	2	
4. 2.	Тактика приёмов и передач	7	2	2	
5.	Правила игры	9	2	6	итоговая
	Итого:	170	24	146	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Раздел 1. Общефизическая подготовка

Изучение правил игры. Терминология в волейболе. Беседа по ТБ. Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения
Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.
Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические

упражнения: перекаты, кувырки, стойки.
Спортивные игры: баскетбол, футбол.
Подвижные игры и эстафеты

Раздел 2. Специальная физическая подготовка

-прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования;
-упражнения с набивными и теннисными мячами;
развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера;
- игры и эстафеты с препятствиями.

Раздел 3. Техническая подготовка

Разучивание верхней передачи мяча у стены. Зачёт: знание теории (тесты). Эстафеты с различными элементами волейбол Игровое занятие. Верхняя передача мяча в парах. Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку. Зачёт: сдача нормативов ОФП. Игровое занятие. Разучивание верхней прямой подачи с середины площадки. Эстафеты с различными элементами волейбола. Зачёт: технические нормативы. Игровое занятие. Верхняя прямая подача с середины площадки Зачёт: тактические действия. Игровое занятие. Эстафеты с различными элементами волейбола Верхняя прямая подача с середины площадки. Игровое занятие. Нижняя передача над собой. Соревнования. Итоговое игровое занятие.

Раздел 4. Тактическая подготовка

Тактическая подготовка волейболиста представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся и индивидуально, и во взаимодействии с другими игроками. Формирование тактических умений - это:

- умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях,
- умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия,
- умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.

Основные приемы техники игры в волейбол и способы их выполнения: перемещения, прием нападающего удара, прием подачи, передачи, подача мяча, нападающие удары, блокирование.

Тактика нападения и тактика защиты:

- индивидуальные действия,
- групповые действия
- командные действия.

Раздел 5. Правила игры

Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.

1.5. Планируемые результаты реализации программы.

Воспитательные результаты работы по данной программе внеурочной деятельности можно оценить по трём уровням.

К концу обучения по данной программе учащиеся должны

знать:

- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- правила игры в волейбол;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований;

уметь:

- проводить специальную разминку для волейболиста
- овладеют основами техники волейбола;
- овладеют основами судейства в волейболе;
- вести счет;

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

Личностные результаты – развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

Метапредметные результаты – формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- понимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

Познавательные УУД:

- научиться проявлять творческие способности;
- развивать сенсорные и моторные навыки.

Коммуникативные УУД:

- учиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность.

Предметные результаты – формирование навыков игры в волейбол, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

Участие в городских соревнованиях.

Формы подведения итогов реализации программы

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, зачетные игры, а также участие в районных соревнованиях по волейболу.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Способы проверки ЗУН учащихся:

- начальная диагностика;
- промежуточная диагностика;
- итоговая аттестация.

Формы подведения итогов программы:

- участие в соревнованиях;
- участие в олимпиадах;
- защита творческих работ и проектов

2. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1. Календарный учебный график.

1 группа 6-7 класс

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончаний занятий	Количество учебных недель	Количество Учебных дней	Количество Учебных часов	Режим занятий
1 год	01 сентября 2022г.	26 мая 2023	34	68	136 часов, 4. часа в неделю	2 раза в неделю

2-я группа 8-9 класс

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончаний занятий	Количество учебных недель	Количество Учебных дней	Количество Учебных часов	Режим занятий
1 год	01 сентября 2022г.	26 мая 2023	34	68	170 часов, 5. часов в неделю	2 раза в неделю

Сроки и продолжительность каникул

Осенние каникулы 29.10.2022 - 06.11.2023 (9 дней)

Зимние каникулы 31.12.2022 - 08.01.2023 (9 дней)

Дополнительные каникулы для 1-х классов 18.02.2023 - 26.02.2023 (9 дней)

Весенние каникулы 18.03.2023 - 26.03.2023 (9 дней)

2.2. Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Для занятий по программе требуется:

спортивный школьный зал 9x18

спортивный инвентарь и оборудование:

1. сетка волейбольная- 2шт.
2. стойки волейбольные
3. гимнастическая стенка- 1 шт.
4. гимнастические скамейки-4шт.
5. гимнастические маты-6шт.
6. скакалки- 15 шт.
7. мячи набивные (масса 1кг)- 3шт.
8. мячи волейбольные – 8 шт.
9. рулетка- 1шт.

Техническое оснащение

- проектор;
- экран;
- видео – диски;
- магнитофон;
- компьютер.

Дидактическое обеспечение программы

- Картотека упражнений по волейболу (карточки).
- Картотека общеразвивающих упражнений для разминки
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в волейболе.
- Электронное приложение к «Энциклопедии спорта»
- «Правила игры в волейбол».
- Видеозаписи выступлений учащихся.
- «Правила судейства в волейболе».
- Регламент проведения турниров по волейболу различных уровней.

Санитарно – гигиенические требования

Для реализации программы необходимо иметь:

- светлое просторное помещение;
- в кабинете осуществляется влажная уборка и проветривание;
- в наличии имеется аптечка с медикаментами для оказания первой медицинской помощи.

Кадровое обеспечение

Для успешной реализации дополнительной общеразвивающей образовательной программы «Юниор» необходимо квалифицированное кадровое обеспечение.

Педагог дополнительного образования, соответствующий требованиям профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

Основная цель вида профессиональной деятельности:

- организация деятельности обучающихся по усвоению знаний, формированию умений и компетенций;
- создание педагогических условий для формирования и развития физических способностей, удовлетворения потребностей в нравственном и физическом совершенствовании, укреплении здоровья, организации свободного времени;
- обеспечение достижения обучающимися нормативно установленных результатов освоения дополнительных общеобразовательных программ.

Методическое обеспечение:

Информационно-методическое обеспечение

- методическая литература;

- методические разработки занятий, планы-конспекты занятий, методические указания и рекомендации к практическим занятиям, инструкционные и технологические карты;

- материалы, учебные пособия, находящиеся в личном пользовании учащихся (в расчете на количество обучающихся): тетради, карандаши, ручки, материалы для практических занятий.

Методы организации занятия.

Применяются словесные методы обучения: лекция, объяснение, рассказ, беседа, диалог, консультация; фото-, видеосъемка; исследовательские методы.

Методы проблемного обучения: эвристическая беседа; создание проблемных ситуаций; постановка проблемных вопросов; самостоятельная постановка, формулировка и решение проблем учащимися: поиск и отбор аргументов, фактов, доказательств и др.

Организация образовательного процесса строится на основе деятельностного подхода к обучению и использованию современных технологий.

Технология игровой деятельности

Игровое обучение — это форма учебного процесса в условных ситуациях, направленная на воссоздание и усвоение общественного опыта во всех его проявлениях: знаниях, навыках, умениях, эмоционально-оценочной деятельности. Игра развивает, воспитывает, социализирует, развлекает и дает отдых. Но исторически одна из первых ее задач — обучение. Педагогическая игра обладает существенным признаком — четко поставленной целью обучения и соответствующим ей педагогическим результатом, которые могут быть обоснованы, выделены в явном виде и характеризуются учебно-познавательной направленностью.

Создание ситуаций успеха на занятиях по программе является одним из основных методов воздействия на эмоциональную сферу детей, представляет собой специально созданные педагогом учебные ситуации, в которых ребёнок добивается хороших результатов, что ведёт к возникновению у него чувства уверенности в своих силах и ощущения доступности самого учебного процесса.

2.3. Формы аттестации

Для полноценной реализации данной программы используются разные виды контроля:

- текущий – осуществляется посредством наблюдения за деятельностью ребенка в процессе занятий;
- промежуточный – соревнования, встречные игры для отработки и выявления проблемных моментов;
- итоговый – открытые занятия, соревнования.

Формой аттестации считать: выступление на школьных соревнованиях, городских соревнованиях, а также на праздничных мероприятиях, День здоровья и тд.

Общие требования проведения контрольных испытаний

В качестве тестов должны использоваться те упражнения, которые позволяют оценивать все основные качества по общей физической, специальной физической и технической подготовке. При определении уровня подготовленности необходимо предварительно:

1. Определить цель тестирования;
2. Обеспечить стандартизацию измерительных процедур;
3. Выбрать тесты с высокой надёжностью и информативностью, техника выполнения которых сравнительно проста и не оказывает существенного влияния на результат;
4. Освоить тесты настолько хорошо, чтобы при их выполнении основное внимание было направлено на достижение максимального результата, а не на стремление выполнить движение технически правильно;
5. Иметь высокую мотивацию на достижение максимальных результатов в тестах.

Обязательным условием является контроль состояния здоровья при проведении тестирования. Болезнь или незначительная травма помешает показать истинные возможности. Соблюдение всех этих условий обязательно, но особое внимание при проведении тестирования следует уделять созданию такого психологического настроя, который позволил бы полностью выявить истинные возможности каждого обучающегося. Этого можно добиться, приблизив условия тестирования к соревновательным условиям, в которых обычно демонстрируют наивысшие результаты.

При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение и создание единых условий выполнения упражнений для всех тестируемых. Эффективность контроля зависит от стандартности проведения тестов и измерения в них результатов. Для этого необходимо стандартизировать методику тестирования:

1. Режим дня, предшествующего тестированию, должен строиться по одной схеме;
2. Разминка перед тестированием должна быть стандартной по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения;
3. Тестирование по возможности должны проводить одни и те же исследователи;
4. Схема выполнения теста остаётся постоянной от тестирования к тестированию;
5. Интервалы между повторениями одного и того же теста должны ликвидировать утомление, возникающее от первой попытки;
6. Тестируемый должен освоить тесты настолько хорошо, чтобы при их выполнении основное внимание было направлено на достижение максимального результата, и стремление показать максимально возможный результат. Такая мотивация реальна, если в ходе тестирования создаётся соревновательная обстановка.

Оценочные материалы. Диагностические материалы Содержание контроля

Технический прием	Контрольные упражнения	Возраст лет	Оценка							
			мальчики				девочки			
			высокий	Выше среднего	средний	низкий	высокий	Выше среднего	средний	низкий
1. Передача мяча	1. Поточная передача мяча	11	4	3	2	1	4	3	2	1
	двумя руками	12	7	5	3	1	6	4	3	1
	сверху в стенку с расстояния 3	13	9	6	4	2	7	5	3	2

м (кол-во раз)	14	12	9	5	3	9	7	4	3
2.Передача мяча двумя руками сверху с собственного набрасывания из зоны 6 в кольцо диаметром 1 м, установленное в зоне 3 (10 попыток)	11	3	2	1	0	3	2	1	0
	12	5	4	2	1	4	3	2	1
3.Передача мяча двумя руками сверху из зоны 4 через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный в зоне 6; мяч предварительно передан из зоны 3 (10 попыток)	11	4	3	2	1	4	3	2	1
	12	6	5	3	2	5	4	3	2
4.Передача мяча двумя руками сверху из зоны 3 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи мяча из зоны 5 (10 попыток)	13	4	3	2	1	3	2	1	0
	14	6	5	3	2	5	4	2	1
	15	6	5	3	2	5	4	3	2
	16	6	5	3	2	5	4	3	2
	17	7	5	3	2	6	5	3	2
5.Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из	13	5	4	3	2	4	3	2	1
	14	6	5	3	2	5	4	3	2

	зоны 4, через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, с предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)									
	6.Передача мяча двумя руками сверху из зоны 2 в кольцо, установленное в зоне 4, предварительной передачи мяча из зоны 6 (10 попыток)	15	4	3	2	1	3	2	1	0
		16	4	3	2	1	4	3	2	1
		17	5	4	2	1	4	3	2	1
	7.Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4 через сетку в прямоугольник 2х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	15	5	4	3	2	4	3	2	1
		16	5	4	3	2	4	3	2	1
		17	7	5	4	2	5	4	3	2
II. Подача	1.Нижняя прямая подача	11	7	4	3	1	6	4	3	1

<i>мяча</i>	в пределы площадки (10 попыток)	12	8	6	4	2	7	5	3	2
	2.Нижняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	11	4	3	2	1	4	3	1	0
		12	6	4	3	2	5	4	2	1
	3.Верхняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	13	8	5	3	2	6	4	3	2
		14	9	7	5	3	7	5	4	2
	4.Верхняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	13	5	4	2	1	4	3	2	1
		14	6	5	3	2	5	4	2	1
	5.Верхняя прямая подача на точность по заданию (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	15	6	5	3	2	5	4	2	1
		16	7	5	4	3	5	4	3	2
		17	8	6	4	3	6	4	3	2
	6.Верхняя боковая подача в пределы площадки (10 попыток)	15	5	4	2	1	4	3	2	1
		16	7	6	4	2	5	3	2	1
		17	8	7	5	3	6	5	3	2

Технический прием	Контрольные упражнения	Возраст лет	Оценка							
			мальчики				девочки			
			высокий	Выше среднего	средний	низкий	высокий	Выше среднего	средний	низкий
III. Нападающий удар	1. Прямой нападающий удар из зоны 4 в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток)	11	3	2	1	0	2	1	-	-
		12	4	3	2	1	3	2	1	-
		13	6	5	3	2	6	5	3	2
		14	8	6	4	3	6	5	3	2
	2. Нападающий удар из зоны 4 на точность (по 5 попыток в зоны 1 и 5) с передачи из зоны 3	15	6	5	4	3	5	4	3	2
		16	7	6	4	3	6	5	3	2
		17	8	7	5	4	7	6	4	3
	3. Прямой нападающий удар из зоны 4 на силу в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток)	15	5	4	3	2	4	3	2	1
		16	7	6	5	4	6	5	4	3
17		8	6	5	4	6	5	4	3	
IV. Блокирование	1. Блокирование нападающего удара из зоны 4 в зону 5 (10 попыток)	13	2	1	1	-	1	1	-	-
		14	2	1	1	-	2	1	-	-
		15	5	4	2	1	4	3	2	1
		16	6	5	4	2	5	4	3	1

		17	8	6	4	3	7	5	3	1
2.Блокирован ие нападающего удара из зоны 2 в зону 1 (10 попыток)	13	2	1	1	-	1	1	-	-	-
	14	2	1	1	-	2	1	-	-	-
	15	5	4	2	1	5	3	2	1	1
	16	6	5	4	2	5	4	3	1	1
	17	8	6	4	3	7	5	3	1	1
3.Блокирован ие нападающего удара из зоны 3 в пределы площадки (10 попыток)	15	4	3	2	1	3	2	2	1	1
	16	5	4	3	2	4	3	3	1	1
	17	6	5	4	2	5	4	3	1	1

Карта умений и навыков учащихся объединения «ЮНИОР» МБОУ «ЯСШ № 7»

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Основные сведения о значении и развитии физической культуры	Основные базовые действия, развивающие основные группы мышц	Навык выполнения комплекса специальных упражнений	Навыки совместного взаимодействия с партнерами по игре	Развитие посредством игры внимания, памяти, восприятия окружающего	Культура общения, ведения диалога	Уровень развития коммуникативных навыков группового взаимодействия	Итого – в %		
									+	*	–
1.											
2.											
3.											
4.											
5.											
6.											
7.											
8.											
9.											
10.											
11.											
12.											
13.											
14.											
15.											

Условные обозначения: «+» умеет и делает хорошо; «*» делает недостаточно хорошо; «–» не умеет делать.

**Карта учета результатов освоения образовательной программы
Объединение «Футбол»**

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Теоретическая подготовка		Практическая подготовка		Учебно интеллектуальные умения		Учебно коммуникативные умения		Учебно организационные умения		% освоения	
		полугодие		полугодие		полугодие		полугодие		полугодие		полугодие	
		I	II	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II
1.													
2.													
3.													
4.													
5.													
6.													
7.													
8.													
9.													
10													
11													
12													
13													
14													
15													

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Литература для педагога:

1. Банников А.М., Костюков ВВ. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. -М., 1982 (ГНП), 1983 (УТТ), 1985 (ГСС).
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
6. Железняк Ю.Д, Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
7. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.
8. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
9. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
10. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
11. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофма-на. - М, 1998.
12. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998.
13. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 1982.
14. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
15. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.
16. Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.
17. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, 18. М.В. Маслов. - М.: Просвещение, 2011. -77с.: ил.- (Работаем по новым стандартам).

Литература для учащихся и родителей:

- 1.Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.
- 2.Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.:Физкультура и спорт. 1989.
- 3.Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.:Физкультура и спорт. 1982.

Приложение 1

Календарно-тематическое планирование
1 группа (6-7 класс)

№	Дата		Название тем	Форма аттестации/ контроля	Примечание
	по плану	факт			
1			Инструктаж по технике безопасности игры в волейбол. Учебно-тренировочная игра в волейбол	Текущий	
2			Инструктаж по технике безопасности игры в волейбол. Учебно-тренировочная игра в волейбол	Текущий	
3			Инструктаж по технике безопасности игры в волейбол. Учебно-тренировочная игра в волейбол	Текущий	
4			Учить правила игры Теоретическое занятие.	Текущий	
5			Правила игры Теоретическое занятие.	Текущий	
6			Учебно-тренировочная игра в волейбол	Текущий	
7			Учить правила игры	Текущий	
8			Верхняя прямая передача мяча в парах.	Текущий	
9			Учебно-тренировочная игра в волейбол	Текущий	
10			Теоретическое занятие по правилам игры.	Текущий	
11			Теоретическое занятие по правилам игры.	Текущий	
12			Учебно-тренировочная игра в волейбол	Текущий	
13			Совершенствовать стойку игрока в волейболе	Текущий	
14			Совершенствовать стойку игрока в волейболе	Текущий	
15			Учебно-тренировочная игра в волейбол	Текущий	
16			ОРУ с мячами, передачи мяча в парах.	Текущий	
17			Верхняя передача мяча в парах, верхняя подача.	Текущий	
18			Учебно-тренировочная игра в волейбол	Текущий	

19			Совершенствование верхней прямой передачи.	Текущий	
20			Совершенствование верхней прямой передачи.	Текущий	
21			Учебно-тренировочная игра в волейбол	Текущий	
22-23			Верхняя передача мяча в парах, верхняя подача.	Текущий	
24-25			Верхняя передача мяча в парах, верхняя подача.	Текущий	
26			Учебно-тренировочная игра в волейбол	Текущий	
27			Верхняя передача мяча в парах, верхняя подача.	Текущий	
28			Верхняя передача мяча в парах, нижняя подача.	Текущий	
29			Стойка игрока. Передвижение в стойке.	Текущий	
30			Остановка прыжком. С мячом и без мяча. Правила игры в волейбол.	Текущий	
31			Остановка прыжком. С мячом и без мяча. Правила игры в волейбол.	Текущий	
32			Правила игры в волейбол.	Текущий	
33			Передвижение в стойке в волейболе.	Текущий	
34			Остановка прыжком. С мячом и без мяча.	Текущий	
35			Остановка прыжком. С мячом и без мяча.	Текущий	
36			Правила игры в волейбол.	Промежуточный	
37			Ловля и передача мяча одной и двумя руками. В парах и тройках.	Текущий	
38			Учебно-тренировочная игра в волейбол	Промежуточный	
39			Ловля и передача мяча одной и двумя руками. В парах и тройках.	Текущий	
40			Передача мяча в парах в тройках	Текущий	
41			Учебно-тренировочная игра в волейбол	Текущий	
42			Верхняя прямая подача.	Текущий	
43-44			Нижняя подача в волейболе.	Текущий	
45-46			Учебно-тренировочная игра в волейбол	Текущий	

47-48		Учебно-тренировочная игра в волейбол	Текущий	
49-50		Верхняя прямая подача.	Текущий	
51-52		Нижняя подача в волейболе.	Текущий	
64-65		Передача мяча из зон 1,5,6 в зону 3 после подачи.	Промежуточный	
66-67		Передача мяча из зон 1,5,6 в зону 3 после подачи.	Промежуточный	
68		Учебно-тренировочная игра в волейбол.	Текущий	
69		Закрепление навыков игры волейбол	Промежуточный	
70		Обучение верхней и нижней подачи волейбольного мяча	Текущий	
71		Учебно-тренировочная игра в волейбол.	Текущий	
72		Обучение верхней и нижней подачи волейбольного мяча Учебно-тренировочная игра в волейбол.	Промежуточный	
73		Обучение нижнему приему волейбольного мяча Учебно-тренировочная игра в волейбол.	Текущий	
74		Учебно-тренировочная игра в волейбол.	Текущий	
75		Закрепление навыков игры волейбол	Текущий	
76		Обучение верхнему приему волейбольного мяча	Промежуточный	
77		Учебно-тренировочная игра в волейбол.	Текущий	
78		Закрепление навыков подачи	Текущий	
79		Закрепление навыков подачи	Текущий	
80		Учебно-тренировочная игра в волейбол.	Текущий	
81		Закрепление навыков приема мяча по одному через сетку	Текущий	
82		Закрепление навыков приема мяча по одному через сетку	Промежуточный	
83		Учебно-тренировочная игра в волейбол.	Текущий	
84		Обучение приему мяча в парах или тройках	Текущий	
85		Обучение приему мяча в парах или тройках	Текущий	
86		Учебно-тренировочная игра в волейбол.	Текущий	

87			Закрепление техники прямой нижней и верхней подачи.	Текущий	
88			Закрепление техники прямой нижней и верхней подачи.	Текущий	
89			Учебно-тренировочная игра в волейбол.	Текущий	
90			Закрепление техники прямой нижней и верхней подачи.	Текущий	
91			Закрепление техники прямой нижней и верхней подачи.	Текущий	
92			Учебно-тренировочная игра в волейбол.	Текущий	
93			Закрепление приема мяча сверху в парах	Текущий	
94			Закрепление приема мяча сверху в парах	Текущий	
95			Учебно-тренировочная игра в волейбол.	Текущий	
96			Закрепление навыков игры волейбол	Текущий	
97			Закрепление навыков игры волейбол	Текущий	
98			Учебно-тренировочная игра в волейбол.	Текущий	
99			Закрепление навыков игры волейбол	Текущий	
100			Закрепление навыков игры волейбол	Текущий	
101			Учебно-тренировочная игра в волейбол.	Текущий	
102			Имитация приемов сверху двумя руками стоя на месте без мяча.	Текущий	
103			Имитация приемов сверху двумя руками стоя на месте без мяча.	Текущий	
104			Учебно-тренировочная игра в волейбол.	Текущий	
105			Имитация приемов сверху двумя руками стоя на месте без мяча.	Текущий	
106			Имитация приемов сверху двумя руками стоя на месте без мяча.	Текущий	
107			Учебно-тренировочная игра в волейбол.	Текущий	
108			Закрепление навыков передвижения в стойке. Остановка прыжком. С мячом и без мяча.	Итоговый	

109-112		Закрепление навыков передвижения в стойке. Остановка прыжком. С мячом и без мяча.	Текущий	
113-118		Учебно-тренировочная игра в волейбол.	Текущий	
119-123		Закрепление навыков передвижения в стойке. Остановка прыжком. С мячом и без мяча.	Текущий	
124-127		Закрепление навыков передвижения в стойке. Остановка прыжком. С мячом и без мяча.	Текущий	
128-129		Учебно-тренировочная игра в волейбол.	Итоговый	
130-132		Закрепление навыков передвижения в стойке. Остановка прыжком. С мячом и без мяча.	Текущий	
133		Закрепление навыков передвижения в стойке. Остановка прыжком. С мячом и без мяча.	Текущий	
134		Учебно-тренировочная игра в волейбол	Итоговый	
135		Учебно-тренировочная игра в волейбол	Текущий	
136		Учебно-тренировочная игра в волейбол Подведение итогов учебно-тренировочных занятий за год.	Текущий	

2 группа (8-9 класс)

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Форма аттестации/контроля	Примечание
1-2	Гигиена спортсмена. Правила соревнований. Учебно-тренировочная игра.	5	Текущий	
3-4	Прием мяча снизу, передача сверху. Учебно-тренировочная игра.	5	Текущий	
5-6	Прием и передача мяча сверху. Учебно-тренировочная игра.	5	Текущий	
7-8	Нижняя прямая подача. Прием снизу. Учебно-тренировочная игра.	5	Текущий	
9-10	Передача мяча в парах сверху. Передача мяча в парах снизу. Учебно-тренировочная игра.	5	Промежуточный	
11-12	Верхняя прямая подача, боковая подача, прием подачи. Учебно-тренировочная игра.	5	Текущий	
13-14	Ходьба, бег. Передача мяча сверху, двумя руками вверх, вперед, над собой. Учебно-тренировочная игра.	5	Текущий	
15-16	Прием мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая подача. Учебно-тренировочная игра.	5	Текущий	
17-18	Прием мяча снизу двумя руками. Отбивание мяча через сетку стоя и в прыжке. Учебно-тренировочная игра.	5	Текущий	
19-20	Остановка шагом, прыжком, скачок. Передача сверху двумя руками с выпадом в сторону. Учебно-тренировочная игра.	5	Текущий	
21-22	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Учебно-тренировочная игра.	5	Промежуточный	
23-24	Сочетание способов перемещения. Нижняя боковая подача. Учебно-тренировочная игра.	5	Текущий	
25-26	Падение и перекаты после падения. Прием мяча сверху двумя руками с падением в сторону. Учебно-тренировочная игра.	5	Текущий	
27-28	ОФП. Верхняя прямая подача. Учебно-тренировочная игра.	5	Промежуточный	
29-30	Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебно-тренировочная игра.	5	Текущий	
31-32	Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебно-тренировочная игра.	5	Промежуточный	
33-34	Прием снизу двумя руками с падением. Одиночное блокирование. Учебно-тренировочная игра.	5	Текущий	
35-36	Выбор места для выполнения второй передачи. Нападающий удар с переводом. Учебно-тренировочная игра.	5	Текущий	

37-38	Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Учебно-тренировочная игра.	5	Текущий	
39-40	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара. Учебно-тренировочная игра.	5	Текущий	
41-42	ОФП. Чередование способов подач. Взаимодействие игроков передней линии. Учебно-тренировочная игра.	5	Текущий	
43-44	СФП. Выбор места для выполнения удара. Групповое блокирование. Учебно-тренировочная игра.	5	Итоговый	
45-46	Чередование способов приема мяча. Подача мяча на игрока, слабо владеющего приемом. Учебно-тренировочная игра.	5	Текущий	
47-48	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Учебно-тренировочная игра.	5	Текущий	
49-50	Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар сильнейшей рукой. Учебно-тренировочная игра.	5	Текущий	
51-52	Чередование способов приема мяча. Одиночное блокирование. Групповое блокирование. Учебно-тренировочная игра.	5	Текущий	
53-54	Выбор способа приема мяча от нападающего удара. Страховка. Выбор места при приеме подачи. Учебно-тренировочная игра.	5	Текущий	
55-56	Прием мяча снизу одной рукой. Чередование способов нападающего удара. Учебно-тренировочная игра.	5	Текущий	
57-58	Передача мяча одной рукой сверху. Нападающий удар с переводом вправо. Учебно-тренировочная игра.	5	Итоговый	
59-60	Передачи мяча, различные по высоте. Нападающий удар после остановки. Учебно-тренировочная игра.	5	Текущий	
61-62	Передачи мяча, различные по расстоянию. Нападающий удар после прыжка с места. Учебно-тренировочная игра.	5	Текущий	
63-64	Учебно-тренировочная игра.	5	Итоговый	
65-66	Учебно-тренировочная игра.	5	Текущий	
67-68	Учебно-тренировочная игра.	5	Текущий	
Итого:		170		

Приложение 2

Методические материалы

Волейбол (англ. *volleyball* – отбивать мяч на лету) – игра с мячом двух команд по 6 человек на площадке 18x9 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 18x9 м.

Две боковые и две лицевые линии ограничивают игровую площадку. Средняя линия разделяет её на две равные половины (9x9 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.



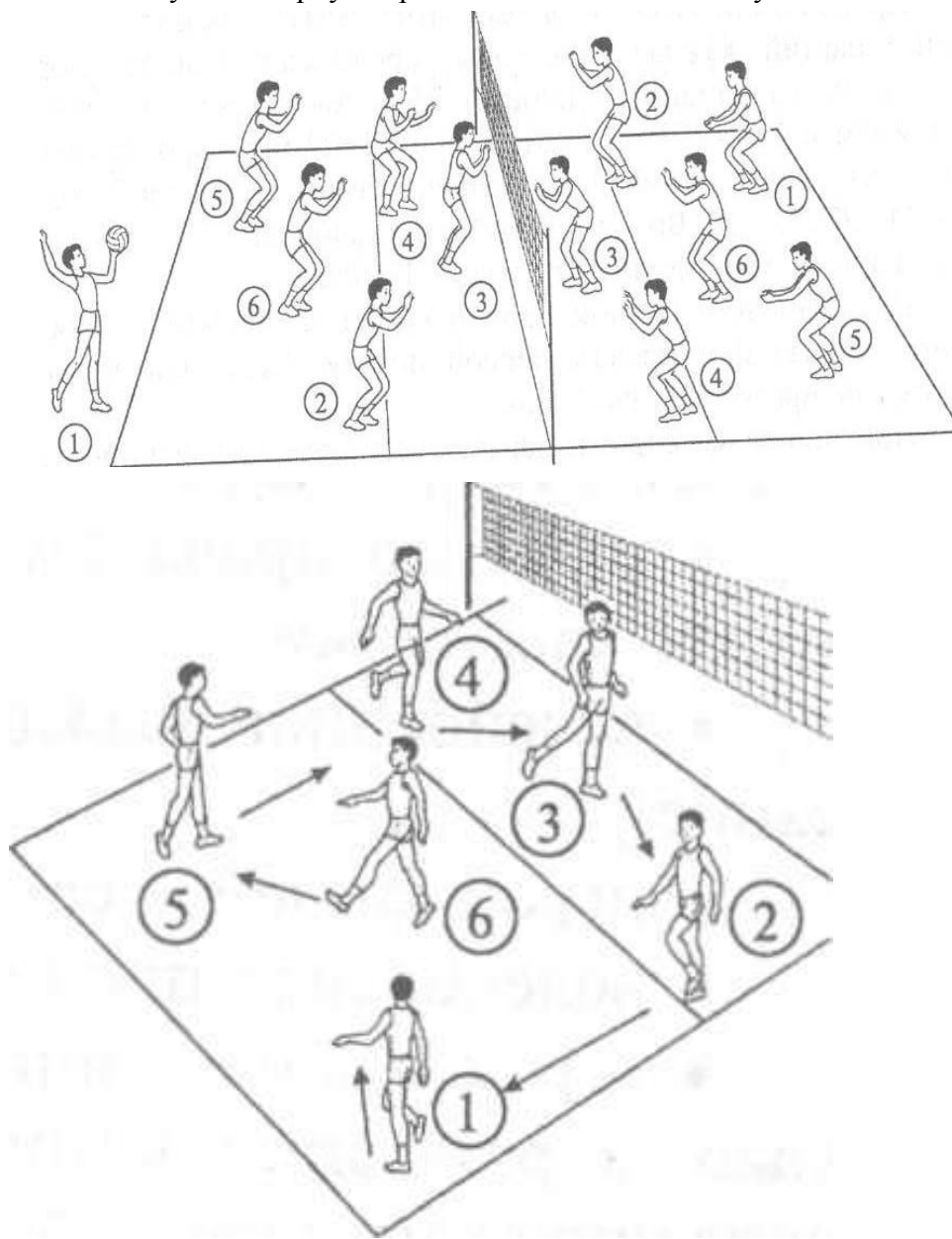
Рис. 1

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 вовремя атакующего удара соперника;
- мяч уходит «за»;
- мяч касается площадки команды.

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

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

Примерное содержание подготовительной части занятия:

1. Ходьба в колонне по одному:
 - обычная в сочетании с выполнением упражнений для рук (круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой, сжимание и разжимание пальцев рук, сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями);
 - на носках; на внешней и внутренней стороне стоп;

- в полуприседе; приседе.
- 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:

- 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.

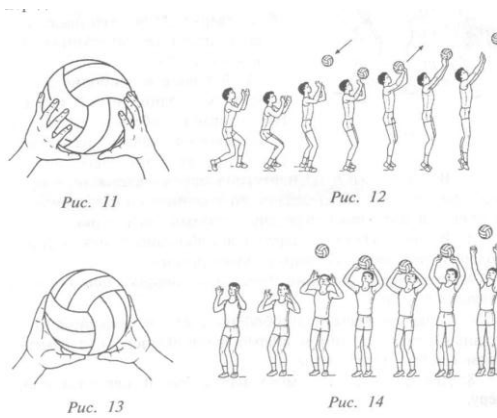


- В стойке перемещения по сигналу в стороны, вперёд, назад.
- Эстафеты с перемещениями различными способами, с выполнением различных заданий.

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



23

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

Обучение

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

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

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



9. Передачи мяча в парах с варьированием расстояния и траектории.
10. В тройках. Игроки второй позиции выполняют верхнюю передачу мяча над собой, затем делают шаг в сторону и заходят за спину игроков третьей позиции. Игроки третьей позиции выполняют передачи мяча игрокам первой позиции. Игроки первой

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

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

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

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

13. В парах. Передача мяча через сетку.

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

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

Ошибки:

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

Прием мяча снизу двумя руками

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

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

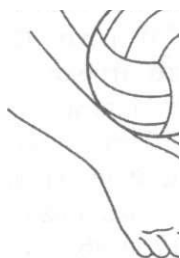


Рис. 23



рис. 21

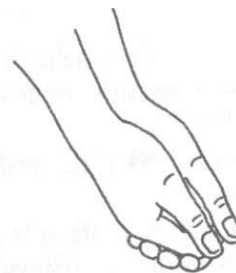


рис. 22

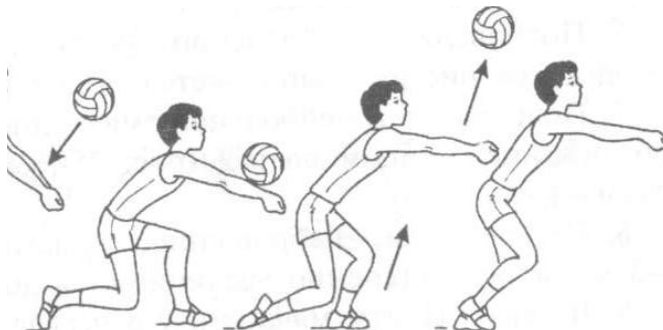


рис. 24

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

Обучение

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

Ошибки:

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

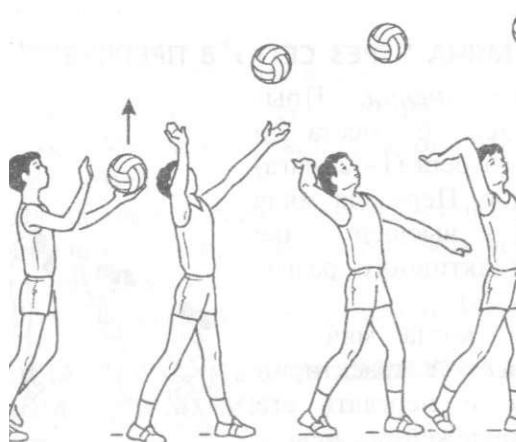
ВЕРХНЯЯ ПРЯМАЯ ПОДАЧА МЯЧА

Техника выполнения. Стоя лицом к сетке (за лицевой линией площадки), левая (правая) рука поддерживает мяч на уровне чуть выше пояса. Взгляд направлен на

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

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

Рис. 27



Обучение

- ✓ Имитация подачи мяча.
- ✓ Подача в стену с расстояния 6–9 м.
- ✓ 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;
 - ✓ между двух партнёров, стоящих рядом на расстоянии от 2 до 1 м друг от друга.
- ✓ Соревнования: на большее количество подач подряд без ошибок (в заданный участок), на заданное число попыток (учёт ошибок).

Ошибки:

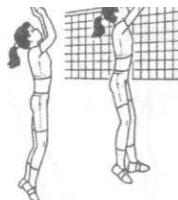
- ✓ в исходном положении вперёд ставится нога, одноимённая бьющей руке;
- ✓ подброс мяча не оптимален по высоте;
- ✓ удар по мячу неточный (сверху, сбоку);

- ✓ скорость бьющей руки незначительна;
 - ✓ удар по мячу выполняется рукой, согнутой в локтевом суставе.

Передача мяча через сетку в прыжке

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

Рис. 28



Обучение

1. Имитация верхней передачи мяча в прыжке через сетку: с места; с небольшого разбега.
2. Верхняя передача мяча в прыжке через сетку после предварительного подбрасывания над собой (прыжок выполняется с места).
3. Передача в прыжке после предварительного подбрасывания мяча вперед-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 вперед-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 вперед локтя бьющей руки. Рука, разгибаясь в локтевом суставе, хлестким движением кисти ударяет по мячу вниз -вперед. 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.

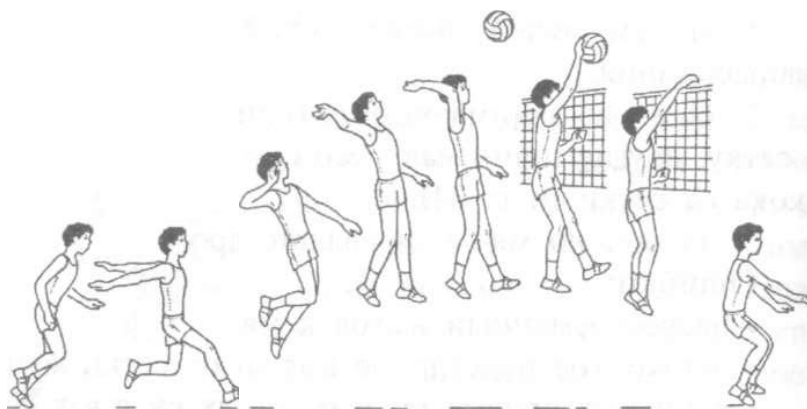


Рис. 35

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, с крестным 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).

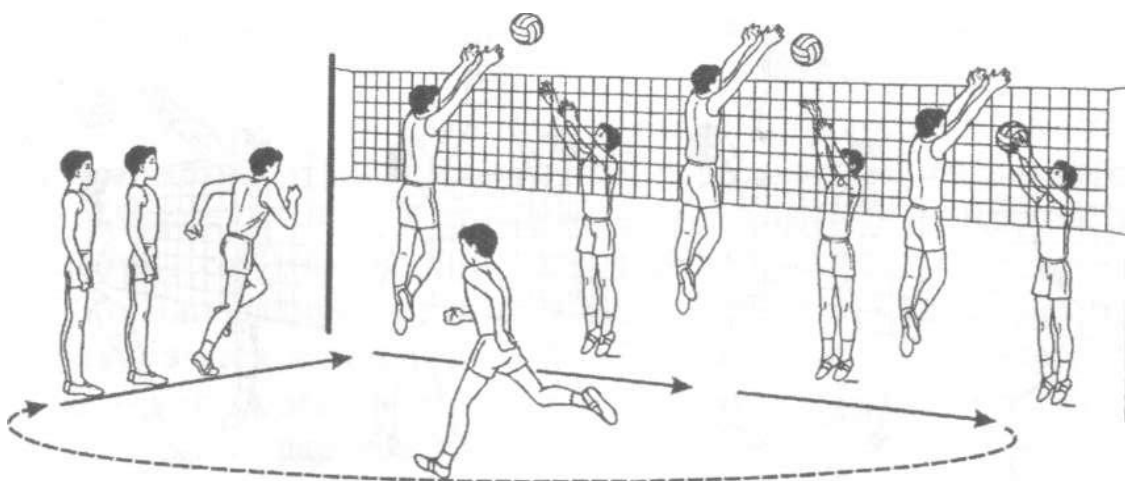


Обучение

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



Приложение 4

План воспитательной работы на 2023-2024 учебный год

№ п/п	Мероприятия	Дата проведения	Место проведения	Количество участников	Отметка о выполнении
1.	15 сентября. Всероссийский день бега		Спортзал Кабинет 5		
2.	5 октября. Всемирный день учителя		Спортзал Кабинет 5		
3.	9 декабря. День героев Отечества.		Спортзал Кабинет 5		
4.	16 декабря. Национальный день спорта		Спортзал Кабинет 5		
5.	9 февраля. День рождения волейбола		Спортзал Кабинет 5		
6.	23 февраля. День защитника Отечества		Спортзал Кабинет 5		
7.	18 марта: День воссоединения Крыма с Россией		Спортзал Кабинет 5		
8.	4 апреля. День освобождения Ялты от немецко-фашистских захватчиков.		Спортзал Кабинет 5		
9.	1 мая: День весны и труда		Спортзал Кабинет 5		
10.	9 мая: День Победы		Спортзал Кабинет 5		