

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №24  
ИМЕНИ ЗАСЛУЖЕННОГО УЧИТЕЛЯ ШКОЛ РСФСР М.Б. РАКОВСКОГО  
г. ЛИПЕЦКА

Рассмотрено  
на заседании кафедры  
естественно научных и  
здоровьеформирующих  
дисциплин  
Зав. кафедрой  
 /Кофанова М.Н.  
Протокол от 30.08.2023 № 5

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ № 24  
им. М.Б. Раковского г. Липецка  
В.Ж. Иванищева

Приказ от «01.09.2023» № 215-о

**Дополнительная общеразвивающая программа  
«Весёлый мяч»  
Физкультурно-спортивной направленности**

Срок реализации: 2 года  
Возрастная категория обучающихся: 7-17 лет

г. Липецк, 2023

## **I. Пояснительная записка**

Волейбол - популярная игра во многих странах мира. Впервые играть в волейбол начали в Соединенных Штатах Америки. В 1895 г. преподаватель физической культуры колледжа из г. Гелиок (штат Массачусетс) Вильям Морган предложил учащимся новую развлекательную игру, основная идея которой заключалась в том, чтобы играющие ударяли по мячу руками, заставляя его перелетать через сетку. Игру назвали «волейбол», что в переводе с английского означает летающий мяч. Программа разработана в соответствии с частью 1 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50, ст. 7354) и подпунктом 4.2.27 пункта 4 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 № 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 26, ст. 3525).

Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р. Проект Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный 30 ноября 2016 года протоколом заседания президиума при Президенте РФ. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 7 декабря 2018 г. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014 г. № 2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ». Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». Письмо Минобрнауки России от 28.04.2017 N ВК-1232/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей»). Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерства образования и науки РФ. Федеральный Закон №273 определяет перечень организаций, имеющих право реализовывать дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы (ФЗ № 273 ст.23, п.3,4; ст.31; ст.77).

Устав МБОУ СОШ № 24 им. М.Б Раковского г. Липецка

В 1897 г. были разработаны спортивные правила этой игры, которые неоднократно изменялись и дополнялись. Простая игра, не требующая дорогостоящего оборудования, очень быстро распространилась в Японии, Китае, на Филиппинах, а позднее - в Европе.

В нашей стране волейбол стал развиваться после Великого Октября.

Большое внимание в нашей стране уделяется детскому и юношескому волейболу. Волейбол предъявляет высокие требования к функциональным возможностям обучающихся. Игра в волейбол включает внезапные и быстрые передвижения, прыжки, падения и другие действия. В связи с этим волейболист должен обладать моментальной реакцией, быстротой передвижения на площадке, большой скоростью сокращения мышц, прыгучестью и другими качествами в определенных их сочетаниях. Систематическое развитие физических качеств содействует успешному овладению приемами техники игры и тактическими взаимодействиями. В детском и подростковом возрасте физическая подготовка в основном направлена на развитие быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств, общей выносливости. В подростковом возрасте, когда идет упрочение навыков в технике и тактике и их совершенствование, физическая подготовка создает основу для повышения уровня овладения техникой и тактикой.

**Направленность** программы - физкультурно-спортивная. В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Укрепление здоровья школьников является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства.

**Актуальность программы** заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее 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.

На занятиях обучающиеся получают определенные навыки игры в волейбол. Занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий волейболист достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений. Занятия рассчитаны на учащихся с 7-17 лет и реализуются в течение учебного года.

**Возраст обучающихся, участвующих в реализации программы.**

Возрастная категория обучающихся: 7-17 лет.

**Формы и режим занятий.**

Форма занятий – очная. Срок реализации программы: 2 года.  
Количество учебных часов:

1 год обучения – 144 часа;

2 года обучения – 144 часа;

Занятия в группах первого и второго года обучения проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа.

### **Особенности организации образовательного процесса.**

Образовательный процесс осуществляется в группах обучающихся одного возраста или разных возрастных категорий. Количество занимающихся в группе 14-16 человек. Дети должны иметь медицинский допуск к занятиям.

### **Цель и задачи программы**

Цель программы – всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

### **Задачи образовательной программы**

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих **основных задач**:

#### **Обучающие:**

- освоить технику игры в волейбол;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России.

#### **Развивающие:**

- содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства;
- развитие мотивации обучающихся к познанию и творчеству.

## **Учебный план**

№ п/п	Наименование модуля	Кол-во часов		Форма аттестации/ контроля
		1 г.о.	2 г.о.	
1.	Модуль 1 «Начальный уровень»	144		Промежуточная аттестация (тестирование, контрольные испытания)
2.	Модуль 2 «Базовый уровень»		144	Промежуточная аттестация (тестирование, контрольные испытания) Итоговая аттестация

				(тестирование, контрольные испытания)
--	--	--	--	--

### Календарный учебный график

Элементы учебного графика	Характеристика элемента	
Продолжительность учебного года, его начало и окончание	Этапы образовательного процесса	1 год обучения
	Начало учебного года:	1 сентября
	Окончание учебного года:	31 мая
	Сроки комплектования учебных групп 1 года обучения	1 сентября - 15 сентября
	Продолжительность учебного года	34 недель
	Число и продолжительность занятия в день	1 занятие по 2 часа (академический час- 45 мин.)
	Каникулы зимние	1-9 января
	Каникулы летние	1 июня-31 августа
Учебная неделя	Продолжительность учебной недели 5 дней 4 часа в неделю – 2 раза в неделю	

### Рабочая программа

#### Модуль 1 «Начальный уровень»

**Цель:** Формирование игровых навыков на занятиях волейболом, развитие и укрепление физического здоровья обучающихся, формирование психологической устойчивости и развитие положительных личностных качеств обучающихся в игровых видах спорта.

**Задачи:**

**Обучающие:**

Освоить технические приемы и элементы в волейболе:

- различные передвижения по площадке, разнообразные подачи мяча через сетку, различные виды приемов, а также передач;
- изучить основы тактических взаимодействий игроков, как в защите, так и в нападении.

**Развивающие:**

- развитие силовых и координационных способностей, выносливости, быстроты и ловкости.

**Воспитательные:**

- воспитание психологической устойчивости;

- воспитание целеустремленности и ответственности за свои действия;
- воспитание силы воли, стремления к победе.

## **Содержание Модуля 1 «Начальный уровень»**

### **I. Вводное занятие -2 часа.**

- Основы безопасного поведения: техника безопасности во время занятий в спортивном зале, на открытых площадках, во время соревнований, в пути, действия обучающихся в опасных ситуациях (пожар, угроза взрыва, стихийное бедствие).

Общие закономерности спортивной тренировки, особенности психологических аспектов игры и тренировки, тенденции развития игры и средства - методы борьбы с игровыми системами соперников, представление о строении и функциях организма, задачи подготовки и участия в соревнованиях.

Знание приемов восстановления организма после нагрузок и между нагрузками, поддержание работоспособности на соревнованиях на должном уровне.

Правильная интерпретация правил игры, эффективное применение тактической комбинации.

### **II. Общая физическая подготовка – 48 ч.**

Средства общей физической подготовки -общеразвивающие упражнения, развитие физических качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на различных снарядах, тренажерах, занятия другими видами спорта.

#### **Перемещения-12 ч.**

- перемещение приставными шагами;
- перемещение скрестными шагами;
- шаг назад с касанием пола;
- шаги с выпадом правой и левой ноги
- шаги на пятках
- шаги на носках

#### **Бег-12 ч.**

- стартовые ускорения, бег на незначительные расстояния
- бег с резкими изменениями направления и остановками.
- напрыгивания при нападающем ударе, челночный бег
- бег лицом и спиной вперед, бег с высоким подниманием бедра
- бег с захлестом голени назад
- бег с высоким подниманием бедра

#### **Основные виды перемещений к мячу-12ч.**

- сложные перемещения в стороны и остановки (передачи на удар, прием подачи и нападающих ударов, блок, удары по переходящим мячам):- 2ч
- перемещение в сторону и остановка приставным шагом (два и более шага)- 2 ч

- перемещение в сторону приставным и остановка скрестным шагом- 2ч
- перемещение в сторону скрестным и остановка приставным шагом-2ч
- поворот, бег, остановка приставным шагом- 2ч.

#### **Остановки- 2 ч.**

- выпадам
- приставлением ноги (шагом),
- скачком,
- на две ноги (прыжком).

#### **Прыжки с продвижением вперед-12 ч.**

- отталкивания ногами поочередно-4ч.
- отталкивания ногами одновременно-4ч.
- отталкивания в приседе-4ч

### **III. Специальная физическая подготовка – 32ч.**

Специальная физическая подготовка волейболистов - развитие специфических качеств, освоение техники игровых движений, как с мячом, так и без мяча.

#### **Развитие быстроты- 8 ч.**

-рывки с резким изменением направления движения и мгновенными остановками-2ч.

- рывки, а также ускорения из разных начальных положений (лежа, сидя, стоя на коленях и т.д.) по зрительному сигналу-2ч.

- быстрые перемещения, характерные для волейбола, с последующей имитацией технического приема-2ч.

- прыжки на скакалке с максимальной скоростью, имитационные упражнения с быстрым выполнением любого отдельного движения-2ч.

#### **Развитие силы-8 ч.**

– упражнения в преодолении собственного веса (приседания, подтягивания, прыжковые упражнения и др.)-2ч

– упражнения с партнером (приседания, перетягивания и др.)-2ч

– упражнения с отягощением-2ч

– основные и имитационные упражнения с небольшими отягощениями-2ч.

#### **Развитие ловкости-8 ч.**

- прыжки через разнообразные снаряды и предметы (скамейка)-4ч

- одиночные и многократные прыжки с разбега и с места с поворотом на 360, 270, 180, 90 градусов- 2ч.

- многократные и одиночные кувырки назад и вперед в разной последовательности- 2ч.

#### **Развитие гибкости и подвижности-8 ч.**

- наклоны вперед, назад и в стороны-2ч.

- имитационные упражнения с большой амплитудой движения (с малым отягощением и без отягощения)-2ч.

- круговые и вращательные движения туловищем из различных начальных положений-2ч.

- пружинистые выпады вперед и в стороны, размахивания ногами и руками с предельной амплитудой и небольшими отягощениями-2ч.

### **СТОЙКИ-16 ч**

Стойка – исходное положение игрока для перемещения, или выполнения игрового элемента. Существуют следующие виды стоек.

- стойка для перемещения на блоке, или для блокирования-2ч
- стойка для перемещения при приеме подачи, или для приема подачи-2ч.
- стойка для перемещения при приеме нападающих ударов, или для приема нападающих ударов-2ч.
- стойка для перемещения при передаче на удар, или для верхней передачи-2ч.
- стойка для разбега на удар-2ч.
- многократное принятие изучаемой стойки-2ч.
- принятие стойки из различных исходных положений (и. п. ) (основная стойка (о. с. ) – стойка ноги врозь, приседа и т. д. ), переход из одной стойки в другую-2ч.
- принятие стойки после различных перемещений, закрепление стоек в играх и игровых упражнениях-2ч.

### **IV. Техника – 20 ч.**

Техника игры в волейбол включает технику перемещений (разновидности стоек и перемещений) и технику владения мячом (подачи, передачи мяча, нападающие удары и перебивания, прием мяча, блокирование).

#### **Техника выполнения приема двумя руками сверху-4 ч.**

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. 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.

#### **Техника приема мяча снизу двумя руками-4 ч.**

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

#### **Техника подачи мяча-4 ч.**

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)

#### **Техника прямого нападающего удара-4 ч.**

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

#### **Техника одиночного блокирования-4 ч.**

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.

#### **V. Тактическая подготовка – 16 ч.**

Организация взаимодействия игроков команды, их расстановка на площадке, учет игровых функций, использование индивидуальных возможностей.

#### **Расстановка «4 - 2»(игра в нападении)-8ч.**

На площадке стоят четыре нападающих и два связующих. Связующие пасуют из 2-3 номера, находясь по диагонали друг от друга. Двое основных нападающих располагаются на первой линии в номерах 2 и 4. Это достаточно популярный вариант в волейболе, только при использовании одного связующего под сеткой.

#### **Расстановка игры в защите углом назад-8ч.**

Защитник зоны 5 –располагается у боковой линии, он защищается если удар последовал в его зону и принять скидку в районе зоны 3 и 6, а если игрок зоны 4 участвует в блокировании, то и скидку в район зоны 4.

Защитник зоны 1 - располагается у боковой линии, он защищается если удар последовал в его зону, принять скидку в районе зоны 2, 3, или 6.

Защитник зоны 6 – располагается на лицевой линии площадки. Он принимает мячи отскочившие от блока после нападающего удара в район лицевой линии, или за ней, принимать скидки, направленные в углы площадки, за игроков зон 5 и 1, принимать нападающие удары, направленные, примерно, в двухметровую зону от лицевой линии, принимать скидки направленные в зону 6.

#### **IV. Спортивные и подвижные игры – 24ч.**

1. Пионербол -6ч.
2. Поймай передай-2ч.
3. Мяч капитану-2ч.
4. Передача мяча с третьего темпа-2ч.
5. Мяч в обруче-2ч.
6. Попади с 3-х метров в щит-2ч.
7. Попади в кольцо-2ч.
8. Мяч над головой-2ч.
9. Волейбольные салочки-2ч.
10. Прими подачу-2ч.

#### **Промежуточная аттестация-2ч.**

Контрольно-измерительные испытания (практика-1ч, теория-1ч).

#### **Во избежание травм рекомендуется:**

1. Выполнять упражнения только после разминки с достаточным разогреванием мышц.
2. Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.
3. Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.
4. Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.
5. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.

6. Применять упражнения на расслабление и массаж.
7. Освоить упражнения на растягивание «стретчинг».
8. Применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

### Календарно–тематическое планирование Модуля 1

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов		
		Всего	Теория	Практика
		144	6	138
1.	Вводное занятие. Правила игры в волейбол	2	2	
2.	ОФП. Перемещения приставными шагами.	2	1	1
3.	ОФП. Бег. Стартовые ускорения, бег на незначительные расстояния	2		2
4.	ОФП. Перемещения скрестными шагами.	2		2
5.	ОФП. Сложные перемещения в стороны и остановки	2		2
6.	ОФП. Прыжки с продвижением. Отталкивания ногами поочередно	2		2
7.	Подвижная игра «Пионербол»	2		2
8.	СФП. Развитие быстроты. Рывки с резким изменением направления движения и мгновенными остановками	2		2
9.	СФП. Развитие силы. Упражнения в преодолении собственного веса	2		2
10.	СФП. Развитие ловкости. Прыжки через разнообразные снаряды и предметы	2		2
11.	Техника выполнения приема двумя руками сверху.	2		2
12.	Техника приема мяча снизу двумя руками	2		2
13.	Техника подачи мяча	2		2
14.	ОФП. Перемещения. Шаг назад с касанием пола	2		2
15.	СФП. Стойки. Стойка для перемещения на блоке, или для блокирования. Многократное принятие изучаемой стойки	2		2
16.	Техника одиночного блокирования	2		2
17.	Тактическая подготовка.	2		2

	Расстановка «4 — 2»(игра в нападении)			
18.	Тактическая подготовка. Расстановка «4 — 2»(игра в нападении)	2		2
19.	Подвижная игра «Поймай передай»	2		2
20.	ОФП. Шаги с выпадом правой и левой ноги	2		2
21.	ОФП. Бег с резкими изменениями направления и остановками	2		2
22.	ОФП. Перемещение в сторону и остановка приставным шагом (два и более шага)	2		2
23.	ОФП. Прыжки с продвижением вперед.	2		2
24.	СФП. Развитие гибкости и подвижности. Наклоны вперед, назад и в стороны	2		2
25.	СФП. Стойка для перемещения при приеме подачи, или для приема подачи. Принятие стойки из различных исходных положений	2		2
26.	Техника выполнения приема двумя руками сверху	2		2
27.	Техника прямого нападающего удара	2		2
28.	ОФП. Перемещения. Шаги на пятках	2		2
29.	ОФП. Бег. Напрыгивания при нападающем ударе, челночный бег	2	1	1
30.	ОФП. Основные виды перемещений к мячу. Перемещение в сторону приставным и остановка скрестным шагом	2		2
31.	ОФП. Прыжки с продвижением вперед. Отталкивания ногами одновременно, отталкивания в приседе	2		2
32.	Подвижная игра «Мяч капитану»	2		2
33.	Тактическая подготовка. Расстановка игры в защите углом назад	2		2
34.	СФП. Быстрые перемещения, характерные для волейбола, с последующей имитацией технического	2		2

	приема			
35.	СФП. Развитие силы. упражнения с партнером (приседания, перетягивания и др.)	2		2
36.	СФП. Одиночные и многократные прыжки с разбега и с места с поворотом на 360, 270, 180, 90 градусов	2		2
37.	ОФП. Бег лицом и спиной вперед, бег с высоким подниманием бедра	2		2
38.	ОФП. Основные виды перемещений к мячу. Перемещение в сторону скрестным и остановка приставным шагом	2		2
39.	Подвижная игра «Прими подачу»	2		2
40.	Тактическая подготовка. Расстановка «4 — 2»(игра в нападении)	2		2
41.	Тактическая подготовка. Расстановка игры в защите углом назад	2		2
42.	Подвижная игра» Передача мяча с третьего темпа»	2		2
43.	ОФП. Перемещения. Шаги на носках	2		2
44.	Подвижная игра «Мяч в обруче»	2		2
45.	СФП. Развитие быстроты. Прыжки на скакалке с максимальной скоростью, имитационные упражнения с быстрым выполнением любого отдельного движения	2		2
46.	СФП. Развитие силы. Упражнения с отягощением. Основные и имитационные упражнения с небольшими отягощениями	2		2
47.	ОФП. бег с захлестом голени назад	2		2
48.	ОФП. Основные виды перемещений к мячу. Повороты, бег, остановка приставным шагом	2		2
49.	СФП. Развитие гибкости и подвижности. Имитационные упражнения с большой амплитудой движения (с малым отягощением и без отягощения)	2		2
50.	СФП. Стойка для перемещения при	2		2

	приеме нападающих ударов, или для приема нападающих ударов. Принятие стойки после различных перемещений, закрепление стоек в играх и игровых упражнениях			
51.	Подвижная игра «Попади с 3-х метров в щит»	2		2
52.	Тактическая подготовка. Расстановка игры в защите углом назад	2		2
53.	СФП. Развитие ловкости. Многократные и одиночные кувырки назад и вперед в разной последовательности	2		2
54.	ОФП. Напрыгивания при нападающем ударе, челночный бег	2		2
55.	Подвижная игра «Мяч над головой»	2		2
56.	Техника приема мяча снизу двумя руками	2		2
57.	Техника одиночного блокирования	2		2
58.	ОФП. Бег. Бег с высоким подниманием бедра	2		2
59.	ОФП. Прыжки с продвижением вперед. Отталкивания в приседе	2		2
60.	Подвижная игра «Пионербол»	2		2
61.	Подвижная игра «Попади в кольцо»	2		2
62.	Подвижная игра «Пионербол»	2		2
63.	СФП. Развитие гибкости и подвижности. Стойка для разбега на удар	2		2
64.	Техника подачи мяча	2		2
65.	Техника прямого нападающего удара	2		2
66.	Тактическая подготовка. Расстановка «4 -2»(игра в нападении)	2		2
67.	Тактическая подготовка. Расстановка игры в защите углом назад	2		2
68.	ОФП. Прыжки с продвижением вперед. Отталкивания ногами поочередно	2	1	1
69.	СФП. Стойка для перемещения при передаче на удар, или для верхней передачи	2		2
70.	ОФП. Прыжки с продвижением вперед. Отталкивания ногами	2		2

	одновременно			
71.	Промежуточная аттестация	2	1	1
72.	Подвижная игра. Волейбольные салочки	2		2

## Оценочные материалы к Модулю 1

### I-я часть (тестирование)

№ п/п	Вопрос	Варианты ответов	Правильный ответ
1	Какой размер площадки для игры в волейбол?	1. 9*18м. 2. 8*18м 3. 10*18м 4. 9*17	9*18
2	Сколько касаний мяча команде можно делать в игре?	1. 4 2. 3 3. 5 4. 2	3
3	Сколько игроков играет на площадке?	1. 10 2. 11 3. 12 4. 13	12
4	Сколько видов приёмов мяча?	1. 3 2. 4 3. 2 4. 1	2
5	Сколько секунд даётся на подачу?	1. 7 2. 8 3. 9	8
6	Сколько игровых зон на площадке?	1. 5 2. 6 3. 7	6
7	Можно ли касаться сетки?	1. да 2. нет 3. на рассмотрение судьи	нет
8	Волейбол олимпийский вид спорта?	1. да 2. нет	да
9	Сколько основных видов подач	1. 3	3

	в волейболе?	2.4 3.2	
10	Сколько судей должно быть на соревнованиях по волейболу	1.3 2.1 3.2	2

### II-я часть (практика)

№ п/п	Содержание контрольных упражнений	Результат
1.	Передача мяча сверху двумя руками у стены (10 раз)	<b>Отлично-</b> 0-2 потери мяча <b>Хорошо-</b> 3-4 потери мяча <b>Удовлетворительно-</b> 5-6 потери мяча
2.	Переда мяча снизу двумя руками у стены (10 раз)	<b>Отлично-</b> 0-2 потери мяча <b>Хорошо-</b> 3-4 потери мяча <b>Удовлетворительно-</b> 5-6 потери мяча
3.	Прием мяча над собой двумя руками сверху (10 раз)	<b>Отлично-</b> 0-2 потери мяча <b>Хорошо-</b> 3-4 потери мяча <b>Удовлетворительно-</b> 5-6 потери мяча
4.	Прием мяча перед собой снизу (10 раз)	<b>Отлично-</b> 0-2 потери мяча <b>Хорошо-</b> 3-4 потери мяча <b>Удовлетворительно-</b> 5-6 потери мяча
5.	Челночный бег 3х6 м	<b>Мальчики</b> <b>Отлично-</b> 8,5с <b>Хорошо-</b> 9,3с <b>Удовлетворительно-</b> 10,0с <b>Девочки</b> <b>Отлично-</b> 8,9с <b>Хорошо-</b> 9,9с <b>Удовлетворительно-</b> 10,3с
6.	Отжимания в упоре лежа	<b>Мальчики</b> <b>Отлично-</b> 15 раз <b>Хорошо-</b> 12 раз <b>Удовлетворительно-</b> 7 раз <b>Девочки</b> <b>Отлично-</b> 8 раз <b>Хорошо-</b> 6 раз <b>Удовлетворительно-</b> 4 раза
7.	Передача мяча двумя руками сверху	<b>Отлично-</b> 9-10

	через сетку (10 передач)	<b>Хорошо- 6-8</b> <b>Удовлетворительно- 4-5</b>
8.	Передача мяча двумя руками снизу через сетку (10 передач)	<b>Отлично- 9-10</b> <b>Хорошо- 6-8</b> <b>Удовлетворительно- 4-5</b>
9.	Переброс мяча двумя руками через сетку с лицевой линии площадки. (8 попыток)	<b>Отлично- 1-2</b> <b>Хорошо- 3-4</b> <b>Удовлетворительно- 5-6</b>
10.	Бросок мяча в баскетбольное кольцо. (6 бросков)	<b>Отлично- 5-6</b> <b>Хорошо- 3-4</b> <b>Удовлетворительно- 2</b>

**Должны знать:**

- основы личной гигиены;
- правила игры в волейбол;
- виды физических упражнений
- технические приемы в волейболе, различные прыжки
- тактические действия игры волейбол
- правила соревновательной деятельности

**уметь:**

- владеть техникой основных приемов обращения с мячом;
- формирование навыков деятельности игрока совместно с партнерами на основе взаимопонимания и согласования;
- вести соревновательную деятельность.
- 

**Рабочая программа**  
**Модуль 2 «Базовый уровень»**

**Цель:** создание оптимальных условий для овладения техническими и тактическими навыками игры в волейбол, оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий волейболом и содействие физическому развитию обучающихся.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- обучение техническим приемам и правилам игры;
- обучение тактическим действиям;
- обучение приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

**Развивающие:**

- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствование навыков и умений игры в волейбол;
- развитие физических качеств, укрепление здоровья.

**Воспитательные:**

- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом;
- формирование моральных и волевых качеств;
- формирование потребности и умений заниматься физическими упражнениями, применение их в целях отдыха, тренировки, повышение работоспособности.

### **Образовательные (предметные)**

- обучение техники и тактики игры волейбол;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

### **Планируемые результаты.**

По окончании освоения Модуля 2 «Базовый уровень» обучающиеся должны:

- улучшить уровень развития физических качеств;
- освоить основные приёмы и навыки игры в волейбол;
- приобрести теоретические знания, как основу здорового образа жизни;
- уметь оценивать свои достижения.

## **Содержание программы «Модуль 2»**

### **I. Вводное занятие – 2ч.**

Правила игры волейбол. Соблюдение техники безопасности. Внешний вид обучающихся, гигиенические требования.

### **II. Общая физическая подготовка – 34 ч.**

Физическая подготовка обучающихся в процессе тренировки, средства и методы воспитания физических качеств. Развитие основных двигательных качеств.

#### **Перемещения-12ч**

- перемещение приставными шагами с касанием пола-2ч
- перемещение по всей площадке до определенной зоны с имитацией приема мяча снизу -2ч
- перемещение по всей площадке до определенной зоны с имитацией приема сверху -2ч
- перемещения приставными шагами вдоль сетки с имитацией блокирования-2ч
- перемещения вдоль сетки в парах с имитацией двойного блокирования-2ч
- перемещения вдоль сетки по зонам с имитацией блокирования -2ч

#### **Бег-12ч**

- пружинистый бег с высоким подниманием бедер-4ч.
- бег с прыжками, высоко поднимая бедро с далеким полетом-2ч.

- бег с прыжками, высоко поднимая бедро с высоким взлетом-4ч.
- челночный бег на разные расстояния-2ч.

#### **Силовые упражнения-10ч**

- броски набивного мяча двумя руками из-за головы-4ч.
- броски набивного мяча снизу двумя руками-2ч.
- вращения набивного мяча вниз-назад-вверх-вперед-2ч.
- броски набивного мяча от груди двумя руками на дальность-2ч.

### **III. Специальная физическая подготовка – 34ч.**

Развитие физических качеств и способностей (подготовительные упражнения для игры в волейбол). Двигательная реакция и ориентировка, быстрота действий, быстрота перемещения, прыгучесть, скоростно-силовая подготовка.

#### **Развитие выносливости-8ч.**

- длительный бег в среднем темпе-2ч.
- бег в переменном темпе-2ч.
- бег с ускорением-2ч.
- бег с прыжками-2ч.

#### **Развитие ловкости-8ч**

- кувырки вперед, назад-2ч.
- имитация перекатов на правую и левую ногу-2ч.
- группировка и перекаты на спине-2ч.
- поднимание и опускание туловища без помощи рук-2ч.

#### **Развитие прыгучести-10ч**

- прыжки в полном приседе и полуприседе-2ч.
- прыжки с поворотами на 360 и 180 градусов-2ч.
- напрыгивания на предметы (скамейка, степы)-2ч.
- прыжки на скакалке-2ч.
- прыжки через предметы (скамейка)-2ч.

#### **Развитие скоростно-силовых качеств-8ч**

- метание теннисного мяча в прыжке через сетку-2ч.
- прыжки с разбега с имитацией нападающего удара-2ч.
- многократные удары по мячу через сетку-2ч.
- подскоки на месте с имитацией нападающего удара-2ч.

### **IV. Тактика игры в волейбол – 28ч.**

Организация действий, средств и приемов в групповых и командных играх. Тактические действия в защите и в нападении.

#### **Расстановка «5 — 1»(игра в нападении)-14ч.**

Схема 5-1 — расстановки игроков на поле с одним связующим. Это означает что в игре присутствует только один пасующий и во всех расстановках он выходит в зону паса (которая находится между зонами 2-3). Эта схема позволяет пасующему во всех расстановках иметь от трех нападающих: Доигровщик (зона 4), Темп или ц. блокирующий (зона 3), Диагональ (зона 2), пайп. Это самая сложная схема и в то же время самая

популярная по своей эффективности, так как позволяет иметь трех нападающих на передней линии и растащить блок соперников.

Исходные позиции в расстановке 1: Пасующий в зоне 1, по диагонали от него в зоне 4 -Диагональный нападающий, Доигровщики в зонах 2 и 5 соответственно, темпы (ц. блокирующие) в 3 и 6 зонах

#### **Расстановка игры в защите углом вперед-14ч.**

Задача защитника зоны 5 - как можно раньше предугадать направление и силу нападающего удара и, в зависимости от этого: переместиться для приема отскочившего от блока мяча, в том числе в аут (за боковую и лицевую линии); «выйти» из-за блока (или «в дырку» в блоке), перемещаясь вдоль боковой линии, в незащищенное место площадки, для приема нападающего удара; переместиться в направлении зоны 6 для приема скидки.

Задача защитника зоны 1 - как можно раньше предугадать направление и силу нападающего удара и, в зависимости от этого: переместиться для приема отскочившего от блока мяча, в том числе в аут (за боковую и лицевую линии); начать перемещение вдоль боковой линии для приема нападающего удара по линии, вплоть до линии нападения; в случае необходимости, выполнить прием скидки в зону 2.

#### **V. Техника – 28ч.**

Обучение технике двигательных действий в волейболе, умениям и навыкам, формированию основ знаний по физической культуре и спорту, самоорганизации.

#### **Совершенствование техники приема двумя руками сверху-6 ч**

- передача мяча в мишень с передач партнера
- передача мяча в движении через площадку
- передача мяча при сближении партнеров до 2-3 м и их расхождение до 7-9 м

#### **Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками-6 ч**

- передача мяча снизу после перемещений (в парах)
- прием снизу и передача мяча через сетку (в парах)
- прием снизу в парах на коротком расстоянии (2м)

#### **Совершенствование техники подачи мяча-6 ч.**

- подачи в зоны площадки
- серия подач через 5 сек. на точность при одинаковой удаленности цели от сетки
- серия подач на точность после челночного бега

#### **Совершенствование техники прямого нападающего удара-6 ч.**

- нападающие удары со всех видов передач по цели
- нападающие удары после приема подач против блока и защитников
- нападающие удары в защитников с определенным заданием для противоборствующих сторон

#### **Совершенствование техники одиночного блокирования-4 ч.**

- в парах друг против друга — зеркальная имитация блока

- перемещения из зоны 4(2) два игрока ставят групповой блок в зонах 4, 3, 2

#### **VI. Учебная игра в волейбол-14ч.**

Учебно- тренировочная игра с тактическими действиями в защите и в нападении. Изучение технических и тактических приемов в процессе игры в волейбол.

Игроки делятся на две команды: каждая по 6 человек. Матч идет 3 партии. Каждая партия до 25 очков. Если обе команды набрали по 24 очка, игра идет до тех пор, пока одна из команд не будет иметь преимущество в 2 очка. Если счет по партиям 1:1, то играется 3 партия до 15 очков. Одно очко начисляется:

- Когда мяч коснулся земли на половине площадки противника.
- При неудачной подаче противника (в сетку, в аут).
- При касании сетки игроком противника.
- При заступе игроком противника на вашу половину площадки.
- При заступе за лицевую линию в подаче.
- При четвертом и далее касании мяча командой противника или же при двойном касании мяча одним и тем же игроком.

В игре присутствует система переходов. Она работает по следующему принципу:

- Команда 1 подает команде 2 мяч, и в результате розыгрыша выигрывает очко.
- Происходит следующая подача. И так до тех пор, пока команда 2 не забьет очко команде 1.
- Право на подачу переходит к команде 2.
- Команда 2 подает до тех пор, пока ей не забьет мяч команда 1.
- В таком случае команда 1 делает переход: все игроки смещаются по часовой стрелке и занимают места соседей. Т.е. игрок из зоны 1 переходит в зону 6. Игрок из зоны 6 — в зону 5 и так далее.

**Промежуточная- 2ч (теория, практика)**

Контрольно-измерительные испытания (практика-1ч, теория-1ч).

**Итоговая аттестация- 2ч (теория, практика)**

Контрольно-измерительные испытания (практика-1ч, теория-1ч).

### **Календарно–тематическое планирование**

#### **Модуль 2**

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов		
		Всего	Теория	Практика
		144	6	138

1.	Инструктаж по технике безопасности. Правила игры в волейбол	2	2	
2.	ОФП. Перемещение приставными шагами с касанием пола	2		2
3.	ОФП. Бег. Пружинистый бег с высоким подниманием бедер	2		2
4.	ОФП. Силовые упражнения. Броски набивного мяча двумя руками из-за головы	2		2
5.	СФП. Развитие выносливости. Бег в переменном темпе	2		2
6.	СФП. Развитие ловкости. поднимание и опускание туловища без помощи рук	2		2
7.	СФП. Развитие прыгучести. Прыжки в полном приседе и полуприседе	2		2
8.	Техника. Передача мяча в мишень с передач партнера	2	1	1
9.	Техника. Передача мяча снизу после перемещений (в парах)	2		2
10.	Тактика. Расстановка «5 — 1»(игра в нападении)	2	1	1
11.	Тактика. Расстановка игры в защите углом вперед	2		2
12.	ОФП. Перемещения. Перемещение по всей площадке до определенной зоны с имитацией приема мяча снизу	2		2
13.	СФП. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание теннисного мяча в прыжке через сетку	2		2
14.	Техника .Подачи в зоны площадки	2		2
15.	Техника. Перемещения из зоны 4(2) два игрока ставят групповой блок в зонах 4, 3, 2	2		2
16.	Техника. Нападающие удары со всех видов передач по цели	2		2
17.	Учебная игра в волейбол	2		2
18.	ОФП. Перемещения. Перемещение по всей площадке до определенной зоны с имитацией приема сверху	2		2
19.	ОФП. Бег. Бег с прыжками, высоко поднимая бедро с далеким полетом	2		2
20.	ОФП. Силовые упражнения. Броски	2		2

	набивного мяча двумя руками из-за головы			
21.	СФП. Развитие выносливости. Длительный бег в среднем темпе	2		2
22.	СФП. Развитие ловкости. Кувырки вперед, назад	2		2
23.	СФП. Развитие прыгучести. Прыжки с поворотами на 360 и 180 градусов	2		2
24.	Тактика игры в волейбол. Расстановка «5 — 1»(игра в нападении)	2		2
25.	Тактика игры в волейбол. Расстановка игры в защите углом вперед	2		2
26.	Техника. Передача мяча в движении через площадку	2		2
27.	Техника. Прием снизу и передача мяча через сетку(в парах)	2		2
28.	Техника. Серия подач через 5 сек. на точность при одинаковой удаленности цели от сетки	2		2
29.	Учебная игра в волейбол	2		2
30.	ОФП. Перемещения. Перемещения приставными шагами вдоль сетки с имитацией блокирования	2		2
31.	ОФП. Силовые упражнения. Броски набивного мяча снизу двумя руками	2		2
32.	ОФП. Бег. Бег с прыжками, высоко поднимая бедро с высоким взлетом	2		2
33.	Техника. Нападающие удары после приема подач против блока и защитников	2		2
34.	Техника. В парах друг против друга — зеркальная имитация блока	2		2
35.	СФП. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки с разбега с имитацией нападающего удара	2		2
36.	СФП. Развитие прыгучести. Напрыгивания на предметы (скамейка, ступы)	2		2
37.	СФП. Развитие выносливости. Бег с ускорением	2		2
38.	Тактика игры в волейбол . Расстановка «5 — 1»(игра в нападении)	2		2
39.	Тактика игры в волейбол . Расстановка игры в защите углом вперед	2		2
40.	ОФП. Перемещения. Перемещения вдоль сетки в парах с имитацией двойного	2		2

	блокирования			
41.	ОФП. Бег. Челночный бег на разные расстояния	2		2
42.	ОФП. Силовые упражнения. Броски набивного мяча от груди двумя руками на дальность	2		2
43.	Тактика игры в волейбол. Расстановка «5 — 1»(игра в нападении)	2		2
44.	Тактика игры в волейбол . Расстановка игры в защите углом вперед	2		2
45.	Учебная игра в волейбол	2		2
46.	Техника. Передача мяча при сближении партнеров до 2-3 м и их расхождение до 7-9 м	2		2
47.	Техника. Прием снизу в парах на коротком расстоянии (2м)	2		2
48.	ОФП. Перемещения. Перемещения вдоль сетки по зонам с имитацией блокирования	2		2
49.	ОФП. Силовые упражнения. Броски набивного мяча двумя руками из-за головы	2		2
50.	СФП. Развитие ловкости. Имитация перекатов на правую и левую ногу	2		2
51.	СФП. Развитие прыгучести. Прыжки на скакалке	2		2
52.	Учебная игра в волейбол	2		2
53.	Тактика игры в волейбол. Расстановка «5 — 1»(игра в нападении)	2		2
54.	Тактика игры в волейбол. Расстановка игры в защите углом вперед	2		2
55.	ОФП. Бег. Бег с прыжками, высоко поднимая бедро с высоким взлетом	2		2
56.	ОФП. Силовые упражнения. Вращения набивного мяча вниз-назад-вверх-вперед	2		2
57.	Техника. Серия подач на точность после челночного бега	2		2
58.	Тактика игры в волейбол. Расстановка «5 — 1»(игра в нападении)	2		2
59.	Тактика игры в волейбол. Расстановка игры в защите углом вперед	2		2
60.	СФП. Развитие выносливости. Бег с прыжками	2		2
61.	СФП. Развитие ловкости. Группировка и	2		2

	перекаты на спине			
62.	Учебная игра в волейбол	2		2
63.	СФП. Развитие прыгучести. прыжки через предметы (скамейка)	2		2
64.	Тактика игры в волейбол. Расстановка «5 — 1»(игра в нападении)	2		2
65.	Тактика игры в волейбол. Расстановка игры в защите углом вперед	2		2
66.	СФП. Развитие скоростно-силовых качеств. Многократные удары по мячу через сетку	2		2
67.	Учебная игра в волейбол	2		2
68.	Техника. Нападающие удары в защитников с определенным заданием для противоборствующих сторон	2		2
69.	Промежуточная аттестация	2	1	1
70.	Итоговая аттестация	2	1	1
71.	СФП. Развитие скоростно-силовых качеств. Подскоки на месте с имитацией нападающего удара	2		2
72.	Учебная игра в волейбол	2		2

### Оценочные материалы к Модулю 2

#### І-я часть (тестирование)

№ п/п	Вопрос	Варианты ответов	Правильный ответ
1	Какой размер площадки для игры в волейбол?	1.9*18м. 2.8*18м 3. 10*18м 4. 9*17	9*18
2	Сколько касаний мяча команде можно делать в игре?	1.4 2.3 3.5 4.2	3
3	Сколько игроков играет на площадке?	1.10 2.11 3.12 4. 13	12
4	Сколько видов приёмов мяча?	1.3	2

		2.4 3.2 4.1	
5	Сколько секунд даётся на подачу?	1.7 2.8 3.9	8
6	Сколько игровых зон на площадке?	1.5 2. 6 3. 7	6
7	Можно ли касаться сетки?	1. да 2.нет 3. на рассмотрение судьи	нет
8	Волейбол олимпийский вид спорта?	1. да 2.нет	да
9	Сколько основных видов подач в волейболе?	1. 3 2.4 3.2	3
10	Сколько судей должно быть на соревнованиях по волейболу	1.3 2.1 3.2	2

### II-я часть (практика)

№ п/п	Содержание контрольных упражнений	Результат
1.	Передача мяча сверху двумя руками у стены (10 раз)	<b>Отлично-</b> 0-2 потери мяча <b>Хорошо-</b> 3-4 потери мяча <b>Удовлетворительно-</b> 5-6 потери мяча
2.	Переда мяча снизу двумя руками у стены (10 раз)	<b>Отлично-</b> 0-2 потери мяча <b>Хорошо-</b> 3-4 потери мяча <b>Удовлетворительно-</b> 5-6 потери мяча
3.	Прием мяча над собой двумя руками сверху (10 раз)	<b>Отлично-</b> 0-2 потери мяча <b>Хорошо-</b> 3-4 потери мяча <b>Удовлетворительно-</b> 5-6 потери мяча
4.	Прием мяча перед собой снизу (10 раз)	<b>Отлично-</b> 0-2 потери мяча <b>Хорошо-</b> 3-4 потери мяча <b>Удовлетворительно-</b>

		5-6 потери мяча
5.	Челночный бег 3х6 м	<p><b>Мальчики</b>  <b>Отлично-</b> 8,5с  <b>Хорошо-</b> 9,3с  <b>Удовлетворительно-</b> 10,0с</p> <p><b>Девочки</b>  <b>Отлично-</b> 8,9с  <b>Хорошо-</b> 9,9с  <b>Удовлетворительно-</b> 10,3</p>
6.	Отжимания в упоре лежа	<p><b>Мальчики</b>  <b>Отлично-</b> 15 раз  <b>Хорошо-</b> 12 раз  <b>Удовлетворительно-</b> 7 раз</p> <p><b>Девочки</b>  <b>Отлично-</b> 8 раз  <b>Хорошо-</b> 6 раз  <b>Удовлетворительно-</b> 4 раза</p>
7.	Передача мяча двумя руками сверху через сетку (10 передач)	<p><b>Отлично-</b> 9-10  <b>Хорошо-</b> 6-8  <b>Удовлетворительно-</b> 4-5</p>
8.	Передача мяча двумя руками снизу через сетку (10 передач)	<p><b>Отлично-</b> 9-10  <b>Хорошо-</b> 6-8  <b>Удовлетворительно-</b> 4-5</p>
9.	Переброс мяча двумя руками через сетку с лицевой линии площадки. (8 попыток)	<p><b>Отлично-</b> 1-2  <b>Хорошо-</b> 3-4  <b>Удовлетворительно-</b> 5-6</p>
10.	Бросок мяча в баскетбольное кольцо. (6 бросков)	<p><b>Отлично-</b> 5-6  <b>Хорошо-</b> 3-4  <b>Удовлетворительно-</b> 2</p>

### Методические рекомендации.

Волейбол – это командная спортивная игра с мячом двух команд, при которой каждая команда, находясь на своей стороне поля, стремится направить мяч так, чтобы он приземлился на стороне противника.

В волейбол играют на специальной прямоугольной площадке 9\*18 метров, разделенной по середине сеткой. Играют в волейбол специальным мячом.

При игре в волейбол нужно соблюдать технику безопасности.

От каждой команды на поле находится по 6 игроков. Каждый игрок находится в своей зоне, перемещаясь после каждого перехода хода в соседнюю зону по часовой стрелке. Все действия с мячом производятся только руками, в крайнем случае, можно отбить мяч головой, но нельзя задерживать мяч у себя и ловить.

- К занятию допускаются только абсолютно здоровые ученики, прошедшие инструктаж по технике безопасности.
- Для занятий необходимо иметь спортивную форму и специальную обувь.
- У обучающихся в карманах не должно быть предметов, представляющих опасность для других.
- На занятие нужно строго выполнять указания учителя.
- Во время игры обучающиеся должны избегать столкновений с другими игроками.
- Перемещаясь спиной необходимо смотреть через плечо.
- Необходимо соблюдать интервал и дистанцию.

Перед игрой в волейбол обучающиеся должны сделать разминку. К процессу разминки обучающиеся должны относиться с полной ответственностью.

### **Общая физическая подготовка.**

Общая физическая подготовка волейболиста направлена на высокое развитие всех основных физических качеств. Большая часть упражнений, используемых с целью повышения общей физической подготовки, оказывают разностороннее воздействие на организм спортсмена, но в тот же момент каждое из них в большей степени направлено на развитие того или иного качества. Так, к примеру, упражнения с большими отягощениями направлены на развитие силы волейболиста. Длительный бег по пересеченной местности – на развитие выносливости. Ускорения на коротких отрезках – на развитие скорости, а акробатические упражнения направлены на развитие ловкости волейболиста. В зависимости от преимущественной направленности физические упражнения для волейболистов предназначаются для развития силы, выносливости, скорости, гибкости и ловкости. В волейболе все перечисленные физические качества тесно взаимосвязаны. Употребление целенаправленных упражнений дает возможность ликвидировать имеющиеся недостатки, имеющиеся в физическом развитии обучающихся. Необходимо обращать внимание на правильное овладение техникой отдельных движений данного вида спорта.

### **Специальная физическая подготовка.**

Специальной физической подготовкой занимаются с усвоениями техники игровых движений (также без мяча и с мячом). Общая и специальная физическая подготовка неразрывно связаны между собой. Для новичков специальная подготовка должна начинаться обычно не ранее второго года

обучения, когда мышцы и связки будут достаточно подготовлены к специальным нагрузкам.

Основными средствами специальной физической подготовки являются соревновательные упражнения волейбола, а также специальные упражнения, сходные по своей двигательной структуре.

Занятия специальной физической подготовкой волейболистов способствуют развитию специальных качеств, быстрейшему и лучшему освоению и овладению отдельных технических приемов, быстрому достижению спортивной формы. К примеру: силу отдельных мышечных групп, быстроту движений, прыгучесть, скорость двигательной реакции, подвижность в суставах в необходимых направлениях и с необходимой амплитудой и др. Благодаря специальным упражнениям, направленным на преимущественное развитие определенных качеств, можно параллельно совершенствовать выполнение отдельных технических приемов волейбола. Наиболее эффективны специальные физические упражнения, направленные в на овладение отдельными техническими приемами.

### **Техника.**

Эффективность технических действий в волейболе является вариативным фактором, определяющим результат игры. Основное внимание при обучении игре в волейбол должно быть направлено на техническую подготовку обучающихся. На стадии освоения движений, педагог постепенно повышает сложность упражнений, одновременно поддерживая необходимый уровень качества исполнения. Не рекомендуется усложнять упражнение до тех пор, пока игрок не выполнит требования в предыдущем упражнении. Выбор упражнений и их порядок должны стимулировать рост технического мастерства, а не только поддерживать существующий уровень навыков. Постепенность в повышении трудности задач, ставящихся перед обучающимся, должна быть, как в двигательном плане, так и в плане восприятия.

Для совершенствования техники применяются упражнения, позволяющие совершенствовать отдельные технические приемы и комбинированные упражнения, в которых выполняются одновременно два или несколько приемов (нападающий удар – блок, подача – прием, передача – нападающий удар и т.д.) Используя комплексные упражнения и игровые формы тренировки, педагог должен помнить о том, что обучающимся надо предлагать только технически посильные упражнения, продумывать детали при совершенствовании элементов техники, воспитывать у обучающихся способность понимать поставленные на тренировке задачи, совершенствовать технику только при хорошем самочувствии. Приоритетным в технической подготовке является совершенствование вариантов технических приемов, которые выполняются наиболее эффективно, совершенствование специфических приемов для выполнения определенных функций в команде.

### **Тактика.**

Тактическая подготовка представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать обучающимся индивидуально и во взаимодействии с другими игроками, вначале без мяча, затем с набивным (теннисным и др.) мячом и, наконец, с волейбольным.

Формирование тактических умений начинается с первых шагов обучения волейболу - с развития у обучающихся быстроты реакции и ориентировки, сообразительности, а также умений, специфичных для игровой деятельности. Сюда относится умение принять правильное решение и быстро выполнить его, умение взаимодействовать с партнерами, умение наблюдать за игрой и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия и др.

Тактика игры условно делится на два больших раздела: тактику нападения и тактику защиты. В содержание тактики нападения входят командные тактические действия (системы игры), групповые тактические действия (тактические комбинации), а также индивидуальные тактические действия при использовании всех технических средств ведения игры.

Действия команды в защите определяются тремя основными моментами состояния игры: приема подачи, приема атакующего (нападающего) удара или отскочившего мяча от блока соперника (страховка атакующего игрока). Содержание командных действий обусловлено следующими основными факторами: особенностью нападающих действий команды соперника, возможностью исполнительского мастерства игроков, характером последующих действий, особенностью игровой ситуации. Все возможные (типичные) случаи отмеченных факторов команда должна уметь предвидеть и подготовить варианты противодействий. Наиболее типичные из них: при приеме подач команда использует в основном два варианта расположения игроков: в линию и уступами. Вариант в линию используется тогда, когда все игроки одинаково владеют мастерством приема подачи, а в нападении не применяется каких-либо сложных построений. Игровое пространство площадки при данном варианте расстановки игроков распределяется равномерно.

По мере разучивания технических приемов занимающиеся изучают тактические действия, связанные с этими приемами. Поэтому изучение тактических действий целиком зависит от изучения технических приемов.

## **Подвижные и спортивные игры.**

### **1. Пионербол**

Игра ведётся с волейбольным мячом на волейбольной площадке. В каждой команде обычно по 6 человек. Площадка по количеству игроков условно разделена на 6 зон.

Игрок задней линии, находясь в пределах площадки в дальнем правом углу, делает бросок через сетку на половину поля команды противника. Один из игроков противоположной команды должен поймать мяч и, сделав не более трёх шагов или одной передачи мяча и двух шагов на своей половине

площадки, перебросить его через сетку обратно на половину поля первой команды. Один из игроков первой команды также должен поймать мяч и, сделав не более трёх шагов или одной передачи мяча и двух шагов, перебросить его на половину поля команды соперника. И так далее до тех пор, пока мяч не упадёт на землю — тогда бросившей мяч команде засчитывается одно очко

## **2. Поймай передай-2ч.**

На одной из разделенных волейбольной сеткой сторон площадки выстраиваются в колонны две, три или четыре команды лицом к сетке, расстояние до которой определяет учитель. На противоположной площадке напротив своих колонн на заданном расстоянии стоят ученики – по одному от каждой команды. Стоящие первыми в колоннах держат в руках мяч. По сигналу они выполняют подачу через сетку на противоположную сторону площадки и уходят в конец своих колонн. Стоящие на другой стороне площадки ученики стараются поймать мяч или подобрать его с пола, затем подбегают к ограничительной линии, обозначенной учителем, и выполняют передачу в свою колонну. Новый направляющий ловит мяч и повторяет задание. Эстафета заканчивается, когда стоявшие первыми в колоннах ученики примут передачи. Побеждает команда, закончившая эстафету раньше других.

## **3. Мяч капитану-2ч.**

Команды выстраиваются в колонны не менее чем в 1 м друг от друга. К ним лицом на расстоянии, установленном учителем, встают капитаны с мячом в руках. Перед колоннами и капитанами проводятся ограничительные линии. По сигналу капитаны посылают свои мячи любой волейбольной передачей первым игрокам в колоннах. Те выполняют встречную передачу и уходят в конец колонн. Эстафета заканчивается, когда все участники выполняют передачу своим капитанам. Выигрывает команда, раньше выполнившая задание.

## **4. Передача мяча с третьего темпа-2ч.**

Расстановка – та же, что и в предыдущей эстафете. Во главе колонн встают более подготовленные игроки – разводящие. По сигналу учителя капитан передает мяч разводящему, который выполняет передачу над собой и отходит чуть в сторону. Следующий за разводящим ученик выполняет передачу своему капитану и уходит в конец колонны. Разводящие во время проведения эстафеты не меняются. Игра заканчивается после того, как капитаны получили передачи от всех участников команд. Выигрывает команда, закончившая эстафету раньше других.

## **6. Мяч в обруче-2ч.**

Команды стоят в колоннах перед ограничительной линией. Перед каждой колонной лежат 3–4 обруча в 3 м один от другого. В каждом обруче находится волейбольный мяч. По сигналу направляющие в колоннах бегут к

первому обручу, берут мяч, встают в обруч и выполняют верхнюю передачу над собой, затем ловят мяч, кладут его в обруч и бегут к следующему. Выполнив верхнюю передачу во всех обручах, игроки бегут к своим командам, передают эстафету следующим участникам и уходят в конец колонн. Когда последний участник возвращается к своей команде, все ученики в колоннах поднимают руки, сигнализируя о завершении эстафеты.

#### **7. Попади с 3-х метров в щит-2ч.**

Две команды стоят от баскетбольного щита в 3-х метрах. Каждый игрок добегают до щита и делают передачу сверху в кольцо.

#### **8. Попади в кольцо-2ч.**

Игроки стоят в колоннах перед ограничительной линией. У направляющих в руках волейбольные мячи. Перед баскетбольным щитом на противоположной стороне площадки проводят ограничительную дугу при помощи 3–4-метровой веревки и мела. По сигналу направляющий бежит к ней и, стараясь не наступить на нее, выполняет верхнюю передачу, стремясь попасть в баскетбольный щит, затем подбирает мяч, бежит к своей колонне и передает его следующему участнику. Выигрывает команда, у которой окажется больше удачных попаданий.

#### **9. Мяч над головой-2ч.**

Обучающейся делятся на команды с равным числом игроков. Время игры – обычно 1–1,5 мин. – сообщается заранее. Одновременно могут играть две, четыре команды и более. Игроки каждой команды произвольно располагаются на отведенной им части площадки и берут мячи. Каждая команда выбирает одного человека, который будет контролировать игру команды-соперницы. По сигналу учителя все играющие начинают выполнять верхнюю передачу над собой. Обучающиеся, уронивший мяч или поймавший его, либо нарушивший правила, выбывает из игры и садится на скамейку запасных. Побеждает команда, у которой после сигнала об окончании игры на площадке осталось больше игроков.

#### **10. Волейбольные салочки-2ч.**

Группа делится на две команды. Все игроки произвольно расходятся по площадке. Участники водящей команды надевают цветные ленточки через плечо или лыжные номера. По сигналу учителя они начинают передавать мяч друг другу любым волейбольным способом, затем ловят его и броском стараются осалить соперников. Осаленные игроки садятся на скамейку. Через 3–4 мин. игры команды меняются ролями. Выигрывает команда, осалившая больше игроков.

#### **11. Прими подачу-2ч.**

Группа делится на две команды. Первая произвольно располагается на одной стороне волейбольной площадки. Игроки второй встают на другой стороне площадки за лицевой линией в одну шеренгу, а ее направляющий

получает волейбольный мяч. По сигналу игрок второй команды выполняет подачу через сетку. Любой игрок первой команды должен принять подачу и выполнить передачу одному из своих товарищей, а тот – поймать мяч. Если это ему удастся, первая команда получает одно очко. Когда все игроки второй команды выполняют подачу, команды меняются местами. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

### **Учебная игра.**

Волейбольный матч состоит из партий (от 3 до 5). Длительность волейбольной партии не ограничена и продолжается до тех пор, пока одна из команд не наберет 25 очков. Если преимущество над соперником составляет менее 2 очков, то партия продолжается до тех пор, пока преимущество не будет увеличено. Матч продолжается до того момента, пока одна из команд не выиграет три партии. Стоит отметить, что в пятой партии счет идет не до 25, а до 15 очков.

### **Во избежание травм рекомендуется:**

1. Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.
2. Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.
3. Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.
4. Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.
5. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
6. Применять упражнения на расслабление и массаж.
7. Освоить упражнения на растягивание «стретчинг».
8. Применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

### **Организационно-педагогические условия.**

#### **Материально-техническое обеспечение программ**

<b>Средства обучения</b>	<b>Кол-во единиц на группу</b>	<b>Степень использования в %</b>
Теннисные мячи	10 шт.	50%
Скакалки	10 шт.	100%
Скамейки гимнастические	2шт.	100%
Мяч волейбольный	2 шт.	80%
Мяч баскетбольный	1 шт.	80%
Мяч футбольный	1шт.	50%

### **Список литературы**

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А. Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).

2. Волейбол в школе. Пособие для учителя/В.А. Голомазов, В.Д. Ковалёв, А.Г. Мельников. – М.: «Просвещение», 1976. 111с.

3. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5–9 классы: проект. (Стандарты второго поколения). – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2014. 61с.

4. Справочник учителя физической культуры/П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2011.

5. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. – М.: Физическая культура и спорт, 1983.

6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2001.

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2010г. Раздел 3. X-XI классы. Часть 1. п.1.4.2. Спортивные игры.

Программный материал по спортивным играм (X-XI классы). Волейбол (юноши и девушки). Часть 111. Внеклассная работа. Спортивные секции.

Волейбол. (Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич