

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
основная школа с. Грудцино  
(МБОУ ОШ с.Грудцино)**

**Рассмотрена**  
педагогическим советом  
МБОУ ОШ с.Грудцино  
Протокол от 30.08.2024 г. №1

**Утверждена**  
Приказом МБОУ ОШ с.Грудцино  
от 30.08.2024 №124-Д

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ВОЛЕЙБОЛ»**

Срок реализации – 1 год  
Возраст учащихся: с 15 лет

Составитель: Борков А.В.,  
педагогдополнительного  
образования

с. Грудцино,  
2024 г.

### Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.

За основу для разработки программы «Волейбол» взята программа Колодницкого Г.А. «Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол» (Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/ Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011).

**Актуальность:** Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма. Занятия волейболом развивают скоростно-силовые качества, выносливость, координацию, периферическое зрение, ориентировку в пространстве. При занятиях волейболом проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить, воспитывается чувство ответственности, коллективизма. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

**Направленность** дополнительной общеобразовательной программы «Волейбол» - физкультурно-спортивная. Программа по виду является модифицированной, по признаку – общеразвивающей с практической ориентацией.

**Новизна** программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено мало внимания.

**Отличительные особенности.** В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба. По своему воздействию спортивные игры, в том числе волейбол, являются наиболее комплексным и универсальным средством развития психомоторики человека. Специально подобранные упражнения, выполняемые индивидуально, в двойках, тройках, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных способностей обучающихся.

**Адресат программы «Волейбол».** Данная программа рассчитана на возраст учащихся с 15 лет. Набор учащихся в группу свободный, независимо от национальной и половой принадлежности, социального статуса родителей (или законных представителей). Детская учебная группа формируется из учащихся преимущественно одной возрастной группы, но возможен разновозрастной состав. Рекомендуемое количество детей в группе – 15 детей.

**Цель программы** - создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий волейболом, выявление и поддержка талантливых и одаренных детей.

### **Задачи программы:**

#### ***Предметные:***

- обучить учащихся техническим приемам волейбола;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол);
- обучить учащихся техническим и тактическим приемам волейбола;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

#### ***Метапредметные:***

- развить координацию движений и основные физические качества.
- способствовать повышению работоспособности учащихся,
- развивать двигательные способности,
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

#### ***Личностные:***

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.
- воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

**Объем и срок реализации программы, режим занятий.** Программа рассчитана на 1 год обучения учащихся в возрасте 15 лет. Время, отведенное на обучение, составляет 34 часа в год, причем практические занятия составляют большую часть программы. Занятия проходят 1 раз в неделю по 1 занятию по 45 минут без перерыва.

**Формы обучения:** игровая форма, практические занятия, теоретические занятия.

#### **Технологии и методы, применяемые в программе:**

- словесные методы: рассказ, беседа;
- наглядные методы: наблюдения, демонстрация, показ;
- лично-ориентированные технологии обучения;
- технологии группового, индивидуального, парного обучения;
- здоровьесберегающие технологии;
- технология развивающего обучения;
- методы стимулирования познавательного интереса – соревнования, товарищеские встречи.

#### **Планируемые результаты.**

*Личностные результаты* - развитие положительных личностных качеств учащихся: трудолюбия, дисциплинированности, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к старшим.

*Метапредметные результаты* – развитие координации движений и основных физических качеств, повышение работоспособности учащихся, развитие двигательные способностей, формирование навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга, работа в команде.

*Предметные результаты* – формирование навыков игры в волейбол, применение технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности, повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта;

По окончании обучения по программе дети должны знать:

- правила игры в волейбол;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований;
- правила выполнения как простых, так и сложных игровых ситуаций;
- методику судейства.

Должны уметь:

- проводить специальную разминку для волейболиста.
- овладевать основами техники волейбола.
- применять в игре изученные технико-тактические действия.
- вести счет.
- разбирать проведенную игру
- применять на практике разученные элементы и комбинации волейбола.
- выполнять основные технические приемы волейбола: стойки, перемещения, подачи, приемы, нападающие удары, блокирование.
- оценивать игру и действия игроков
- делать выводы по игре

**Содержание и порядок проведения текущего контроля успеваемости учащихся.**

Текущий контроль успеваемости обучающихся проводится в течение учебного года в целях:

- контроля уровня достижения учащимися результатов, предусмотренных дополнительной общеобразовательной программой;
- оценки соответствия результатов освоения дополнительных общеобразовательных программ;
- проведения учащимися самооценки, оценки их работы педагогом дополнительного образования с целью возможного совершенствования образовательного процесса.

Контроль осуществляется систематически, по итогам изучения разделов программы и фиксируется в журнале учета работы педагога дополнительного образования.

	<b>Формы текущего контроля</b>		
	Разделы программы		
	Стойки и перемещения игрока в волейболе	Техника передачи мяча сверху и снизу	Техника командных тактических действий в нападении и защите
«Волейбол» 1 год обучения	сдача нормативов	выполнение контрольного упражнения	зачёт

Результаты текущего контроля определяются педагогом дополнительного образования по следующим уровням:

- высокий уровень;
- средний уровень;
- базовый уровень;

(приложение 1 «Оценочные и методические материалы к программе «Волейбол»).

**Формы проведения промежуточной аттестации.**

Форма проведения промежуточной аттестации: зачет. Теоретические знания проверяются в ходе выполнения теста, практические знания проверяются в ходе выполнения контрольного упражнения.

**Порядок проведения промежуточной аттестации обучающихся.**

Промежуточная аттестация обучающихся проводится по итогам учебного года (май).

Промежуточная аттестация проводится самостоятельно педагогом дополнительного образования.

Во время проведения промежуточной аттестации может присутствовать администрация ОУ.

### **Оценка, оформление и анализ результатов промежуточной аттестации: соревнования.**

Для определения уровня обученности обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе «Волейбол» используется система оценивания теоретических знаний и практической подготовки обучающихся.

Теоретическая подготовка проверяется через участие в соревновании и соблюдение правил игры в волейбол и фиксируется в оценочном листе.

#### **Оценочный лист теоретической части**

<b>№</b>	<b>Ф.И. учащегося</b>	<b>Уровень</b>
1	...	высокий

#### **Критерии оценки уровня теоретической подготовки:**

- высокий уровень - успешное освоение обучающимся более 70% содержания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы, обучающийся употребляет специальные термины осознанно и в их полном соответствии с содержанием;
- средний уровень - успешное освоение учащимся от 50% до 70% содержания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы, обучающийся сочетает специальную терминологию с бытовой;
- базовый уровень - успешное освоение обучающимся менее 50% содержания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы, обучающийся, как правило, избегает употреблять специальные термины.

Практическая подготовка проверяется в ходе соревнования и фиксируется в оценочном листе.

#### **Оценочный лист практической части**

<b>№</b>	<b>Ф.И. учащегося</b>	<b>Уровень</b>
1	...	высокий

#### **Критерии оценки уровня практической подготовки:**

- высокий уровень – обучающийся овладел практически всеми умениями и навыками предусмотренными программой, самостоятельно работает со специальным оборудованием, не испытывает особых затруднений, практические задания выполняет с элементами творчества, проводит объективный анализ результатов своей деятельности в объединении, проявляет творческий подход в разработке проектов;
- средний уровень – у обучающихся объем усвоенных умений и навыков составляет более 50%, со специальным оборудованием работает с помощью педагога, задания выполняет на основе образца, может выдвинуть интересные идеи, но часто не может оценить их и выполнить;
- базовый уровень - обучающийся овладел менее чем 50% предусмотренных программой умений и навыков, испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием, выполняет лишь простейшие практические задания.

Результатом промежуточной аттестации является суммарное значение теоретической и практической части программы, которые фиксируются в протоколе.

**Протокол**  
**результатов промежуточной аттестации обучающихся по дополнительным**  
**общеобразовательным общеразвивающим программам**  
**МАОУ ОШ с.Грудцино**

20\_\_\_/20\_\_\_ учебный год

Объединение: \_\_\_\_\_

Год обучения \_\_\_\_\_

ФИО педагога \_\_\_\_\_

Дата проведения аттестации \_\_\_\_\_

Форма проведения \_\_\_\_\_

Форма оценки результатов аттестации: уровень (высокий, средний, базовый)

**РЕЗУЛЬТАТЫ АТТЕСТАЦИИ**

№	ФИО учащегося	Теоретическая подготовка	Практическая подготовка	Итоги аттестации
1				
2				
<b>ПО ИТОГАМ АТТЕСТАЦИИ</b>				
Высокий (В) уровень (чел.)				
Средний (С) уровень (чел.)				
Базовый (Б) уровень (чел.)				
<b>ПО РЕЗУЛЬТАТАМ АТТЕСТАЦИИ</b>				
Переведено на следующий год (чел.)				
Оставлено для продолжения обучения на этом же году (чел.) ФИО				
Подпись педагога				

**Учебный план**

№	Курс	В том числе			
		Всего	Теория	Практика	Форма аттестации
1	Курс «Волейбол» (1 год обучения)	34	6	28	зачёт

**Календарный учебный график**  
**дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**  
**«Волейбол» на 2024-2025 учебный год 1 год обучения**

Комплектование групп проводится со 2 сентября 2024 года.

Продолжительность учебного года составляет 34 учебные недели. Учебные занятия в МБОУ ОШ с. Грудцино начинаются со 2 сентября 2024 г. и заканчиваются 23 мая 2025 г.

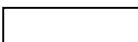
Продолжительность занятий составляет - 90 минут  
 (приложение 1).

1 год обучения	Год обучения																																										
	Сентябрь		Октябрь		Ноябрь		Декабрь	Январь		Февраль		Март		Апрель		Май		Июнь	Июль	Август																							
2	04.09-10.09	11.09-17.09	18.09-24.09	25.09-01.10	02.10-08.10	09.10-15.10	16.10-22.10	23.10-29.10	30.10-05.11	06.11-12.11	13.11-19.11	20.11-26.11	27.11-03.12	04.12-10.12	11.12-17.12	18.12-24.12	25.12-31.12	01.01-07.01	08.01-14.01	15.01-21.01	22.01-28.01	29.01-04.02	05.02-11.02	12.02-18.02	19.02-25.02	26.02-03.03	04.03-10.03	11.03-17.03	18.03-24.03	25.03-31.03	01.04-07.04	08.04-14.04	15.04-21.04	22.04-28.04	29.04-05.05	06.05-12.05	13.05-19.05	20.05-26.05	27.05-02.06	03.06-30.06	01.07-31.07	01.08-31.08	68/68

**Условные обозначения:**

Промежуточная аттестация – 

Каникулярный период - 

Ведение занятий по расписанию - 

Проведение занятий не предусмотрено - 

Ведение занятий по расписанию -

Проведение занятий не предусмотрено расписанием -

**Рабочая программа курса**  
**«Волейбол»**  
(34 часа с нагрузкой 1 час в неделю)  
1-й год обучения

1	Введение. Цели и задачи пятого года обучения. ТБ при игре в волейбол.	1	1	0	
<b>РАЗДЕЛ 1 Стойки и перемещения игрока в волейболе</b>		<b>9</b>	<b>1,5</b>	<b>7,5</b>	
2	Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении)	1	0,5	0,5	
3	Разучивание техники передачи мяча сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)	2	0,5	1,5	
4	Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча	2	0	2	
5	Разучивание техники передачи мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи	2	0,5	1,5	
6	Эстафета «Верхняя и нижняя передачи мяча»	1	0	1	Сдача нормативов
<b>РАЗДЕЛ 2 Техника передачи мяча сверху и снизу</b>		<b>16</b>	<b>3</b>	<b>13</b>	
7	Разучивание техники прямого нападающего атакующего удара (по ходу)	2	0,5	1,5	
8	Игра «Лапта волейболистов»	1	0	1	
9	Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками	2	0,5	1,5	
10	Двусторонняя учебная игра.	2	0,5	1,5	
11	Совершенствование техники приема мяча сверху двумя руками	1	0	1	
12	Разучивание техники приема мяча, отраженного сеткой	2	0,5	1,5	
13	Эстафета с передачей волейбольного мяча	1	0	1	
14	Двусторонняя учебная игра.	2	0,5	1,5	
15	Закрепление техники одиночного блокирования атакующих ударов	2	0,5	1,5	Выполнение контрольных упражнений
<b>РАЗДЕЛ 3 Техника командных тактических действий в нападении и защите</b>		<b>8</b>	<b>0,5</b>	<b>7,5</b>	
16	Двусторонняя учебная игра.	1	0	1	
17	Закрепление техники страховки при блокировании атакующих ударов	2	0	2	
18	Закрепление индивидуальных тактических действий в нападении и защите	2	0	2	
19	Упражнения на развитие выносливости, гибкости	1	0	1	
20	Закрепление техники групповых тактических действий в нападении и защите	3	0,5	2,5	Соревнование
21	Двусторонняя учебная игра. Промежуточная аттестация.	1	0	1	Соревнование
<b>ИТОГО:</b>		<b>34</b>	<b>6</b>	<b>28</b>	



## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

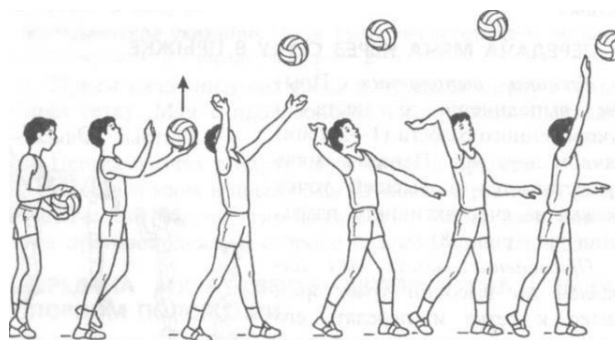
### «Волейбол»

#### 1 год обучения

#### **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. 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**

1. Имитация подачи мяча.
2. Подача в стену с расстояния 6—9 м.
3. Поддачи в парах (партнёры стоят на боковых линиях площадки).
4. Поддачи через сетку с расстояния 6 и 9 м от сетки.
5. Подача через сетку из-за лицевой линии.
6. Поддачи в правую и левую половины площадки.
7. Поддачи в ближнюю и дальнюю части площадки.
8. 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.
9. Соревнования: на большее количество подач подряд без ошибок (в заданный участок), на заданное число попыток (учёт ошибок).

#### **Ошибки:**

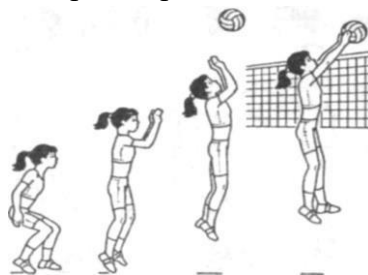
- в исходном положении вперёд ставится нога, одноимённая бьющей руке;
- подброс мяча не оптимален по высоте;
- удар по мячу неточный (сверху, сбоку);
- скорость бьющей руки незначительна;
- удар по мячу выполняется рукой, согнутой в локтевом суставе.

#### **Передача мяча через сетку в прыжке**

##### **Техника выполнения.**

Прыжок выполняется с места и с укороченного разбега (1—2 шага) толчком двух ног. Передача мяча осуществляется в высшей точке прыжка за счёт активного разгибания рук.

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



### Обучение

1. Имитация верхней передачи мяча в прыжке через сетку: с места; с небольшого разбега.
2. Верхняя передача мяча в прыжке через сетку после предварительного подбрасывания над собой (прыжок выполняется с места).
3. Передача в прыжке после предварительного подбрасывания мяча вперёд-вверх и небольшого разбега.

**Методическое указание.** Упражнения выполняются во варенных колоннах по обе стороны сетки в 3м от неё. После передачи мяча учащийся уходит в конец своей колонны.

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.

**Методическое указание.** После выполнения передачи учащиеся меняются местами в направлении 6-3-4-6.

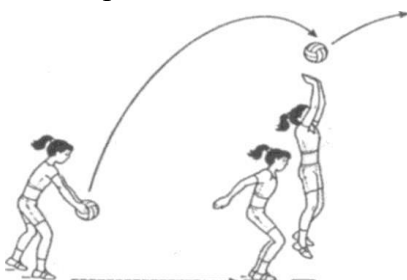
5. То же упражнение, но передача выполняется из зоны 6 в зону 3, оттуда в зону 2, из которой передача мяча в прыжке через сетку в зону 6.

**Методическое указание.** После выполнения передачи учащиеся меняются местами в направлении 6-3-2-6.

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).



### **Передача мяча сверху двумя руками назад (в опорном положении)**

**Техника выполнения.** При передачах мяча назад (стоя спиной к цели) игрок передвигается под мяч. При этом кисти тыльной частью располагаются над головой. Стопы параллельно друг другу на одном уровне или одна стопа чуть впереди другой, ноги согнуты в коленях. Передача выполняется за счёт разгибания рук в локтевых суставах и движения туловища назад-вверх с одновременным прогибанием в грудной и поясничной частях позвоночника. Голова отклонена назад (взгляд вверх), кисти над головой.

**Применение:** при передачах и перебивании мяча через сетку (стоя спиной к ней).

### Обучение

1. Имитация передачи мяча.

2. В парах. Один стоит спиной к другому, с собственного подбрасывания он выполняет передачу двумя руками через голову своему партнёру.

3. В тройках, стоя на одной линии на расстоянии 3 м друг от друга. Первый набрасывает волейбольный мяч броском снизу игроку, находящемуся в центре. Тот после выхода на мяч выполняет передачу за голову находящемуся сзади партнёру и поворачивается кругом лицом к нему, чтобы передать направленный третьим игроком мяч в обратном направлении первому партнёру.

4. То же, но игроку в центре мяч направляют верхней передачей.

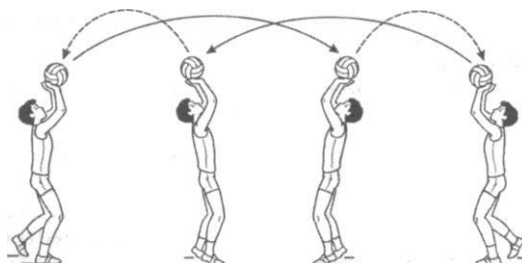
5. В тройках. Игроки располагаются на одной линии на расстоянии 3 м друг от друга. Первый верхней передачей направляет мяч игроку в центре. Тот выполняет передачу назад за голову третьему игроку, стоящему сзади, который возвращает мяч длинной передачей первому игроку над партнёром в центре.



**Методическое указание.** Первый и третий игроки могут располагаться в колоннах. После передачи мяча они уходят в конец своей колонны.

6. В парах. Занимающийся выполняет передачу сверху над собой на высоту 1 — 1,5 м, поворачивается на 180° и выполняет передачу, стоя спиной к партнёру.

7. В четвёрках (в линию). Первый верхней передачей направляет мяч игроку 3, тот выполняет передачу за голову игроку 4. Он передаёт мяч игроку 2. Тот за голову игроку 1.



8. Передача мяча из зоны 3 за голову в зону 4.

9. Передача мяча из зоны 3 за голову в зону 2.

10. Передача мяча сверху двумя руками через сетку назад. Учащийся стоит спиной к сетке в зоне 3. Мяч набрасывает партнёр из зоны 6 любым способом.

11. Передачи мяча на точность в мишени, расположенные на стене, на игровой площадке.

#### **Ошибки:**

- в момент выполнения передачи ноги прямые;
- отсутствует прогиб туловища назад и сопровождающее движение мяча руками вверх-назад.

#### **Прием мяча, отраженного сеткой**

**Техника выполнения.** Мяч принимается, как правило, двумя руками снизу. В момент приёма руки прямые, плечи отклоняются назад, при этом выполняется подседание под мяч.

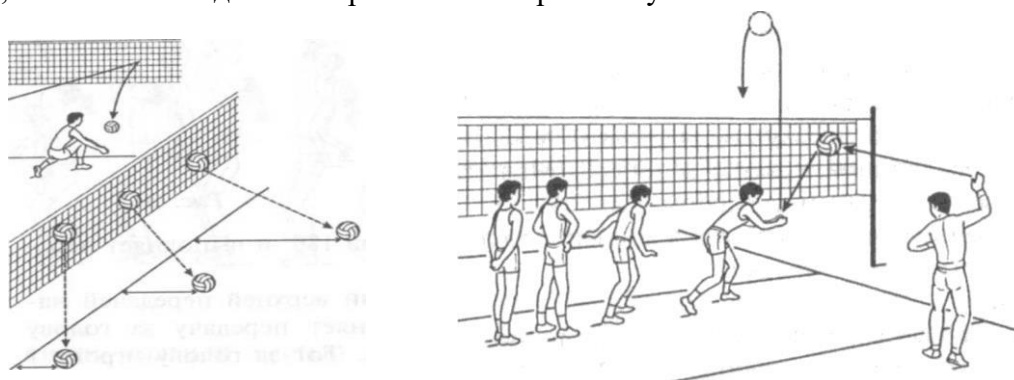
После

приёма мяч нужно поднять как можно выше над сеткой на своей половине площадки.

### Особенности отскока мяча от сетки.

Мяч, попавший в сетку, отскакивает от неё по-разному в зависимости от того, в какое место сетки он попадает: чем выше к верхнему краю сетки, тем круче его падение на площадку. При попадании мяча в нижний край сетки отскок мяча составляет 1- 1,5 м от сетки.

**Методическое указание.** Вначале нужно научить занимающихся принимать мяч от нижней части сетки, стоя боком к ней, затем от средней и высокой. При этом надо моделировать игровую ситуацию: вторым или третьим касанием будет приниматься мяч, отражённый сеткой. Если вторым, основная задача обучаемых будет состоять в том, чтобы «поднять» мяч вверх так, чтобы его можно было третьим касанием направить через сетку (в опорном положении или в прыжке) в менее *защищенное* место на площадке соперника. Если же это третье касание, то основная задача - отправить мяч через сетку.



1. Приём мячей, отскочивших от сетки с собственного набрасывания.
2. Один из занимающихся (или сам учитель) бросает мяч в сетку, другие принимают его снизу двумя руками после отскока от сетки.
3. То же, но мяч направляется в сетку ударом.

### Ошибки:

- несвоевременный выход к мячу;
- неглубокое подседание под отскочивший от сетки мяч;
- в момент приёма руки согнуты в локтевых суставах;
- мяч при приёме направляется в сетку.



**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.

**Применение:** 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:
  - а) в прыжке с места;
  - б) с разбега (с одного, двух, трёх шагов).
3. В парах. Первый игрок подбрасывает мяч вверх, а второй — с места, с двух-трёх шагов разбега ловит мяч обеими руками в высшей точке прыжка.
4. Броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега (2—3 шага) через сетку в различные зоны площадки.
5. В парах. Первый подбрасывает мяч вверх, его партнёр разбегается и выполняет нападающий удар в прыжке (расстояние между партнёрами 2—3 м).
6. В парах. Первый из зоны 4 выбегает к сетке и выполняет нападающий удар по мячу, подброшенному партнёром вертикально вверх примерно на высоту 1 — 1,5 м над сеткой.
7. То же упражнение, но нападающий удар выполняется из зоны 2.
8. Нападающий удар через сетку из зоны 4 с передачи из зоны 3.
9. Нападающий удар через сетку из зоны 2 с передачи из зоны 3.
10. Нападающий удар через сетку из зоны 3 с передачи из зоны 4.
11. Нападающий удар из зоны 3 с передачи мяча из зоны 2.
12. Нападающий удар после встречной передачи. Из зоны 4 (2) от линии нападения верхняя передача мяча разыгрывающему игроку в зону 3, из зоны 3 — в зону 4 (2), из которой выполняется нападающий удар через сетку.
13. Нападающий удар со второй передачи. Занимающиеся располагаются в зонах 6—3—4. Из зоны 6 следует передача мяча в зону 3, из зоны 3 — в зону 4, из которой выполняется нападающий удар через сетку.
14. То же упражнение, но занимающиеся располагаются в зонах 6—3—2.

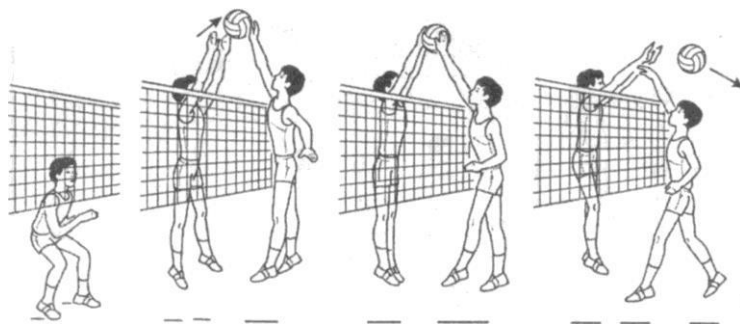
### **Ошибки:**

- ранний или запоздалый разбег;
- неверный выход к мячу — мяч в момент удара за головой игрока;
- бьющая рука игрока в прыжке перед ударом по мячу отводится назад недостаточно;
- неактивное сгибательное (не хлесткое) движение кисти бьющей руки;
- приземление на прямые ноги.

### **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

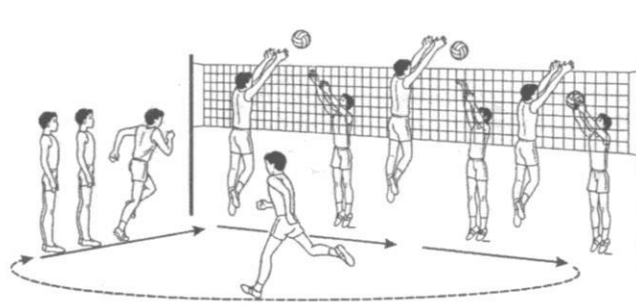
верхнего края сетки руки начинают движение вверх-вперёд через сетку (на сторону соперника). В момент удара по мячу кисти максимально приближаются к нему и активно сгибаются в лучезапястных суставах для того, чтобы противодействовать удару и направить мяч вперёд-вниз на площадку соперника. После постановки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



**Применение:** для преграждения пути мяча после нападающего удара со стороны соперника.

### 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.
- 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.



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

10. 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.

#### **Обучение тактическим действиям**

**Тактическое действие** — рациональное использование приёмов игры, метод организации соревновательной деятельности спортсменов для победы над соперником.

Обучение занимающихся тактическим действиям (индивидуальным, групповым, командным) в нападении и защите осуществляется с помощью упражнений по тактике и двусторонней игры в волейбол. Во время игры игроки наблюдают за перемещением партнёров и соперника, за траекторией полёта мяча, оценивают складывающуюся игровую ситуацию и принимают решение, как действовать.

На начальном этапе обучения тактике следует обращать внимание занимающихся на расположение игроков на площадке в тот или иной момент игры; кому или куда (в какое место площадки), по какой траектории посылать мяч; какой игровой приём применить.

#### **Обучение индивидуальным тактическим действиям при нападении**

#### **Обучение и тактическим действиям при выполнении передачи для нападающего удара**

##### ***Упражнения***

1. Подбрасывание мяча над собой и передача партнёру, меняющему своё место.
2. Передача мяча из зоны 3 нападающему зоны 4, который даёт сигнал рукой: рука вверху — высокая передача для нападающего удара на край сетки; рука в сторону — удалённая от сетки передача.

Игроки находятся в зоне 6 (5, 1), их партнёры — в зонах 4, 2 (нападающие), 3 (связующий). Мяч в зону 6 направляет через сетку соперник передачей с собственного подбрасывания. При высокой и средней траектории — первая передача на удар нападающему (в зону 4 или 2), при низкой — связующему для второй передачи.

### **Обучение и тактическим действиям при выполнении нападающего удара**

#### ***Упражнения***

1. Чередование нападающих ударов из зоны 4 (2) с передачи из зоны 3 в зависимости от действия блокирующего игрока: блок поставлен — обманный удар; нет блока — силовой удар.
2. Нападающие удары из зоны 4 (2) с передачи из зоны 3 с блоком и страховкой: есть блок и страховка — удар по ходу; есть блок, но нет страховки — обманный удар.

### **Обучение групповым тактическим действиям в нападении**

Центральное место в групповых действиях в нападении занимает тактика передач мяча для выполнения нападающих ударов, т. е. взаимодействие игрока, выполняющего передачу на удар, с нападающими игроками.

#### ***Упражнения***

1. Приём подачи в зоне 1 (5) и первая передача сразу на удар в зону 3.
2. Мяч из задней зоны передают игроку, находящемуся возле сетки (зона 3). Игрок зоны 4 начинает разбег или выпрыгивает для нанесения нападающего удара, а игрок зоны 3 направляет мяч через голову игроку зоны 2, который завершает комбинацию.
3. Игрок зоны 3, приняв подачу, направляет первую передачу игроку зоны 2, но ближе к зоне 3. Пасующий игрок зоны 2 смещается и передаёт мяч для нападающего удара назад через голову игроку зоны 3, который забегает сзади него и выполняет нападающий удар.

### **Обучение тактическим действиям при блокировании**

#### ***Упражнения***

1. Блокирование нападающих ударов в зоне 4 (2), перемещаясь из зоны 3.
2. Блокирование нападающих ударов в заданном направлении; зону, откуда последует удар, задают по сигналу: вначале в соседние зоны, затем в крайние.

### **Обучение групповым тактическим действиям в защите**

Групповые тактические действия в защите включают взаимодействие игроков при приёме подач и атакующих ударов, блокировании атаки соперника и страховке своего атакующего удара. Основная роль отводится блоку, от постановки которого зависит месторасположение страхующих и защитников.

#### ***Упражнения***

1. Нападающий или обманный удар производится соперником из зоны 3. Блок ставит игрок зоны 3 обороняющейся команды. Игрок зоны 6 осуществляет страховку в зоне нападения. Он становится сзади блокирующего на линии нападения и страхует мячи, падающие в 2—3 м от блокирующего. Игроки зон 4 и 2 стремятся занять такую позицию, чтобы быть открытыми от блока для приёма мяча.
2. Нападающий или обманный удар производится из зоны 4. Блок ставит игрок зоны 3 обороняющейся команды. Игроки зон 2 и 6 выполняют функцию страхующих, располагаясь по обе стороны от блокирующего. Игроки зон 4 и 5 занимают позиции для приёма нападающего удара в направлениях, не закрытых блоком.
3. Нападающий или обманный удар производится из зоны 4. Блок ставит игрок зоны 2 обороняющейся команды. Игроки зон 3 и 1 выполняют функцию страхующих. Игрок зоны 6 занимает позицию для приёма нападающего удара в направлении, не закрытом блоком.



4. Нападающий или обманный удар производится из зоны 2. Блок ставит игрок зоны 4 обороняющейся команды. Игроки зон 5, 3, 6 выполняют функцию страхующих. Игрок зоны 1 занимает позицию для приёма нападающего удара в направлении, не закрытом блоком.

Страховать нужно не только блокирующего, но и своего игрока при выполнении им атакующего удара, так как при удачном блокировании со стороны соперника мяч падает на площадку атакующей команды и его необходимо спасти. Например, если нападающий удар выполняется из зоны 4, а соперники ставят блок, то игрок зоны 3 выходит на страховку нападающего, игрок зоны 5 перемещается ближе к линии нападения, игрок зоны 6 сдвигается назад и чуть влево, защищая не только свою зону, но и зону 5.

### **Условия реализации программы.**

Для проведения занятий в секции волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Спортивный зал,
2. Сетка волейбольная – 1 шт.
3. Стойки волейбольные – 2шт.
4. Гимнастические стенки – 2 шт.
5. Гимнастические скамейки – 4 шт.
6. Гимнастические маты – 3 шт.
7. Скакалки – 10 шт.
7. Мячи набивные (масса 1 кг) – 2 шт.
9. Мячи волейбольные – 2 шт.
10. Рулетка – 1шт.

### **Список литературы.**

1. Г.А. Колодницкий. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов.-М.: Просвещение, 2011г.
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания / В.И.Лях, А.А.Зданевич. – Москва: Просвещение, 2014 г.

**Оценочные и методические материалы для  
промежуточной аттестации  
и текущего контроля  
к программе «Волейбол».**

**Сдача нормативов:****Нормативы  
для обучающихся, 14 лет**

Упражнения, 8 класс, примерные нормативы	Мальчики			Девочки		
	В	С	Б	В	С	Б
Челночный бег 4×9 м, сек	9,6	10,1	10,6	10,0	10,4	11,2
Бег 30 м, с	4,8	5,1	5,4	5,1	5,6	6,0
Бег 60 м, с	9,0	9,7	10,5	9,7	10,4	10,8
Бег 1.000 метров, мин	3,50	4,20	4,50	4,20	4,50	5,15
Прыжки в длину с места, см	190	180	165	175	165	156
Подтягивание на перекладине	10	8	5			
Отжимания в упоре лежа	25	20	15	19	13	9
Наклон вперед из положения сидя	12	8	5	18	15	10
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз	48	43	38	38	33	25

**Нормативы  
для обучающихся, 15 лет**

Упражнения, 9 класс, примерные нормативы	Мальчики			Девочки		
	В	С	Б	В	С	Б
Челночный бег 4×9 м, сек	9,4	9,9	10,4	9,8	10,2	11,0
Бег 30 м, с	4,6	4,9	5,3	5,0	5,5	5,9
Бег 60 м, с	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
Прыжки в длину с места, см	210	200	180	180	170	155
Подтягивание на перекладине	11	9	6			
Отжимания в упоре лежа	32	27	22	20	15	10
Наклон вперед из положения сидя	13	11	6	20	15	13
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз	50	45	40	40	35	26
Прыжки на скакалке, за 25 секунд	58	56	54	66	64	62

**Контрольные упражнения «Техническая подготовка»:***Вторая передача из зоны 2 в зону 4*

При передаче из зоны 2 в зону 4 расстояние передачи 5-6 м. Каждый испытуемый выполняет 10 попыток. Учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а так же качество исполнения передачи.

*Поточная передача двумя руками сверху*

Испытуемый располагается на расстоянии 2 м. от стены. На высоте 3 м. на стене делается контрольная линия. Испытуемый подбрасывает мяч над собой и передачей посылает его в стену. Надо стремиться выдерживать расстояние от стены и высоту передач. Учитывается количество правильно выполненных попыток.

*Передача сверху, стоя лицом и спиной (чередование)*

Испытуемый располагается на расстоянии 3 м. от стены. На высоте 4 м. на стене делается контрольная линия - надо стремиться выдерживать расстояние от стены и высоту передач. Испытуемый подбрасывает мяч над собой и передачей посылает его в стену, выполняет передачу над собой и поворачивается на 180 градусов (спиной к стене), выполняет передачу, стоя спиной, поворачивается кругом, выполняет передачу, стоя лицом к стене и т.д.

Передачи, стоя лицом над собой и стоя спиной, составляют одну серию. Учитывается количество правильно выполненных серий.

#### *Верхняя подача мяча*

Основные требования при испытаниях на точность подач: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в пределы площадки. Испытуемому предоставляется 10 попыток. Учитывается количество подач, отвечающих требованиям в испытании, а так же качество исполнения подачи.

#### *Верхняя прямая подача*

Основные требования при испытаниях на точность подач: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определённом направлении - в заданный участок площадки. Испытуемому предоставляется 10 попыток, по пять попыток в каждую заданную зону. Первая зона - левая половина площадки (зона 1-2), вторая зона - правая половина площадки (зона 4-5). Учитывается количество подач, отвечающих требованиям в испытании, а так же качество исполнения подачи.

#### *Нападающий удар из зоны 4 на точность*

Требования в этих испытаниях сводятся к тому, чтобы качественно в техническом исполнении произвести нападающий удар, чтобы испытуемые могли достаточно сильно послать мяч с определённой точностью. Испытуемому предоставляется 10 попыток, по пять попыток в каждую заданную зону. Первая зона - левая половина площадки (зона 1-2), вторая зона - правая половина площадки (зона 4-5). Учитывается количество результативных попыток, отвечающих требованиям в испытании, а так же качество исполнения.

#### *Приём подачи из зоны 6 в зону 3.*

Испытания преследуют цель определить степень владения навыками приёма подачи. Выполняется подача, нацеленная на зону 6. Принимая мяч в зоне 6, испытуемый должен направить его через ленту (натянутую на расстоянии 1,5 м. от сетки и на высоте 2,5 м.) в зону 3. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается. Испытуемому предоставляется 10 попыток. Учитывается количество результативных попыток, отвечающих требованиям в испытании, а так же качество исполнения.

#### *Приём подачи из зоны 5 в зону 2.*

Испытания преследуют цель определить степень владения навыками приёма подачи. Выполняется подача, нацеленная на зону 5. Принимая мяч в зоне 5, испытуемый должен направить его через ленту (натянутую на расстоянии 1,5 м. от сетки и на высоте 2,5 м.) в зону 2. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается. Испытуемому предоставляется 10 попыток. Учитывается количество результативных попыток, отвечающих требованиям в испытании, а так же качество исполнения.

## **Промежуточная аттестация Теоретический блок**

### **Тест**

**1. В каком году начал развиваться волейбол?**

- а) в 1889 г.;
- б) в 1895 г.;
- в) в 1892 г.;
- г) в 1885 г.

**2. В каком году были приняты первые правила волейбола?**

- а) в 1902 г.;
- б) в 1890 г.;
- в) в 1900 г.;
- г) в 1901 г.

**3. Сколько игроков на площадке в одной команде?**

- а) 4;
- б) 5;
- в) 6.

**4. Размеры волейбольной площадки?**

- а) 20 x 9 м.;
- б) 20 x 10 м.;
- в) 18 x 9 м.;
- г) 18 x 10 м.

**5. Высота сетки для мужчин?**

- а) 2 м 34 см.;
- б) 2 м 24 см.;
- в) 2 м 44 см.;
- г) 2 м 43 см.

**6. Высота сетки для женщин?**

- а) 2 м 24 см.;
- б) 2 м 12 см.;
- в) 2 м 20 см.;
- г) 2 м 22 см.

**7. До скольких побед идет игра в волейбольном матче?**

- а) 4;
- б) 3;
- в) 2.

**8. Сколько очков должна набрать команда для выигрыша партии?**

- а) 22;
- б) 24;
- в) 25.

**9. Сколько очков должна набрать команда для выигрыша в пятой партии?**

- а) 20;
- б) 18;

в) 15;

г) 12.

**10. Сколько дается секунд на подачу после свистка?**

а) 8;

б) 7;

в) 6;

г) 5.

**11. Из 1 зоны игрок переходит в....**

а) 5;

б) 2;

в) 6.