

**Министерство просвещения и воспитания Ульяновской области  
Областное государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение  
«Большенагаткинский техникум технологии и сервиса»**

РАССМОТРЕНО

на Педагогическом совете

ОГБПОУ Большенагаткинский ТТиС

Протокол № 1 от 30.08.2025 г.

Председатель \_\_\_\_\_ О.Ю. Мынина

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора ОГБПОУ

Большенагаткинский ТТиС

\_\_\_\_\_ О.Ю. Мынина

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Волейбол»**

**Направленность:** физкультурно - спортивная

**Уровень:** базовый

**Возраст обучающихся:** 15-18 лет

Разработчик программы:

Руководитель физического воспитания

Гордеева Светлана Валентиновна

с. Большое Нагаткино, 2025 год

## Содержание

| <b>№</b>  | <b>Наименование раздела</b>                           | <b>Стр.</b> |
|-----------|-------------------------------------------------------|-------------|
| <b>1.</b> | <b>Комплекс основных характеристик программы</b>      | <b>3</b>    |
| 1.1       | Пояснительная записка                                 | 3           |
| 1.2       | Цели и задачи программы                               | 6           |
| 1.3       | Содержание программы                                  | 8           |
| <b>2.</b> | <b>Комплекс организационно-педагогических условий</b> | <b>15</b>   |
| 2.1       | Календарный учебный график                            | 15          |
| 2.2       | Условия реализации программы                          | 27          |
| 2.3       | Формы аттестации и оценочные материалы                | 28          |
| 2.4       | Методические материалы                                | 30          |
| 2.5       | Список литературы                                     | 34          |
| <b>3.</b> | <b>Приложения</b>                                     | <b>35</b>   |

## **1. Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1 Пояснительная записка**

Волейбол - командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подачи, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья. Игровая обстановка в волейболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают волейболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности. Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре. Эти *особенности* волейбола создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом. Формируя на основе вышеперечисленного у обучаемых поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В настоящее время содержание, роль, назначение и условия реализации данной программы закреплены в следующих нормативных документах:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года;

- Приказ Минпросвещения РФ от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;
- СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;
- Нормативные документы, регулирующие использование сетевой формы:
- Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 года № АК – 2563/05 «О методических рекомендациях» вместе с (вместе с Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ);
- Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. N 882/391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Нормативные документы, регулирующие использование электронного обучения и дистанционных технологий:
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 19.05.2022 года № 465 , Минпросвещения РФ № 345 от 19.05.2022 года «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
- «Методические рекомендации от 20 марта 2020 г. по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
- Положение о разработке, структуре и порядке утверждения дополнительной общеразвивающей программы (локальный акт Областного государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения «Большенаягаткинский техникум технологии и сервиса».
- Положение о проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся (локальный акт Областного государственного бюджетного

профессионального образовательного учреждения «Большенагаткинский техникум технологии и сервиса»

**Направленность** дополнительной общеразвивающей программы «Волейбол» физкультурно-спортивной направленности.

**Актуальность программы**

Для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

**Новизна** настоящей программы заключается в предлагаемых современных технологиях обучения: обучение через опыт и сотрудничество; учет индивидуальных особенностей и потребностей обучающихся; работа в малых группах, тренинги, личностно-деятельностный подход, применение здоровьесберегающих технологий, а также изменении типовой программы, а именно в увеличении количества часов на спортивную подготовку, в изменении, углублении объема содержания учебного материала.

**Отличительные особенности** программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность продолжить занятия волейболом во внеурочное время.

**Адресат программы**

Дети находятся в сложном, с точки зрения восприятия окружающего мира, возрастном переходном периоде. Волейбол обеспечивает им условия для здорового образа жизни, общения, деятельности. И подростки приучаются сознательно подходить к своим жизненным проблемам. Педагог постоянно согласовывает свои действия с родителями, чтобы дети сумели развить свои адаптивные возможности и с наименьшими нервными, моральными и физическими издержками преодолели трудности роста и сложности жизни. Подросткам в этом возрасте не хватает общения друг с другом и со взрослыми, которые могли бы их выслушать, понять и постараться разобраться в их непростых проблемах.

Наиболее благоприятным возрастом для обучения движениям (образование и закрепление динамических стереотипов) является период до полового созревания. Поэтому очень важно, чтобы именно в этом возрасте юные волейболисты освоили возможно больший объем двигательных навыков.

В период полового созревания происходит значительный прирост силы. При этом, чем выше биологический возраст, тем выше силовые возможности. В объединение зачисляются мальчики и девочки не имеющие отклонений в физическом развитии, на основании медицинской справки. Минимальный возраст детей для зачисления на обучения 15 лет. Количество группы 15 человек.

**Форма обучения:** очная.

**Объём программы** делится на 2 модуля  $60 + 84 = 144$  учебных часа. Программа рассчитана на 1 год обучения с периодичностью занятий – 2 раза в неделю по 2 часа с одной группой (по 45 минут с 10-минутным перерывом).

### **Режим занятий по программе**

| Год обучения | Количество учебных часов | Число занятий в неделю | Продолжительность занятия (часов) |
|--------------|--------------------------|------------------------|-----------------------------------|
| 1            | 60/84                    | 2                      | 2                                 |
| Всего:       | 144                      | 2                      | 2                                 |

**Уровень реализуемой программы – базовый.**

### **1.2 Цели и задачи:**

**Цель** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол» 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**

*Образовательные:*

- 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 приёмам волейбола;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

*Развивающие:*

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

*Воспитательные:*

- 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.

**Формы и способы фиксации результатов:** портфолио учащихся.

Ведущими методами обучения, рекомендуемыми данной программой являются:

- словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.
- наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях;
- практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный.

Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

В основу методики физической подготовки по программе «Волейбол» положена концепция тренировки, как научно обоснованная теория управления повышением физического потенциала школьников. Высокий уровень развития двигательных качеств и способностей, общей и физической работоспособности могут быть приобретены воспитанниками путем тренировки, путем реализации целенаправленного процесса адаптации их к двигательной деятельности необходимого объема и достаточной интенсивности.

Наиболее распространенными формами работы с детьми при реализации данной программы являются тренировки, обучающие игры, двусторонние игры, товарищеские встречи, соревнования различных уровней.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **Личностные :**

- проявление интереса к занятиям спортом;
- сохранение здоровья, укрепление и поддержание физической формы;
- волевых качеств, трудолюбия;
- принятие социально-значимых норм и правил поведения в социуме. проявление их в общении со взрослыми и сверстниками; - самостоятельность,

активность, ответственность учащихся.

**Предметные:**

- улучшение координации тела.
- сформировались двигательные умения и навыки.
- обучились техническим приёмам и правилам игры.
- обучились тактическим действиям.
- овладели навыками регулирования психического состояния.
- усвоили знаний о физическом воспитании.

**Метапредметные:**

- развили основные физические качества (ловкость, сила, скорость, выносливость, гибкость) посредством работы с мячами;
- развивать опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, двигательную и другие системы;
- воспитывать личность обучающегося с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в творческой деятельности;
- осваивать способы решения проблем творческого характера и определения наиболее эффективных способов достижения результата

**ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:**

*По окончании обучения, учащиеся будут:*

- Владеть техникой прямой подачи в прыжке;
- Уметь принимать мяч от сетки;
- Владеть контр - атакующим действиям в волейболе;
- Работать в команде, уметь согласовывать свои действия и находить взаимопонимание;
- Научатся делать отвлекающие действия при вторых передачах;

### 1.3 Содержание программы

Учебный план-1 полугодие

| №  | Разделы, темы                                                                             | Кол-во часов |        |          | Формы организации занятий | Формы аттестации (контроля) |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------|----------|---------------------------|-----------------------------|
|    |                                                                                           | всего        | теория | практика |                           |                             |
| 1. | История возникновения волейбола в России<br>Гигиенические сведения и меры безопасности на | 2            | 2      | -        | лекция                    | беседа                      |



|    |                                                                      |           |          |           |                     |                               |
|----|----------------------------------------------------------------------|-----------|----------|-----------|---------------------|-------------------------------|
|    | занятия                                                              |           |          |           |                     |                               |
| 2. | Общая физическая подготовка волейболиста                             | 2         | 2        | -         | Комплексное занятие | Контрольные упражнения, тесты |
| 3. | Специальная физическая подготовка                                    | 20        | 2        | 18        | Комплексное занятие | Контрольные упражнения, тесты |
| 4. | Техническая подготовка                                               | 20        | 2        | 18        | Комплексное занятие | Контрольные упражнения, тесты |
| 5. | Тактическая подготовка                                               | 8         | -        | 8         | Комплексное занятие | Контрольные упражнения, тесты |
| 6. | Игровая подготовка<br>Тестирование<br>Подведение итогов за полугодие | 8         | -        | 8         | Комплексное занятие | тесты                         |
|    |                                                                      | <b>60</b> | <b>8</b> | <b>52</b> |                     |                               |

#### Учебный план-2 полугодие

| №  | Разделы, темы                                                                                         | Кол-во часов |        |          |                           |                                                          |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------|----------|---------------------------|----------------------------------------------------------|
|    |                                                                                                       | всего        | теория | практика |                           |                                                          |
|    |                                                                                                       |              |        |          | Формы организации занятий | Формы аттестации (контроля)                              |
| 1. | История возникновения волейбола в России<br><br>Гигиенические сведения и меры безопасности на занятии | 2            | 2      | -        | лекция                    | Вводный<br><br>беседа                                    |
| 2. | Общая физическая подготовка волейболиста                                                              | 12           | -      | 12       | Комплексное занятие       | Промежуточный<br><br>Контрольные упражнения<br><br>тесты |
| 3. | Специальная физическая                                                                                | 20           | 2      | 18       | Комплексное занятие       | Промежуточный<br>Контрольные                             |

|    |                                    |            |           |            |                        |                                                     |
|----|------------------------------------|------------|-----------|------------|------------------------|-----------------------------------------------------|
|    | подготовка                         |            |           |            |                        | упражнения<br>тесты                                 |
| 4. | Техническая подготовка             | 26         | 2         | 24         | Комплексное<br>занятие | Контрольные<br>упражнения<br>тесты                  |
| 5. | Тактическая подготовка             | 12         | -         | 12         | Комплексное<br>занятие | Промежуточный<br>Контрольные<br>упражнения<br>тесты |
| 6. | Игровая подготовка<br>Тестирование | 12         | -         | 12         | Комплексное<br>занятие | Итоговый<br>Тесты                                   |
|    | <b>Итого</b>                       | <b>84</b>  | <b>6</b>  | <b>78</b>  |                        |                                                     |
|    | <b>Всего за год</b>                | <b>144</b> | <b>14</b> | <b>120</b> |                        |                                                     |

### Содержание программы

**Тема № 1.** История возникновения волейбола в России. Гигиенические сведения и меры безопасности на занятии

#### *Теоретическая часть*

Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в волейбол. Правила разминки;

Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом;

Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;

Сведения о строении и функциях организма человека;

Влияние физических упражнений на организм занимающихся;

Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом;

Правила игры в волейбол;

Оборудование места занятий, инвентарь для игры волейбол.

**Тема № 2.** Общефизическая подготовка волейболиста

#### *Практическая часть*

Строевые упражнения

Гимнастические упражнения

Легкоатлетические упражнения

Подвижные и спортивные игры

ОРУ (общеразвивающие упражнения)

### **Тема № 3. Специальная подготовка**

#### ***Практическая часть***

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий

Упражнения для развития прыгучести

Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча

Упражнения для развития качеств, необходимых при подаче мяча

Упражнения для развития координации движений

Упражнения для развития специальной выносливости

Упражнения для развития силовой подготовки

Упражнения для развития гибкости

### **Тема № 4. Техническая подготовка**

Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства.

#### ***Техника выполнения нижнего приема***

- Обучение передвижению в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Обучение технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема. Поведение игрока при выполнении приема. Правила безопасного выполнения.
- Совершенствование в технике передвижений в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Совершенствование в технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Подвижные игры с волейбольным мячом. Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема. Поведение игрока при выполнении приема. Правила безопасного выполнения.

#### ***Техника выполнения верхнего приема***

Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передачи мяча. Положение ног и туловища спортсмена при выполнении верхнего приема. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема. Правила безопасного выполнения приема.

#### ***Техника выполнения нижней прямой подачи***

Правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении нижней прямой подачи. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи. Правила безопасного выполнения нижней прямой подачи.

#### ***Техника выполнения верхней прямой подачи***

Выполнение набрасывание мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу вовремя верхней прямой подачи. Упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения.

#### *Техника выполнения нижней боковой подачи*

Правильное положение руки с мячом перед нанесением удара вовремя нижней боковой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Упражнения на движение рук, ног и туловища при выполнении нижней боковой подачи.

#### *Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару*

Понятие выход на прием мяча. Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами вовремя навесной передачи. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения.

Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча,

навесной передачи на практике вовремя командной игры в волейбол.

#### *Техника выполнения нападающего удара*

Понятие выход на позицию перед ударом. Упражнения на отработку приема набегания в сочетании с движением руками, туловищем и ногами. Отработка действий, направленных на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой.

### **Тема № 5. Тактическая подготовка**

#### *Обучение индивидуальных действий:*

- Обучения тактике нападающих ударов;
- Нападающий удар задней линии;
- Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут).
- Нападающий удар толчком одной ноги;
- При выполнении вторых передач;

#### *Обучение групповым взаимодействиям:*

- Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе;
- Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот).
- Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии.
- Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары).

### *Обучение индивидуальным действиям*

- Обучения индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока;
- Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар;

### *Обучение технике передаче в прыжке:*

- откидке, отвлекающие действия при вторых передачах.
- Упражнения на расслабления и растяжения.
- Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке.
- Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока.
- Обучения тактике подач, подач в прыжке СФП.

### *Нападение*

- Обучение и совершенствование индивидуальных действий ;
- Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары);
- Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе;
- Совершенствование переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот);
- Упражнения для развития быстроты перемещений ;
- Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии;
- Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии;
- Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом.

### *Защита*

- Взаимодействие игроков;
- Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом;
- Техничко-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока;
- Применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке волейболистов;
- Совершенствование взаимодействия принимающего – пасующего – нападающего;
- обучения контр-атакующим действиям в волейболе;
- упражнения для обучения перемещению блокирующих игроков;
- имитационные упражнения по технике блокирования (на месте, после перемещения);
- имитационные упражнения по технике блокирования с баскетбольными мячами (в паре);
- специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре);
- упражнения по технике группового блока (имитационные, специальные).

## **Тема № 6. Игровая подготовка**

**Теория.** Основы взаимодействия игроков во время игры. Понятие развития игровой комбинации. Понятие: оборонительная, наступательная игра. Правила безопасного ведения двусторонней игры

**Практика.** Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике во время командной игры в волейбол. Техника игры в нападении . Техника игры в защите. Соревнования по подвижным играм с элементами волейбола. Учебно-тренировочные игры

**Подведение итогов за год**

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график

Программа рассчитана на 1 года обучения ( 60/84),общий объем программы 144 часов

Год обучения -1

Количество учебных недель-36

Количество учебных дней-72

Сроки учебных периодов: 1 полугодие- 01.10.2025-30.12.2025гг

2 полугодие- 12.01.2026г-30.05.2026гг

1 полугодие

| № | месяц    | Время проведения | Кол-во часов | Тема занятия                                                                                      | Форма занятия       | Форма контроля                                   | Место проведения | Примечания |
|---|----------|------------------|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|--------------------------------------------------|------------------|------------|
| 1 | Сентябрь | 18.00-19.45      | 2            | История возникновения волейбола в России<br>Гигиенические сведения и меры безопасности на занятии | Лекция              | Входной<br>Беседа,                               | Учебный класс    |            |
| 2 | Сентябрь | 18.00-19.45      | 2            | ОРУ. Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед.<br>Учебная игра. | Комплексное занятие | Промежуточный<br>Контрольные упражнения<br>тесты | Спортивный зал   |            |
| 3 | Сентябрь | 18.00-19.45      | 2            | Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). СФП.<br>Учебная игра.    | Комплексное занятие | Промежуточный<br>Контрольные упражнения<br>тесты | Спортивный зал   |            |
| 4 | Сентябрь | 18.00-19.45      | 2            | Эстафеты с различными способами перемещений. ОРУ.                                                 | Комплексное занятие | Промежуточный                                    | Спортивный зал   |            |

|    |          |             |   |                                                                                                                                         |                                             |                                               |                |  |
|----|----------|-------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------------------------------|----------------|--|
|    |          |             |   | Учебная игра.                                                                                                                           | практическое занятие                        | Контрольные упражнения тесты                  |                |  |
| 5  | Сентябрь | 18.00-19.45 | 2 | Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед.<br>Учебная игра.                                            | Комплексное занятие<br>практическое занятие | Промежуточный<br>Контрольные упражнения тесты | Спортивный зал |  |
| 6  | Сентябрь | 18.00-19.45 | 2 | ОРУ. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).<br>Учебная игра.                                          | практическое занятие                        | Промежуточный<br>Контрольные упражнения тесты | Спортивный зал |  |
| 7  | Сентябрь | 18.00-19.45 | 2 | Правила перехода игроков. Три касания мяча с броском на сторону противника в прыжке с трех шагов разбега двумя руками.<br>Учебная игра. | Комплексное занятие<br>практическое занятие | Промежуточный<br>Контрольные упражнения тесты | Спортивный зал |  |
| 8  | Сентябрь | 18.00-19.45 | 2 | Перемещения и стойки. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, вправо, влево, назад.<br>Учебная игра.     | Комплексное занятие<br>практическое занятие | Контрольные упражнения тесты                  | Спортивный зал |  |
| 9  | Октябрь  | 18.00-19.45 | 2 | Передача сверху двумя руками в парах. Индивидуальное набивание сверху и снизу над собой.<br>Учебная игра.                               | Комплексное занятие<br>практическое занятие | Промежуточный<br>Контрольные упражнения тесты | Спортивный зал |  |
| 10 | Октябрь  | 18.00-19.45 | 2 | Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении.                                                                                   | Комплексное занятие                         | Промежуточный                                 | Спортивный зал |  |



|    |         |             |   |                                                                                                                            |                                             |                                               |                |  |
|----|---------|-------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------------------------------|----------------|--|
|    |         |             |   | Прием мяча снизу двумя руками в парах.<br>Учебная игра.                                                                    | практическое занятие                        | Контрольные упражнения тесты                  |                |  |
| 11 | Октябрь | 18.00-19.45 | 2 | Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике.<br>Учебная игра.                                                         | Комплексное занятие<br>практическое занятие | Промежуточный<br>Контрольные упражнения тесты | Спортивный зал |  |
| 12 | Октябрь | 18.00-19.45 | 2 | Эстафеты с различными способами перемещений.<br>Учебная игра.                                                              | Комплексное занятие<br>практическое занятие | Промежуточный<br>Контрольные упражнения тесты | Спортивный зал |  |
| 13 | Октябрь | 18.00-19.45 | 2 | Передача сверху двумя руками в парах. Индивидуальное набивание сверху и снизу над собой.<br>Учебная игра.                  | Комплексное занятие                         | Промежуточный<br>Контрольные упражнения тесты | Спортивный зал |  |
| 14 | Октябрь | 18.00-19.45 | 2 | Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике.                                                                          | Комплексное занятие                         | Промежуточный<br>Контрольные упражнения тесты | Спортивный зал |  |
| 15 | Октябрь | 18.00-19.45 | 2 | Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола «Кто точнее?» , «Кто лучший?», «Сумей передать и подать»<br>Учебная игра. | Комплексное занятие<br>практическое занятие | Промежуточный<br>Контрольные упражнения тесты | Спортивный зал |  |
| 16 | Октябрь | 18.00-19.45 | 2 | ОРУ. Верхняя передача мяча над собой.<br>Учебная игра.                                                                     | Комплексное занятие<br>практическое занятие | Промежуточный<br>Контрольные упражнения       | Спортивный зал |  |

|    |        |             |   |                                                                                                   |                                             |                                                  |                |  |
|----|--------|-------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|--------------------------------------------------|----------------|--|
|    |        |             |   |                                                                                                   |                                             | тесты                                            |                |  |
| 17 | Ноябрь | 18.00-19.45 | 2 | Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку. СФП.<br>Учебная игра.                        | практическое занятие                        | Промежуточный<br>Контрольные упражнения<br>тесты | Спортивный зал |  |
| 18 | Ноябрь | 18.00-19.45 | 2 | Техника выполнения верхней прямой подачи. Подводящие упражнения.<br>Учебная игра.                 | Комплексное занятие<br>практическое занятие | Промежуточный<br>Контрольные упражнения<br>тесты | Спортивный зал |  |
| 19 | Ноябрь | 18.00-19.45 | 2 | Верхняя прямая подача в облегченных условиях (расстояние – 3–6 м от сетки).<br>Учебная игра.      | Комплексное занятие<br>практическое занятие | Промежуточный<br>Контрольные упражнения<br>тесты | Спортивный зал |  |
| 20 | Ноябрь | 18.00-19.45 | 2 | Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах. Игра по упрощенным правилам.<br>Учебная игра.  | Комплексное занятие<br>практическое занятие | Промежуточный<br>Контрольные упражнения<br>тесты | Спортивный зал |  |
| 21 | Ноябрь | 18.00-19.45 | 2 | ОРУ. Верхняя прямая подача в облегченных условиях (расстояние – 3–6 м от сетки).<br>Учебная игра. | Комплексное занятие<br>практическое занятие | Промежуточный<br>Контрольные упражнения<br>тесты | Спортивный зал |  |
| 22 | Ноябрь | 18.00-19.45 | 2 | Учебная игра мини-волейбол.<br>Учебная игра.                                                      | Комплексное занятие<br>практическое занятие | Промежуточный<br>Контрольные упражнения<br>тесты | Спортивный зал |  |

|    |         |             |   |                                                                                    |                                             |                                                  |                |  |
|----|---------|-------------|---|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|--------------------------------------------------|----------------|--|
| 23 | Ноябрь  | 18.00-19.45 | 2 | Нижняя прямая подача. Техника выполнения.<br>Учебная игра.                         | Комплексное занятие<br>практическое занятие | Промежуточный<br>Контрольные упражнения<br>тесты | Спортивный зал |  |
| 24 | Ноябрь  | 18.00-19.45 | 2 | Прием мяча снизу двумя руками после подачи. СФП.<br>Учебная игра.                  | Комплексное занятие<br>практическое занятие | Промежуточный<br>Контрольные упражнения<br>тесты | Спортивный зал |  |
| 25 | Декабрь | 18.00-19.45 | 2 | Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола.<br>Учебная игра.                 | Комплексное занятие<br>практическое занятие | Промежуточный<br>Контрольные упражнения<br>тесты | Спортивный зал |  |
| 26 | Декабрь | 18.00-19.45 | 2 | Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике.<br>Учебная игра.                 | Комплексное занятие<br>практическое занятие | Промежуточный<br>Контрольные упражнения<br>тесты | Спортивный зал |  |
| 27 | Декабрь | 18.00-19.45 | 2 | Нижняя прямая подача. Подводящие упражнения.<br>Учебная игра.                      | Комплексное занятие                         | Промежуточный<br>Контрольные упражнения<br>тесты | Спортивный зал |  |
| 28 | Декабрь | 18.00-19.45 | 2 | Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.<br>Учебная игра. | Комплексное занятие                         | Промежуточный<br>Контрольные упражнения<br>тесты | Спортивный зал |  |
| 29 | Декабрь | 18.00-19.45 | 2 | Верхняя прямая подача в облегченных условиях                                       | Комплексное занятие                         | Контрольные упражнения                           | Спортивный     |  |

|    |         |             |   |                                                                                                                                                                  |                                                   |                                                     |                   |  |
|----|---------|-------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------|--|
|    |         |             |   | (расстояние – 3–6 м от сетки).<br>Учебная игра.                                                                                                                  | практическое<br>занятие                           | тесты                                               | зал               |  |
| 30 | Декабрь | 18.00-19.45 | 2 | ОРУ. Нижняя прямая подача: имитация, подачи в парах, подачи через сетку, подачи по зонам, подачи на точность.<br>Учебная игра.<br>Подведение итогов за полугодие | Комплексное<br>занятие<br>практическое<br>занятие | Промежуточный<br>Контрольные<br>упражнения<br>тесты | Спортивный<br>зал |  |

## 2 полугодие

| № | месяц  | Время<br>провед | Кол-во<br>часов | Тема занятия                                                                                                                                                                    | Форма<br>занятия       | Форма<br>контроля                                   | Место<br>проведения | Примечания |
|---|--------|-----------------|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------|------------|
| 1 | Январь | 18.00-19.45     | 2               | Правила соревнований и судейство в волейболе                                                                                                                                    | Лекция                 | Промежуточный<br>Беседа,                            | Учебный<br>класс    |            |
| 2 | Январь | 18.00-19.45     | 2               | Техника безопасности.<br>Общие требования безопасности перед началом занятий, во время занятий, в аварийных ситуациях, по окончании занятий, возвращению домой после тренировки | Лекция                 | Промежуточный<br>Беседа                             | Учебный<br>класс    |            |
| 3 | Январь | 18.00-19.45     | 2               | Нижняя прямая подача: имитация, подачи в парах, подачи через сетку, подачи по зонам, подачи на точность.<br>Учебная игра.                                                       | Комплексное<br>занятие | Промежуточный<br>Контрольные<br>упражнения<br>тесты | Спортивный<br>зал   |            |

|    |         |             |   |                                                                                                                            |                                             |                                                  |                |  |
|----|---------|-------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|--------------------------------------------------|----------------|--|
| 4  | Январь  | 18.00-19.45 | 2 | Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах. Индивидуальное набивание сверху и снизу над собой.<br>Учебная игра.     | Комплексное занятие<br>практическое занятие | Промежуточный<br>Контрольные упражнения<br>тесты | Спортивный зал |  |
| 5  | Январь  | 18.00-19.45 | 2 | ОРУ. Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку.<br>Учебная игра.                                                 | Комплексное занятие<br>практическое занятие | Промежуточный<br>Контрольные упражнения<br>тесты | Спортивный зал |  |
| 6  | Февраль | 18.00-19.45 | 2 | Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола.<br>Учебная игра.                                                         | практическое занятие                        | Промежуточный<br>Контрольные упражнения<br>тесты | Спортивный зал |  |
| 7  | Февраль | 18.00-19.45 | 2 | Учебная игра                                                                                                               | Комплексное занятие<br>практическое занятие | Промежуточный<br>Контрольные упражнения<br>тесты | Спортивный зал |  |
| 8  | Февраль | 18.00-19.45 | 2 | Нижняя прямая подача: имитация, подачи в парах, подачи через сетку, подачи по зонам, подачи на точность.<br>Учебная игра.  | Комплексное занятие<br>практическое занятие | Промежуточный<br>Контрольные упражнения<br>тесты | Спортивный зал |  |
| 9  | Февраль | 18.00-19.45 | 2 | Верхняя прямая подача в облегченных условиях (расстояние – 3–6 м от сетки).<br>Учебная игра.                               | Комплексное занятие<br>практическое занятие | Промежуточный<br>Контрольные упражнения<br>тесты | Спортивный зал |  |
| 10 | Февраль | 18.00-19.45 | 2 | Верхняя прямая подача: имитация, подачи в парах, подачи через сетку, подачи по зонам, подачи на точность.<br>Учебная игра. | Комплексное занятие<br>практическое занятие | Промежуточный<br>Контрольные упражнения<br>тесты | Спортивный зал |  |

|    |         |             |   |                                                                                                    |                                             |                                               |                |  |
|----|---------|-------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------------------------------|----------------|--|
| 11 | Февраль | 18.00-19.45 | 2 | Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Учебная игра.                   | Комплексное занятие<br>практическое занятие | Промежуточный Контрольные упражнения<br>тесты | Спортивный зал |  |
| 12 | Февраль | 18.00-19.45 | 2 | Верхняя прямая подача с середины площадки. СФП. Учебная игра.                                      | Комплексное занятие<br>практическое занятие | Промежуточный Контрольные упражнения<br>тесты | Спортивный зал |  |
| 13 | Февраль | 18.00-19.45 | 2 | Подача и прием мяча в парах. Учебная игра.                                                         | Комплексное занятие                         | Промежуточный Контрольные упражнения<br>тесты | Спортивный зал |  |
| 14 | Март    | 18.00-19.45 | 2 | Учебная игра мини-волейбол. Учебная игра.                                                          | Комплексное занятие                         | Промежуточный Контрольные упражнения<br>тесты | Спортивный зал |  |
| 15 | Март    | 18.00-19.45 | 2 | Приём мяча снизу двумя руками: имитация приёма мяча, в парах, в стойке волейболиста. Учебная игра. | Комплексное занятие<br>практическое занятие | Промежуточный Контрольные упражнения<br>тесты | Спортивный зал |  |
| 16 | Март    | 18.00-19.45 | 2 | ОРУ. Прием мяча отраженного сеткой: отработка различных приемов. Учебная игра.                     | Комплексное занятие<br>практическое занятие | Промежуточный Контрольные упражнения<br>тесты | Спортивный зал |  |
| 17 | Март    | 18.00-19.45 | 2 | Нижняя боковая подача. Техника выполнения. Подводящие упражнения. Учебная игра.                    | практическое занятие                        | Промежуточный Контрольные упражнения<br>тесты | Спортивный зал |  |
| 18 | Март    | 18.00-19.45 | 2 | Нижняя боковая подача. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.                                 | Комплексное занятие<br>практическое         | Промежуточный Контрольные упражнения          | Спортивный зал |  |

|    |        |             |   | Учебная игра.                                                                                                              | занятие                                     | тесты                                            |                |  |
|----|--------|-------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|--------------------------------------------------|----------------|--|
| 19 | Март   | 18.00-19.45 | 2 | Нижняя боковая подача: имитация, подачи в парах, подачи через сетку, подачи по зонам, подачи на точность.<br>Учебная игра. | Комплексное занятие<br>практическое занятие | Промежуточный<br>Контрольные упражнения<br>тесты | Спортивный зал |  |
| 20 | Март   | 18.00-19.45 | 2 | Прием мяча снизу двумя руками на точность. Нижняя прямая подача на точность.<br>Учебная игра.                              | Комплексное занятие<br>практическое занятие | Промежуточный<br>Контрольные упражнения<br>тесты | Спортивный зал |  |
| 21 | Март   | 18.00-19.45 | 2 | ОРУ. Подвижные игры с верхней передачей мяча.<br>Учебная игра.                                                             | Комплексное занятие<br>практическое занятие | Промежуточный<br>Контрольные упражнения<br>тесты | Спортивный зал |  |
| 22 | Апрель | 18.00-19.45 | 2 | Прямой нападающий удар: прыжок вверх толчком двух ног с места, с разбега, с разных зон.<br>Учебная игра.                   | Комплексное занятие<br>практическое занятие | Промежуточный<br>Контрольные упражнения<br>тесты | Спортивный зал |  |
| 23 | Апрель | 18.00-19.45 | 2 | Одиночное блокирование: имитация блокирования, в парах, с разных зон.<br>Учебная игра.                                     | Комплексное занятие<br>практическое занятие | Промежуточный<br>Контрольные упражнения<br>тесты | Спортивный зал |  |
| 24 | Апрель | 18.00-19.45 | 2 | Одиночное блокирование: передвижение вдоль сетки, с остановкой, прыжком и выносом рук над сеткой.<br>Учебная игра.         | Комплексное занятие<br>практическое занятие | Промежуточный<br>Контрольные упражнения<br>тесты | Спортивный зал |  |
| 25 | Апрель | 18.00-19.45 | 2 | Учебная игра мини-волейбол.<br>Учебная игра.                                                                               | Комплексное занятие<br>практическое занятие | Промежуточный<br>Контрольные упражнения<br>тесты | Спортивный зал |  |
| 26 | Апрель | 18.00-      | 2 | Одиночное блокирование:                                                                                                    | Комплексное                                 | Промежуточный                                    | Спортивный     |  |

|    |        |             |   |                                                                                               |                                                   |                                                     |                   |  |
|----|--------|-------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------|--|
|    |        | 19.45       |   | имитация блокирования, в парах, с разных зон.<br>Учебная игра.                                | занятие<br>практическое<br>занятие                | Контрольные<br>упражнения<br>тесты                  | зал               |  |
| 27 | Апрель | 18.00-19.45 | 2 | Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Учебная игра.<br>Учебная игра.                     | Комплексное<br>занятие                            | Промежуточный<br>Контрольные<br>упражнения<br>тесты | Спортивный<br>зал |  |
| 28 | Апрель | 18.00-19.45 | 2 | Индивидуальные тактические действия.<br>Учебная игра.                                         | Комплексное<br>занятие                            | Промежуточный<br>Контрольные<br>упражнения<br>тесты | Спортивный<br>зал |  |
| 29 | Апрель | 18.00-19.45 | 2 | Нижняя боковая подача. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.<br>Учебная игра.           | Комплексное<br>занятие<br>практическое<br>занятие | Промежуточный<br>Контрольные<br>упражнения<br>тесты | Спортивный<br>зал |  |
| 30 | Май    | 18.00-19.45 | 2 | Прием мяча снизу двумя руками на точность. Нижняя прямая подача на точность.<br>Учебная игра. | Комплексное<br>занятие<br>практическое<br>занятие | Промежуточный<br>Контрольные<br>упражнения<br>тесты | Спортивный<br>зал |  |
| 31 | Май    | 18.00-19.45 | 2 | Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола.<br>Учебная игра.                            | Комплексное<br>занятие<br>практическое<br>занятие | Промежуточный<br>Контрольные<br>упражнения<br>тесты | Спортивный<br>зал |  |
| 32 | Май    | 18.00-19.45 | 2 | Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.<br>Учебная игра.           | Комплексное<br>занятие                            | Промежуточный<br>Контрольные<br>упражнения<br>тесты | Спортивный<br>зал |  |
| 33 | Май    | 18.00-19.45 | 2 | Тактическая подготовка юного спортсмена.<br>Учебная игра.                                     | Комплексное<br>занятие<br>практическое<br>занятие | Промежуточный<br>Контрольные<br>упражнения<br>тесты | Спортивный<br>зал |  |
| 34 | Май    | 18.00-      | 2 | Чередование изученных                                                                         | Комплексное                                       | Промежуточный                                       | Спортивный        |  |



|    |      |             |   |                                                                                           |                                                   |                                                     |                   |  |
|----|------|-------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------|--|
|    |      | 19.45       |   | тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).<br>Учебная игра.             | занятие<br>практическое<br>занятие                | Контрольные<br>упражнения<br>тесты                  | зал               |  |
| 35 | Май  | 18.00-19.45 | 2 | Характеристика особенностей периодов спортивной тренировки. Учебная игра.                 | Комплексное<br>занятие                            | Промежуточный<br>Контрольные<br>упражнения<br>тесты | Спортивный<br>зал |  |
| 36 | Май  | 18.00-19.45 | 2 | Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола.<br>Учебная игра.                        | Комплексное<br>занятие                            | Промежуточный<br>Контрольные<br>упражнения<br>тесты | Спортивный<br>зал |  |
| 37 | Июнь | 18.00-19.45 | 2 | Учет в процессе спортивной тренировки.<br>ОФП. Контрольные<br>испытания.<br>Учебная игра. | Комплексное<br>занятие<br>практическое<br>занятие | Промежуточный<br>Контрольные<br>упражнения<br>тесты | Спортивный<br>зал |  |
| 38 | Июнь | 18.00-19.45 | 2 | Учебная игра.                                                                             | Комплексное<br>занятие<br>практическое<br>занятие | Промежуточный<br>Контрольные<br>упражнения<br>тесты | Спортивный<br>зал |  |
| 39 | Июнь | 18.00-19.45 | 2 | Учебная игра.                                                                             | Комплексное<br>занятие<br>практическое<br>занятие | Промежуточный<br>Контрольные<br>упражнения<br>тесты | Спортивный<br>зал |  |
| 40 | Июнь | 18.00-19.45 | 2 | Психолого-педагогическая<br>диагностика                                                   | Практическое<br>занятие                           | Промежуточный<br>Контрольные<br>упражнения          | Учебный<br>класс  |  |

|    |      |             |   |                               |                                             |                                    |                |  |
|----|------|-------------|---|-------------------------------|---------------------------------------------|------------------------------------|----------------|--|
|    |      |             |   |                               |                                             | тесты                              |                |  |
| 41 | Июнь | 18.00-19.45 | 2 | Чемпионат района по волейболу | Комплексное занятие<br>практическое занятие | Итоговый<br>Контрольные упражнения | Спортивный зал |  |
| 42 | Июнь | 18.00-19.45 | 2 | Подведение итогов за год      | Итоговое занятие                            | Итоговый:<br>тесты                 | Учебный класс  |  |

## 2.2. Условия реализации программы

Для успешной реализации программы необходимо:

- наличие помещения для учебных занятий, рассчитанного на 15 человек и отвечающего правилам СанПин;
- регулярное посещение занятий обучающимися;
- технические средства обучения (видео, аудиоаппаратура и др.);
- методические средства обучения (видео, аудиозаписи, методическая и учебная литература, методические разработки.);

Информационное обеспечение представлено аудио-, видео-, фото-, интернет-источниками.

**Материально – техническое обеспечение:**

**Помещение:** спортивный зал

**Перечень оборудования:**

| № | Наименование                   | Кол – во в расчете на обучающихся |
|---|--------------------------------|-----------------------------------|
| 1 | мячи<br>волейбольные           | 10                                |
| 2 | Сетка<br>волейбольная          | 1                                 |
| 3 | Маты<br>гимнастические         | 4                                 |
| 4 | Медицинбол                     | 10                                |
| 5 | секундомер                     | 5                                 |
| 6 | Скакалка                       | 20                                |
| 7 | Стойки для<br>обводки          | 10                                |
| 8 | Насос для<br>накачивания мячей | 2                                 |

Для реализации программы используется разнообразный дидактический материал, в том числе разработанный педагогом для данной программы и рекомендованный образовательной организацией к использованию в образовательном процессе. Гордеева С.В. – опытный педагог дополнительного образования высшей категории, который регулярно проходит курсовую переподготовку в заочной и дистанционной форме.

Занятия проводятся на стадионе и в спортивном зале.

**Форма организации детей на занятии:** групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая

**Форма проведения занятий:** практическое, комбинированное, соревновательное.

## **Формы организации образовательной деятельности**

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причём большее количество времени занимает практическая часть, в процессе которой, в основном происходит освоение программного материала. Каждое учебное занятие является звеном системы занятий, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом.

Теоретическая подготовка юных волейболистов должна включать в себя и вопросы основ знаний, таких как: гигиена занимающихся, их одежда, профилактика травматизма, правила игры, сведения об истории волейбола, сведения о современных передовых волейболистах, командах. Теоретические сведения должны сообщаться ученикам в ходе практических занятий в разных частях занятия, в паузах между упражнениями, в перерывах между играми.

### **2.3. Формы аттестации и оценочные материалы**

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет освоения учебно-тренировочного материала обучающимися, роста их физической, специальной, технико-тактической подготовленности, путем:

текущей оценки усвоения изучаемого материала;

оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;

выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

Диагностическая методика образовательной программы

Разработанная образовательная программа Спортивная игра «Баскетбол» предусматривает диагностику проверки знаний, умений и навыков воспитанников детского объединения в течение всего периода обучения. В течение учебного года проводится диагностирование детей в начале года - вводная, в конце полугодия – промежуточная и на конец обучения - итоговая, для оценивания знаний, умений и навыков обучающихся. Параметры, по которым определяется совершенствование и рост спортивного мастерства и физических качеств обучающихся. Уровень подготовленности воспитанников определяется по следующим параметрам:

3 -выполнение элемента или упражнения в основном правильно, но не уверенно с ошибками.

4 -упражнение или элемент выполнено правильно, но не достаточно легко и точно, наблюдается скованность в движениях.

5 -упражнение или элемент выполнено правильно, в хорошем темпе, уверенно, легко и точно.

Данные заносятся в таблицу со следующими критериями:

**Вводная диагностика**

| Ф.И. обучающегося | Теоретическая подготовка | Общая физическая подготовка | Специальная физическая подготовка | Техническая подготовка | Средний балл | Уровень подготовленности |
|-------------------|--------------------------|-----------------------------|-----------------------------------|------------------------|--------------|--------------------------|
|                   |                          |                             |                                   |                        |              |                          |
|                   |                          |                             |                                   |                        |              |                          |
|                   |                          |                             |                                   |                        |              |                          |

\_\_\_\_\_ обуч-ся с низким уровнем подготовленности, что составляет \_\_\_\_\_ %;

\_\_\_\_\_ обу-ся с средним уровнем подготовленности. что составляет \_\_\_\_\_ %;

\_\_\_\_\_ обу-ся с высоким уровнем подготовленности, что составляет \_\_\_\_\_ %;

Показатели выбранных критериев определяются в 5-ти бальной системе оценивания. Критерии уровня подготовленности обучающихся определяется в следующей градации: до 13 баллов низкий уровень; 13-16 средний, 17-20 – высокий;

### Промежуточная диагностика

| Ф.И. обучающегося | Теоретическая подготовка | Общая физическая подготовка | Специальная физическая подготовка | Техническая подготовка | Средний балл | Уровень подготовленности |
|-------------------|--------------------------|-----------------------------|-----------------------------------|------------------------|--------------|--------------------------|
|                   |                          |                             |                                   |                        |              |                          |
|                   |                          |                             |                                   |                        |              |                          |
|                   |                          |                             |                                   |                        |              |                          |

\_\_\_\_\_ обуч-ся с низким уровнем подготовленности, что составляет \_\_\_\_\_ %;

\_\_\_\_\_ обу-ся с средним уровнем подготовленности. что составляет \_\_\_\_\_ %;

\_\_\_\_\_ обу-ся с высоким уровнем подготовленности, что составляет \_\_\_\_\_ %;

Показатели выбранных критериев определяются в 5-ти бальной системе оценивания. Критерии уровня подготовленности обучающихся определяется в следующей градации: до 13 баллов низкий уровень; 13-16 средний, 17-20 – высокий;

### Итоговая диагностика

| Ф.И.<br>обучающегося | Теоретическая<br>подготовка | Общая<br>физическая<br>подготовка | Специальная<br>физическая<br>подготовка | Техническая<br>подготовка | Средний<br>балл | Уровень<br>подготовленности |
|----------------------|-----------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------------|---------------------------|-----------------|-----------------------------|
|                      |                             |                                   |                                         |                           |                 |                             |
|                      |                             |                                   |                                         |                           |                 |                             |
|                      |                             |                                   |                                         |                           |                 |                             |

\_\_\_\_\_ обуч-ся с низким уровнем подготовленности, что составляет \_\_\_\_\_ %;

\_\_\_\_\_ обу-ся с средним уровнем подготовленности. что составляет \_\_\_\_\_ %;

\_\_\_\_\_ обу-ся с высоким уровнем подготовленности, что составляет \_\_\_\_\_ %;

Показатели выбранных критериев определяются в 5-ти бальной системе оценивания. Критерии уровня подготовленности обучающихся определяется в следующей градации: до 13 баллов низкий уровень; 13-16 средний, 17-20 – высокий;

## 2.4 Методические материалы

### Методы и формы обучения.

| Продолжительность занятия | Периодичность в неделю | Количество часов в неделю | Количество часов в год |
|---------------------------|------------------------|---------------------------|------------------------|
| 2 часа                    | 2 раза в неделю        | 4 часа                    | 144                    |

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия – семинары по судейству, где подробно изучаются содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач используются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

**Словесные методы:** создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды указания.

**Наглядные методы:** применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

**Практические методы:**

- метод повтора упражнений;
- игровой;
- соревновательный; - круговой тренировки.

**Главным из них является метод повтора упражнений,** который предусматривает многократное повторение движений, для выработки устойчивого навыка.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом; - по частям.

Игровой и соревновательные методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально-подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учётом технических и физических способностей занимающихся. **Формы обучения:**

- индивидуальная;
- фронтальная;
- групповая;
- поточная

| Тема программы                                                            | Форма организации и проведения занятия                                              | Методы приёмы организации учебно-воспитательного процесса                                                                           | Дидактический материал, техническое оснащение занятий                                           | Вид и форма контроля, форма предъявления результата |
|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| Общие основы волейбола<br>ПП и ТБ<br>Правила игры<br>и методика судейства | Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная                                | Словесный, объяснение, рассказ, беседа<br>практические задания, объяснение нового материала.<br><br>Конспекты занятий для педагога. | Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства в волейболе. | Вводный беседа                                      |
| Общефизическая подготовка волейболиста                                    | Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная                      | Словесный, наглядный показ, упражнения парах, тренировки                                                                            | Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего                                            | Промежуточный Контрольные упражнения тесты          |
| Специальная подготовка                                                    | Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективногрупповая, в парах | Словесный, объяснение нового материала: рассказ, практические занятия, упражнения парах, тренировки, наглядный показ педагогом.     | Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего          | Промежуточный Контрольные упражнения тесты          |



|                                     |                                                                                                     |                                                                                                                               |                                                              |                                            |
|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| Техническая подготовка волейболиста | Индивидуальная, индивидуально – фронтальный, групповая, подгрупповая, коллективногрупповая, в парах | Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра. | Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего  | Промежуточный Контрольные упражнения тесты |
| Игровая подготовка                  | групповая, подгрупповая, коллективно-групповая                                                      | практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра.                                                           | Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего. | Итоговый Тесты                             |

### Методика проведения занятия

*Вступительная часть:* познакомить учащихся с темой занятия.

*Подготовительная часть:* познакомить учащихся с задачами, планом занятия.

*Основная часть:* Ознакомление, обучение, совершенствование, тестирование программного материала и т. д. в зависимости от поставленной задачи и программного материала.

*Заключительная часть:* Закрепление изученного материала.

Такая методика занятия применяется в каждом разделе.

## **Материал для проверки знаний по теоретической подготовке**

Проверка знаний учащихся проводится в конце учебного года в виде устных ответов по разработанным билетам.

Педагогическое оценивание по 5-ти балльной системе.

1. Первая помощь при ушибе?
  2. Основные средства закаливания организма?
  3. Основные правила режима дня?
  4. Что относится к личной гигиене?
  5. В какой цвет должен быть окрашен мяч?
  6. Сколько таймов в одном матче?
  7. Какие бывают броски?
  8. Какими бывают передачи?
  9. В каком году образовался волейбол?
  10. Сколько длится матч?
- 
1. Какие травмы можно получить при занятиях спортом?
  2. Признаки переутомления?
  3. Как изменяются мышцы при занятиях спортом?
  4. Спортивная одежда волейболиста?
  5. Основные правила в волейболе?
  6. Что такое стандартное положение?
- 
1. Какое значение имеет закаливание для занятий спортом?
  2. Для чего нужен дневник самоконтроля?
  3. Первая помощь при вывихе?
  4. Из чего состоит волейбольный матч?
  5. Какие дополнительные правила используются в игре ?
  6. От чего зависит выбор тактики в игре?
  7. Заслуги наших сборных по волейболу на Олимпийских играх.

## **2.5 Список литературы**

### **Литература для педагога**

1. Физическая культура и спорт: уроки физической культуры в школе для юношей.. Авт. Трошин М.Ю. М. 2025 г.
2. Физическая культура и спорт: уроки физической культуры в школе для девушек. Авт. Трошин М.Ю. М. 2025 г.
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2020.
4. Спортивные игры. Анализ технических приемов игры в волейбол. Автор Журин А.В.- М. 2025
5. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 2023.
6. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 2020.
7. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. - М, 2021.
8. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 2023.
9. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учебник• для студ. высш. пед. учеб. завед./Под ред. Железняк Ю.Д., Портнова Ю.М - М., 2004.

### **Литература для учащихся:**

1. Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.
2. Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.:Физкультура и спорт. 2021.
3. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.:Физкультура и спорт. 2020.

### **Интернет ресурсы:**

1. <http://sportschools.ru/page.php?name=Volleyball>
2. <http://vc-energetik.ru/?p=285&page=2>

## Приложения:

### Приложение 1

#### Терминологический словарь:

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

**Атакующий удар** – технический приём, состоящий в перебивании одной рукой мяча, находящегося выше верхнего края сетки, на сторону соперника. **Блокирование** – действие игроков вблизи сетки для создания препятствия перелёту мяча, летящего от соперников, осуществляемое поднятием рук блокирующих выше верхнего края сетки.

**Боковая линия** – линия, ограничивающая ширину игровой площадки. **Выбор места** – элемент тактического мастерства, заключающийся в умении заранее определить своё местоположение для активного участия в атаке или обороне.

**Выпрыгивание вверх** – прыжок вверх без разбега.

**Движение** – перемещение тела и его звеньев в пространстве и времени.

**Двойное касание** – игрок касается мяча дважды подряд или мяч касается различных частей его тела последовательно.

**Замена** – действие, которым судья разрешает игроку покинуть площадку, а другому игроку занять его место.

**Зона подачи** – участок шириной 9 м позади каждой лицевой линии волейбольной площадки.

**Имитация** – воспроизведение упражнения, чаще всего точное по форме, но без значительных усилий.

**Комбинация** – заранее разученные и согласованные действия игроков при создании лучших условий одному из спортсменов для завершения результативной атаки.

**Либеро** – свободный защитник.

**Линия нападения** – линия волейбольной площадки, ограничивающая зону нападения. Проводится на каждой из сторон площадки в 3 м от оси средней линии и параллельно ей.

**Лицевая линия** – линия, ограничивающая длину игровой площадки. **Матчбол** – очко, разыгрываемое в матче, выигрыш или проигрыш которого может решить исход всего матча.

**Обманный удар** – несильный удар игрока в незащищённую часть площадки после предварительной имитации сильного удара.

**Партия** – часть матча в волейболе, за время которого одна из сторон должна набрать 25 очков (при преимуществе не менее чем в 2 очка).

**Пас** – передача мяча от одного партнёра к другому.

**Передача мяча** – технический приём, заключающийся в направлении игроком мяча партнёру для развёртывания атакующих взаимодействий.

### Приложение 2

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

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

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

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

**Место для игры.** Площадка для игры в волейбол представляет собой прямоугольник размером 18х9 м. Две боковые и две лицевые линии ограничивают игровую площадку. Средняя линия разделяет её на две равные половины (9х9 м). Каждая половина имеет одинаковую разметку. Ширина всех линий разметки 5 см. Она входит в размеры площадки. На каждой половине площадки в 3 м от средней линии нанесена линия нападения (её ширина входит в размеры передней зоны) и продолжена за боковыми линиями дополнительными прерывистыми линиями – пятью короткими 15-сантиметровыми линиями шириной 5 см, нанесёнными через 20 см.

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

Высота волейбольной сетки в зависимости от возраста и пола игроков

| Группы           | Высота сетки, см |           |           |                 |
|------------------|------------------|-----------|-----------|-----------------|
|                  | 10–12 лет        | 13–14 лет | 15–16 лет | 17 лет и старше |
| Мальчики, юноши  | 220              | 230       | 240       | 243             |
| Девочки, девушки | 200              | 210       | 220       | 224             |

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



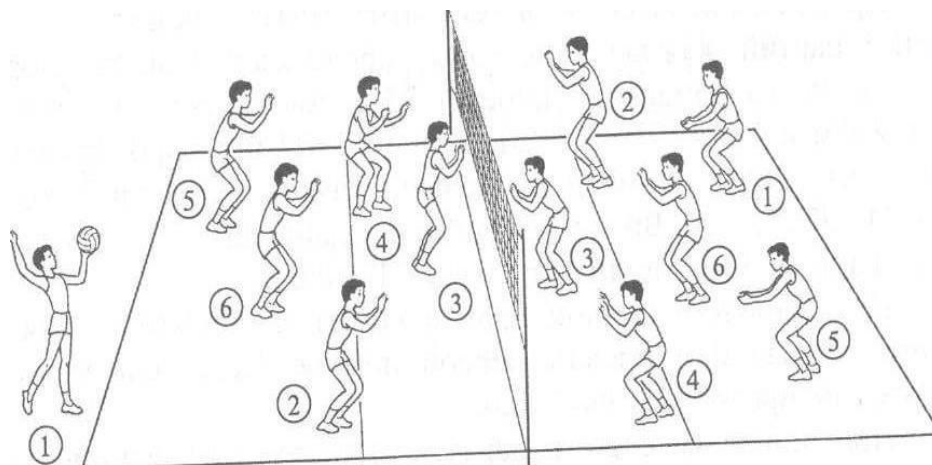
Рис. 1

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

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

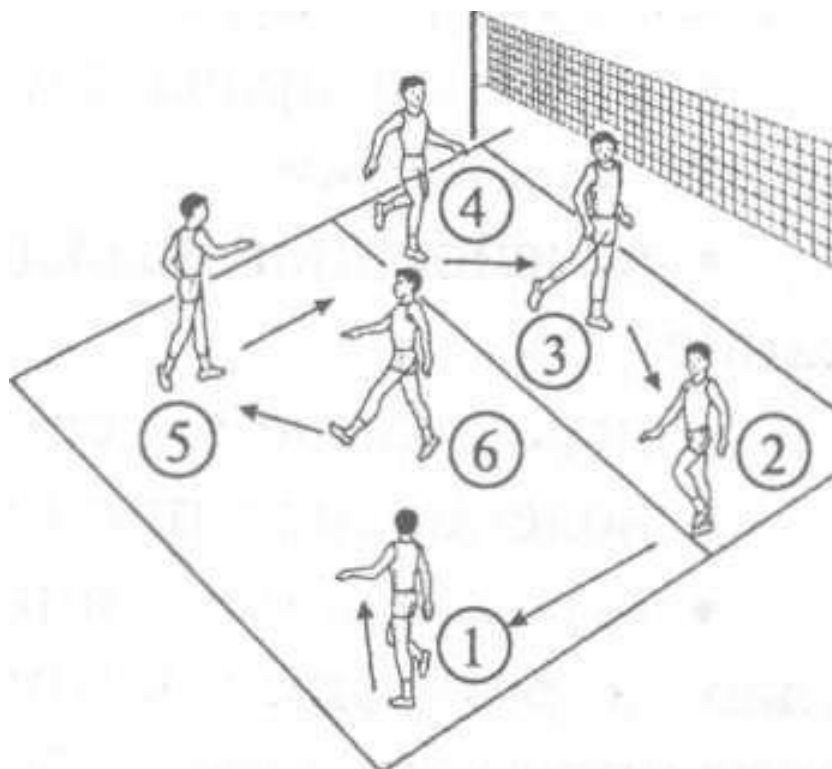
*Начальная расстановка игроков на площадке.* В игре участвует шесть игроков от каждой команды. Игроки на площадке располагаются следующим образом (рис. 2): три игрока передней линии занимают позиции 4 (передний левый игрок), 3 (передний центральный игрок), 2 (передний правый игрок), другие три игрока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

*Начало игры.* Игра начинается *по свистку судьи* с подачи, которую выполняет задний правый волейболист, находящийся в зоне подачи. Игрок подаёт мяч, ударяя кистью, чтобы он перелетел через сетку на сторону



соперника. Подача может производиться снизу или сверху открытой ладонью. На подачу мяча отводится 8 с после сигнала судьи. Подача может быть сделана из любой точки за задней (лицевой) линией поля. Розыгрыш мяча продолжается до тех пор, пока он не коснётся площадки, не уйдёт за пределы площадки или пока команда не совершит ошибки. Команда, выигравшая розыгрыш, получает очко.

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



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

По окончании каждой партии команды меняются сторонами площадки и правом первой подачи. Перерывы между партиями продолжаются 3 мин.

При ничейномсчёте в партиях (1:1 для игры, состоящей из 3 партий, или 2:2 для игры, состоящей из 5 партий) играется решающая третья (пятая) партия до 15 очков с

минимальным преимуществом в 2 очка. После набора одной из команд 8 очков команды меняются сторонами площадки, сохраняя прежнюю расстановку игроков.

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

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

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

Ошибки, влекущие проигрыш очка:

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

### Приложение 3

#### Методика организации учебно-тренировочного занятия

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

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

Примерное содержание подготовительной части занятия:

1. Ходьба в колонне по одному:
  - обычная в сочетании с выполнением упражнений для рук (круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой, сжимание и разжимание пальцев рук, сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями); •на носках; на внешней и внутренней стороне стоп;
  - в полуприседе; приседе.
2. Медленный бег в колонне по одному (1,5–2 мин): лицом вперёд; приставными шагами левым и правым боком вперёд; спиной вперёд; «змейкой».
3. Ходьба в сочетании с выполнением упражнений на восстановление дыхания.
4. Общеразвивающие и специальные подготовительные упражнения.
5. Прыжковые упражнения: прыжки вверх со взмахом рук, прыжки вверх из упора присев; прыжки на одной и на обеих ногах от одной лицевой линии волейбольной площадки до другой лицом вперёд, боком и спиной вперёд; с поворотом на 180°.

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

**В основной части** занятия решаются следующие основные задачи:

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

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

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

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

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

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

Занятие рекомендуется заканчивать двусторонней учебно- тренировочной игрой.

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

**В заключительной части** занятия подводят итоги, отмечают положительные моменты и допущенные недочёты, дают задание для самостоятельной работы.

Для лучшего и более быстрого усвоения материала занимающимся целесообразно давать домашние индивидуальные задания:

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

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



## Приложение 4

### Методические указания выполнения технических приемов и тактических действий.

#### Стойки и перемещения

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

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

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

*Перемещения* – это действие игрока при выборе места на площадке.

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

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

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

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



рис 10

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

#### **Передача мяча сверху двумя руками вверх-вперед (в опорном положении)**

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



Рис. 11

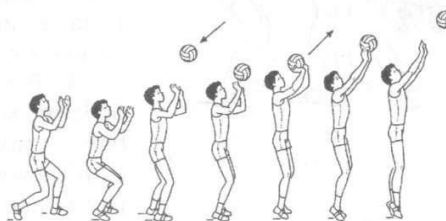


Рис. 12



Рис. 13

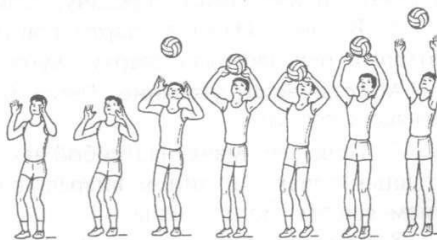


Рис. 14

23

(рис. 12, 14).

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

#### Обучение

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

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

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



Рис. 17

9. Передачи мяча в парах с варьированием расстояния и траектории.

10. В тройках. Игроки второй позиции выполняют верхнюю передачу мяча над собой, затем делают шаг в сторону и заходят за спину игроков третьей позиции. Игроки третьей позиции выполняют передачи мяча игрокам первой позиции. Игроки первой позиции верхней передачей возвращают мяч игрокам, находящимся на противоположной боковой линии.

**Методическое указание.** Упражнения 10-12 можно проводить в форме соревнования: какая из троек выполнит больше передач, не допустив при этом потери мяча. 11. Передачи мяча в тройках. Расположение игроков в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-2-3, 6-2-4; 5-3-4, 5-2-3, 5-2-4; 1-3-2, 1-4-3, 1-4-2.

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

13. В парах. Передача мяча через сетку.

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

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

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

Прием мяча снизу двумя руками

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

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

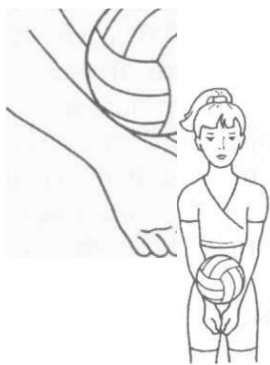


Рис. 23

рис. 21

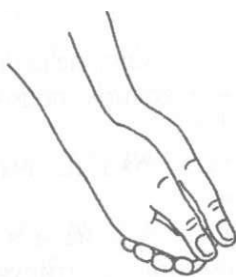


рис. 22

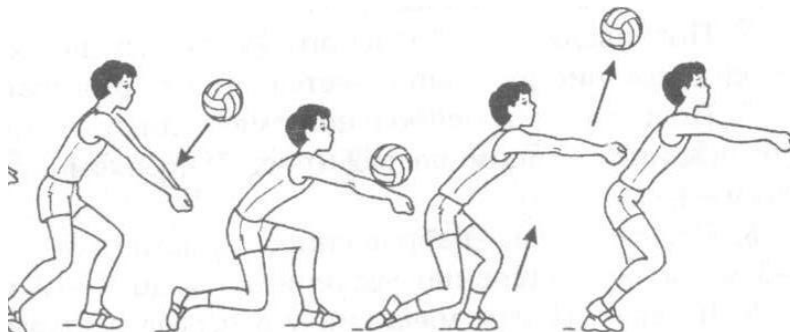


рис. 24

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

#### **Обучение**

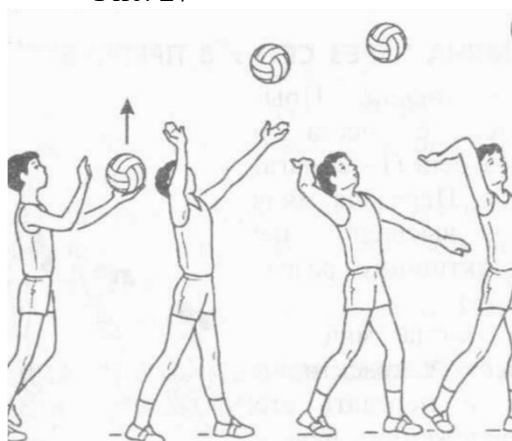
- ✓ Имитация приёма мяча в исходном положении.
- ✓ Имитация приёма мяча после перемещения (вперёд, назад, в стороны).
- ✓ В парах. Один давит на мяч, лежащий на предплечьях другого игрока (стоящего в исходном положении), и тот имитирует приём.
- ✓ Стойка волейболиста, держа на выпрямленных руках лежащий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

#### **ВЕРХНЯЯ ПРЯМАЯ ПОДАЧА МЯЧА**

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

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

Рис. 27



### Обучение

- ✓ Имитация подачи мяча.
- ✓ Подача в стену с расстояния 6–9 м.
- ✓ Поддачи в парах (партнёры стоят на боковых линиях площадки).
- ✓ Поддачи через сетку с расстояния 6 и 9 м от сетки.
- ✓ Подача через сетку из-за лицевой линии.
- ✓ Поддачи в правую и левую половины площадки.
- ✓ Поддачи в ближнюю и дальнюю части площадки.
- ✓ Поддачи на точность:
  - ✓ в каждую из 6 зон площадки;
  - ✓ на партнёра, располагающегося в различных точках площадки;
  - ✓ между двух партнёров, стоящих рядом на расстоянии от 2 до 1 м друг от друга.
- ✓ Соревнования: на большее количество подач подряд без ошибок (в заданный участок), на заданное число попыток (учёт ошибок).

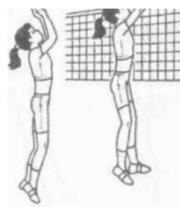
### Ошибки:

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

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

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

Рис. 28



### Обучение

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

### Прямой нападающий удар.

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

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

### Обучение

1. Прыжок вверх толчком двух ног с места; с разбега в один, два и три шага.
2. Имитация нападающего удара:
  - в прыжке с места;
  - с разбега (с одного, двух, трёх шагов).
3. В парах. Первый игрок подбрасывает мяч вверх, а второй – с места, с двух-трёх шагов разбега ловит мяч обеими руками в высшей точке прыжка.

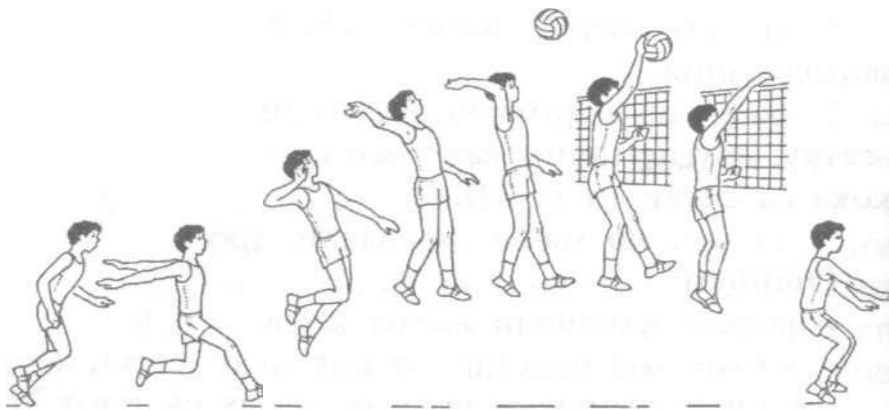


Рис. 35

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

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

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

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

5. Нападающий удар через сетку из зоны 4 с передачи из зоны 3. 6. Нападающий удар через сетку из зоны 2 с передачи из зоны 3.

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

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

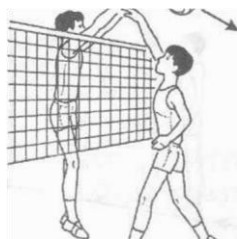
9. Нападающий удар после встречной передачи. Из зоны 4 (2) от линии нападения верхняя передача мяча разыгрывающему игроку в зону 3, из зоны 3 – в зону 4 (2), из которой выполняется нападающий удар через сетку.

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

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

#### **Одиночное блокирование.**

*Техника выполнения.* Стоя лицом к сетке, ноги согнуты, стопы параллельны и на ширине плеч, руки на уровне груди или лица, кисти расположены параллельно сетке. Определив предполагаемое место нападающего удара, быстро переместиться к месту встречи с мячом приставными шагами, скрестным шагом, бегом или скачком (в зависимости от расстояния до места постановки блока). Из приседа активно разгибая ноги и выпрямляя туловище прыжок вверх с выносом рук над сеткой (пальцы разведены и оптимально напряжены). Расстояние между кистями рук чуть меньше диаметра мяча. По достижении верхнего края сетки руки начинают движение вверх - вперёд через сетку (на сторону соперника). В момент удара по мячу кисти максимально приближаются к нему и активно сгибаются в лучезапястных суставах для того, чтобы противодействовать удару и направить мяч вперёд - вниз на площадку соперника. После постановки блока приземление на полусогнутые ноги (рис. 36).



### Обучение

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

#### Ошибки:

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

Рис. 37

**Приложение 5 Описание подвижных игр и эстафет, используемых в учебно-тренировочном процессе.**



## Подвижные игры.

Подвижные игры, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим в волейболе.

### «Салки по месяцам».

Дети строятся в шеренгу. В 12–15 м от них обозначается линия. Выбирается водящий. Он говорит: «Все, кто родился в январе, – вперед!» Ребята, день рождения которых падает на этот месяц, бегут к противоположной линии, а водящий пытается их осалить. Из тех, кто осален, выбирается новый водящий. Он вызывает детей, родившихся в феврале, и т.д. Победителями становятся игроки, не осаленные водящим.

### «Азбука».

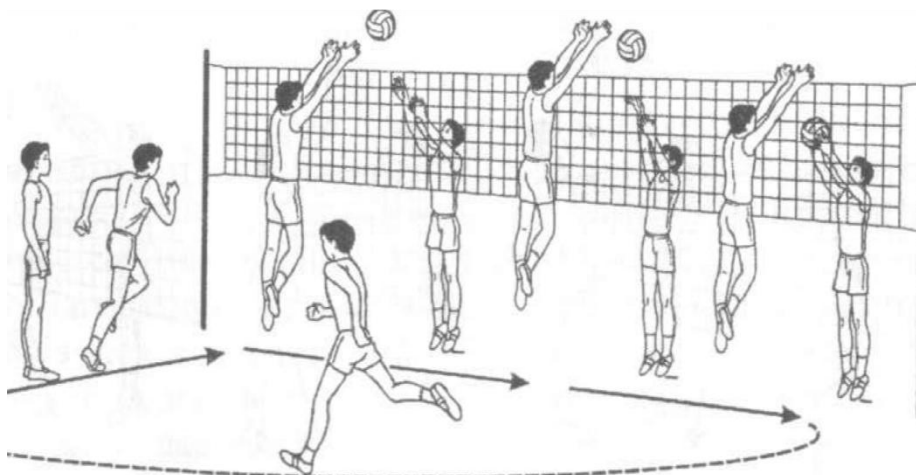
Две команды образуют шеренги на противоположных сторонах площадки, каждая за своей линией. Воспитатель называет одну букву алфавита. Это служит началом игры. Все ребята одновременно, не толкаясь, перебегают на противоположную сторону площадки и выстраивают названную букву (основанием к центру площадки), после чего принимают положение упора присев. Выигрывает команда, быстрее выполнившая задание. Игра повторяется несколько раз, и каждый раз задается другая буква.

### «Делай наоборот».

Ребята строятся в шеренгу, либо колонну. Учитель показывает упражнение, а дети должны выполнить его в противоположную сторону. Например, педагог выполняет наклон вперед, а ученики должны выполнить наклон назад и т. д. Побеждает тот, кто ни разу не перепутает направление движения.

### «Вызов номеров».

Ребята делятся на две равные по числу команды и выстраиваются в колонны по одному



перед линией старта. В каждой команде игроки рассчитываются по порядку. На расстоянии 10–12 м против каждой команды ставится поворотная стойка. Учитель произвольно называет различные номера. Игроки, номер которых назвали, добегают до стойки, огибают ее и возвращаются на свое место. Тот, кто сделает это первым, выигрывает 1 очко для своей команды. Побеждает команда, получившая больше очков.  
*Правило 1:* Если оба игрока прибежали одновременно, то очко не присуждается никому.  
*Правило 2:* Если игрок не добежал до конечного пункта, то очко засчитывается его сопернику из другой команды.

### «Эстафета цветов (зверей, птиц)».

Подготовка и инвентарь те же, что в предыдущей игре. Игроки, стоящие в каждой команде первыми, вторыми и т. д., принимают название цветка (зверя, птицы). Учитель

называет любой цветок (зверя, птицу). Участники игры, носящие данное название, бегут к стойке, огибают ее и возвращаются обратно. Тот, кто прибежит первым, выигрывает 1 очко для своей команды.

Побеждает команда, получившая больше очков.

#### **«Пустое место».**

Играющие становятся в круг на расстоянии полушага друг от друга, руки за спиной. Закругом – водящий. Он бежит за спинами участников игры, дотрагивается до кого-либо, после чего бежит по кругу в другую сторону. Игрок, которого он коснулся, бежит в обратную сторону, стремясь быстрее водящего прибежать на пустое место. Водящим становится тот, кто не успел занять свободное место.

#### **«Удочка».**

Дети становятся в круг, а водящий с веревкой в руках – в центр круга. Водящий вращает веревку с мешочком на конце так, чтобы мешочек скользил по полу под ногами игроков. Ребята внимательно наблюдают за движением мешочка и подпрыгивают в тот момент, когда мешочек оказывается около их ног. Задевший мешочек или веревку ногами становится водящим, а бывший водящий идет на его место. Выигрывает тот, кто за установленное время ни разу не зацепил веревку с мешочком.

#### **«Охотники и утки».**

Играющие делятся на две команды – «охотников» и «уток». «Охотники» образуют круг, перед их носками проводится линия. «Утки» располагаются произвольно внутри круга. У одного из «охотников» в руках мяч. По сигналу учителя «охотники», перебрасывая мяч в разных направлениях, стараются осалить («подстрелить») им «уток», которые свободно передвигаются внутри круга. «Утки» увертываются от мяча. «Охотник», «подстреливший утку», меняется с ней ролями, и игра продолжается. Выигрывают те, кто дольше пробыл в роли «уток».

Игру можно проводить и на время: 3 мин. «стреляют» одни «охотники», затем 3 мин. – другие. Отмечается, кто больше «настрелял уток» за это время. **«Дни недели».**

Один конец шнура, резинки привязывается к дереву, либо стойке на высоте 40 см, другой конец держит учитель. Он называет первый день недели: понедельник. Дети один за другим с разбега перепрыгивают через шнур. С каждым днем недели высота шнура увеличивается на 5 см. Выигрывают дети, за 7 прыжков меньшее число раз задевшие шнур.

#### **«Кто дальше прыгнет».**

Дети строятся в две колонны перед прыжковой ямой. Сбоку от ямы делаются отметки, соответствующие 5, 10, 15 очкам. Ребята из первой команды выполняют каждый по одному прыжку и подсчитывают сумму набранных очков. После этого аналогичное задание выполняет вторая команда. Побеждает команда, набравшая большую сумму очков.

#### **«Подвижная цель».**

Дети строятся в круг на расстоянии вытянутых рук. Перед их носками проводится окружность. Один из играющих получает мяч. Выбирается водящий, который идет в середину круга. Участники игры, перекидывая мяч, стараются попасть им в водящего, а водящий – увернуться от мяча. Тот, кто попал в водящего мячом, меняется с ним местами. Игра продолжается 5–7 мин., после чего отмечаются наиболее ловкие водящие, сумевшие продержаться в кругу дольше других, и самые меткие игроки.

**Правила:** 1. Засчитывается попадание в ноги и в любую часть туловища. Попадание в голову не засчитывается. 2. Попадание мяча, отскочившего от земли, не засчитывается. 3. При броске мяча в водящего нельзя заступать за линию круга.

#### **«Вращение обручей».**

Дети располагаются по кругу, в руках у каждого обруч. По сигналу учителя они начинают вращать обручи. Побеждает тот, чей обруч вращается дольше. Игра

повторяется 2–3 раза, после чего определяются победители. Если обручей на всех не хватает, дети выполняют задание по очереди.

#### **«На новое место».**

Дети строятся в 2–4 колонны перед линией старта. В 15–20 м от нее проводится еще линия. По сигналу учителя первые и вторые номера в каждой колонне, взявшись за руки, бегут за линию. Первые номера остаются на новом месте, а вторые возвращаются, берутся за руки с игроками, стоящими третьими, и опять бегут до линии. Вторые номера остаются, а третьи возвращаются, чтобы объединиться с четвертыми, и т. д. Побеждает команда, все игроки которой раньше окажутся за второй линией.

#### **Игровые задания с элементами спортивных игр:**

Волейбол: «Точный пас», «Вверх-вниз», «Навстречу через сетку»; футбол: «Мяч в сетку», «Порази в цель», «Послушный мяч».

### **Приложение 6**

#### **Игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты, применяемые для закрепления и совершенствования технических приёмов и тактических действий в учебно-тренировочном процессе на занятиях волейболом**

В учебно-тренировочном процессе по волейболу подвижные игры, соревновательно-игровые задания и эстафеты применяются для закрепления технических приёмов и тактических действий. Они могут быть включены в подготовительную часть занятия как продолжение разминки и в конце основной части занятия.

Выбор подвижных игр зависит от материально-технической оснащённости учебного процесса (спортивный зал, стадион, пришкольная спортивная площадка, инвентарь), от возраста и уровня подготовленности занимающихся.

#### **Игры с перемещениями игроков**

**1. «Спиной к финишу».** Игроки построены в одну шеренгу за лицевой линией, спиной к финишу. Интервал между ними 4–5 м. По сигналу игроки бегут 18 м спиной вперёд (до противоположной лицевой линии). Побеждает игрок, который первым пересечёт линию финиша.

**2. «Бег с кувырками».** Команды построены в колонну по одному за лицевой линией площадки (линия старта-финиша). На расстоянии 9 м перед командами кладут по гимнастическому мату. По сигналу первые игроки команд бегут до гимнастического мата, выполняют кувырок вперёд и продолжают бег до противоположной лицевой линии. Заступив одной ногой за линию, игроки возвращаются спиной вперёд, выполняют на мате кувырок назад и продолжают бег спиной вперёд до линии старта-финиша. Победитель приносит своей команде 1 очко. Следующие игроки выполняют то же задание. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

**3. Эстафета «Челночный бег с переносом кубиков».** Предварительно на обеих половинах волейбольной площадки устанавливают по три кубика (можно кегли) на линиях разметки: два на пересечении линии нападения и боковых линий (по одному с каждой стороны) и один в центре на средней линии. В эстафете принимают участие две команды по шесть человек, которые располагаются на противоположных лицевых линиях. По сигналу первые участники от каждой команды, добежав до пересечения линии нападения с боковой линией (на своей стороне площадки), берут в руки кубик, бегут обратно и ставят его на лицевую линию. Затем то же действие выполняют со вторым кубиком, находящимся на противоположной стороне от первого кубика. После чего устремляются к средней линии, берут третий кубик, возвращаются назад и передают его второму участнику своей команды. Тот в свою очередь выполняет это же задание,

только в обратной последовательности и т.д. Выигрывает команда, последний участник которой первым закончит перенос и установку кубиков в исходное (до игры) положение.

### **Игры с передачами мяча**

**1. Игровое задание «Художник».** Передачами мяча сверху обозначить на стене какую-либо геометрическую фигуру, букву или цифру.

**2. «Мяч над головой».** Занимающиеся разбиваются на команды с равным числом игроков. Время игры (обычно 1–1,5 мин) объявляется заранее. Одновременно могут играть две и более команды. При нехватке волейбольных мячей команды вступают в игру по очереди. Игроки каждой команды произвольно располагаются на отведённой им части площадки. Одна команда отделяется от другой меловой линией или линиями имеющейся разметки. Каждый участник получает волейбольный мяч. От команды выделяется один человек, который контролирует игру команды соперницы. По сигналу все играющие начинают выполнять верхнюю передачу над собой. Игрок, уронивший мяч или поймавший его, выбывает из игры и садится на скамейку. Побеждает команда, у которой после сигнала об окончании игры на площадке осталось больше игроков. Игру повторяют 2–3 раза.

**3.**

**4. «Обстрел чужого поля».** На боковых линиях волейбольной площадки обозначают два круга диаметром 2 м один напротив другого. По очереди игроки заходят в круг и выполняют передачу мяча сверху двумя руками, стараясь попасть в противоположный круг. Если мяч не попадает в цель, игрок получает штрафное очко. Побеждает игрок, набравший наименьшее количество штрафных очков.

**5. «Не урони мяч».** Игроки делятся на пары и располагаются на расстоянии 4 м друг от друга. У каждой пары – волейбольный мяч. По сигналу начинают встречную произвольную передачу мяча в парах. Пара, поймавшая или уронившая мяч, садится на скамейку. Последняя пара, оставшаяся на площадке, объявляется победителем. Игру можно проводить по командам, сформировав их из определённого количества пар.

**6. «Передачи в движении».** Игроки в парах на расстоянии 4 м друг от друга из-за лицевой линии начинают передачи мяча двумя руками сверху (снизу) в движении, перемещаясь боком к противоположной линии и обратно. Побеждает та пара, которая допустила меньше потерь мяча.

**7. «Свеча».** В игре принимают участие две и более команды с равным числом игроков. На полу мелом обозначают круг или кладут гимнастический обруч. Команды располагаются в колонны по одному. По сигналу первые игроки команд забегают в круг, выполняют передачу над собой и выбегают из круга, а их места занимают вторые номера и т.д. Побеждает команда, сделавшая больше передач за определённое время.

**8. «Поймай и передай».** Участники разделяются на несколько команд, которые становятся в колонны по одному напротив друг друга на боковых линиях площадки. По команде направляющие одной из колонн подбрасывают мяч одной рукой и выполняют передачу снизу двумя руками партнёру во встречную колонну. Тот ловит мяч и аналогичным образом возвращает его обратно в противоположную колонну. Игроки, выполнившие передачу мяча, становятся в конец своей колонны. Побеждает команда, которая выполнит это упражнение быстрее и с меньшим количеством ошибок или совсем без ошибок.

**9. «Вызов номеров».** Игра проводится в двух командах. Игроки каждой команды рассчитываются по порядку и, запомнив свой номер, становятся по кругу. Один игрок с мячом стоит в центре круга. По сигналу он начинает выполнять передачи мяча над собой, после третьей передачи называет какой-либо номер и бежит из круга. Игрок, чей номер был назван, устремляется к мячу и, не дав ему упасть на пол, продолжает передачу мяча над собой и т.д. Побеждает команда, у которой было меньше потерь мяча за отведённое время.

*Варианты:*

а) игроки занимают по кругу различные исходные положения: стоя спиной к центру круга; сидя на полу и др.

б) игроки передвигаются по кругу ходьбой, медленным бегом, прыжками на обеих ногах, в приседе и т.п.

в) команды выстраиваются в колонны перед линией старта на одной стороне площадки. На расстоянии 9 м перед ними (в кругах) лежит по волейбольному мячу. Игроки рассчитываются по порядку. Учитель вызывает любой номер, и игрок, чей номер был назван, устремляется к мячу. Берёт его в руки, выполняет передачу партнёру, стоящему во главе колонны, и получает от него обратный пас. Команда, игрок которой быстрее выполнил две передачи, получает 1 очко. Затем вызываются (в любой последовательности) остальные игроки команды. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

**9. Эстафета с передачей волейбольного мяча.** Две-три команды с равным количеством игроков располагаются во встречных колоннах на расстоянии 7–8 м. По сигналу первые игроки колонн ударяют волейбольным мячом об пол, а сами перемещаются в конец встречных колонн. Первые игроки встречных колонн выбегают вперёд, принимают отскочивший от пола мяч, передают его двумя руками сверху (или снизу) в обратном направлении на второго игрока и перемещаются в конец противоположных колонн, вторые тоже ударяют мячом об пол, а затем перемещаются в концы встречных колонн и т.д. Игра проводится на время. Побеждает команда, допустившая меньшее количество ошибок.

**10. Эстафета «Передал – садись».** Две колонны на расстоянии 3–4 м одна от другой, расстояние между игроками – длина рук, положенных на плечи. Перед колоннами на расстоянии 5–6 м – круги, в которые встают с волейбольными мячами капитаны команд. По сигналу игроки в кругах передают мячи первым игрокам в колоннах, те возвращают мячи обратно и сразу принимают упор присев. Далее такие же действия совершают вторые, третьи игрок и т.д. Когда последний в команде игрок отдаёт капитану мяч, тот поднимает его вверх и вся команда быстро встаёт. Побеждает команда, закончившая передачи раньше других.

**11. Эстафета «Одна верхняя передача».** Перед колоннами своих команд на расстоянии 3 м от них за ограничительной линией стоят капитаны с мячами в руках. По сигналу они выполняют верхнюю передачу направляющему своей колонны. Направляющие возвращают мячи двумя руками сверху капитанам и убегают в конец своей колонны. Капитаны передают мяч следующим игрокам и т.д. Если мяч упал на пол, то игрок, которому он был адресован, должен его поднять и выполнить передачу. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

**12. Эстафета «Две верхние передачи».** Перед своими командами, которые построены в колонны, на расстоянии 3 м за ограничительной линией стоят капитаны с мячами в руках. По сигналу они выполняют верхнюю передачу над головой, а затем

верхнюю передачу направляющему своей колонны. Направляющий повторяет упражнение, возвращая мяч капитану, после чего уходит в конец своей колонны и т.д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету. Упавший на пол мяч поднимает игрок, которому он был адресован.

- 13. Эстафета «Верхняя и нижняя передачи мяча».** Каждая команда делится на две стоящие друг против друга (на расстоянии до 4 м) колонны. Участники одной из колонн выполняют в сторону противоположной колонны верхнюю передачу и получают мяч нижней передачей. Волейболистам разрешается ловить мяч для выполнения своей передачи. После окончания эстафеты колонны меняются ролями. Упавший на пол мяч поднимает тот волейболист, которому он был направлен. Эстафету проводят чётное количество раз.

***Усложнённый вариант:*** те же действия, но с передачами мяча через сетку.

- 14. «Назад по колонне».** Игроки стоят в параллельных колоннах в 3 м друг от друга. По сигналу направляющие колонн выполняют передачу мяча сверху двумя руками партнёрам, стоящим сзади, которые в свою очередь передают мяч таким же способом в конец колонны. Замыкающий игрок ловит мяч, бежит с ним в начало колонны и выполняет то же задание и т.д. Выигрывает команда, в которой направляющий первым вернётся на своё место.

***Вариант:*** по сигналу первый передаёт мяч верхней передачей за голову второму и поворачивается кругом, второй делает то же и т.д. Когда мяч доходит до последнего в колонне, он одну передачу делает над собой, поворачивается кругом и передаёт мяч за голову предпоследнему в обратном направлении и т.д. Выигрывает команда, в которой игрок, начавший упражнение, получит мяч первым.

- 15. «Приём и передача мяча в движении».** Игроки в двух колоннах по одному выстраиваются за лицевой линией. Первые игроки в колоннах по сигналу учителя перемещаются к сетке, выполняя передачи мяча двумя руками сверху над собой. Дойдя до сетки, бросают в неё мяч и принимают его снизу двумя руками. Возвращаясь к своей колонне, игроки выполняют передачи двумя руками снизу. Затем то же задание выполняют вторые игроки и т.д. За каждое падение мяча на пол команде начисляется штрафное очко. Выигрывает команда, набравшая меньше штрафных очков.

- 16. «Догони мяч».** Играющие делятся на две группы по 8–10 человек, каждая группа играет самостоятельно на противоположных сторонах волейбольной площадки. Игроки располагаются в одну шеренгу на линии нападения спиной к сетке, приготовившись к бегу. Один из игроков с мячом располагается позади шеренги. Он бросает мяч через головы игроков вперёдвверх, те стараются не дать мячу упасть на пол, подбивая его вверх двумя руками снизу. Кому это не удаётся, тот становится подающим, и игра возобновляется.

- 17. «Лapta волейболистов».** Играющие распределяются на две равные команды по 6 человек, одна из которых является подающей, другая – принимающей подачу. Обе команды располагаются на противоположных сторонах волейбольной площадки. По сигналу первый игрок выполняет подачу мяча на сторону соперника, а сам быстро бежит вокруг площадки и возвращается назад на своё место. Игроки противоположной команды принимают мяч и разыгрывают его между собой, стараясь выполнить как можно больше точных передач за время бега игрока, выполнившего подачу мяча. Как только он вернётся на своё место, передачи мяча прекращаются и мяч передаётся очередному игроку для выполнения подачи. Так продолжается до тех пор, пока все игроки подающей команды не выполнят подачу

и перебежку. Затем команды меняются местами и ролями. За каждую передачу команде начисляется 1 очко. Выигрывает команда, набравшая больше очков. *Правила игры.* Подавать мяч только по сигналу. При выполнении передач нельзя повторно адресовать мяч одним и тем же игрокам, его каждый раз следует посылать другому игроку. Передачи мяча прекращаются, если он упал на пол.

### **Игры с передачами мяча через сетку**

**1. «Летающий мяч».** Игроки делятся на 2–3 команды. Каждая команда, в свою очередь, делится на две подгруппы, которые располагаются на своём игровом участке волейбольной площадки в две встречные колонны по разные стороны сетки, за линиями нападения. По сигналу игроки выполняют передачу мяча сверху (снизу) двумя руками через сетку партнёрам, а сами убегают в конец своей колонны. Команда, допустившая ошибку в передаче, выбывает из игры. Побеждает команда, дольше выполнявшая передачи.

**2. Эстафета «Мяч над сеткой».** 2–3 команды становятся в две встречные колонны, которые располагаются лицом друг к другу по обе стороны сетки за линиями нападения. Направляющие правых колонн держат по мячу. По сигналу они передают мяч сверху двумя руками через сетку своим партнёрам, а сами убегают в конец своей колонны. Тот, кому мяч адресован, тем же способом посылает его через сетку следующему игроку противоположной колонны и бежит с левой стороны в конец своей колонны и т.д. Если мяч не перелетел через сетку, совершивший ошибку игрок повторяет передачу. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

*Вариант:* после передачи мяча игрок перемещается в конец противоположной колонны.

### **Игры с подачами мяча**

**1. «Сумей принять».** Игроки парами один напротив другого располагаются на боковых линиях площадки. По команде игроки одной из шеренг выполняют нижнюю (верхнюю) прямую подачу на своих партнёров, которые принимают мячи и выполняют передачи в обратном направлении. Каждый игрок выполняет по 10 подач, затем игроки меняются ролями. Побеждает в игре тот, кто принял больше подач без ошибок.

**2. «Снайперы».** Команды располагаются в шеренгах на лицевых линиях волейбольной площадки. Игроки обеих команд по очереди выполняют по одной подаче, стараясь попасть в квадраты (гимнастические маты, расположенные на волейбольной площадке) с цифрами от 1 до 6 и набрать наибольшую сумму очков. Если мяч попал в квадрат с цифрой 6, игроку начисляют 6 очков и т.д. Побеждает команда, набравшая больше очков. Повторные подачи при совершении ошибки не разрешаются.

**3. «Прими подачу».** Игроки делятся на две команды. Первая команда произвольно располагается на одной стороне волейбольной площадки. Члены второй команды встают вдоль лицевой линии на другой стороне площадки, а её направляющий получает волейбольный мяч. По сигналу игрок второй команды выполняет нижнюю прямую подачу мяча через сетку. Любой игрок первой команды должен принять подачу и выполнить передачу одному из своих товарищей, который должен поймать мяч. Когда все игроки второй команды выполнят подачу, команды меняются местами. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

*Правила игры:*

1. Подачу выполнять только по сигналу. В противном случае она не засчитывается и команда соперников получает очко.
2. При неудачной подаче очко получает команда соперников.

3. За каждую принятую подачу с последующей передачей и ловлей мяча команде присуждается очко.
4. При падении мяча на пол после неудачной попытки его поймать очко команде не засчитывается.
5. После приёма или падения мяча команда перекатывает под сеткой мяч второй команде.
6. Игроки подающей команды выполняют по одной подаче строго по очереди.

### **Игры с атакующим ударом**

1. **«Бомбардиры».** Игроки делятся на две команды. Игроки одной команды поочередно выполняют атакующие удары из зоны 4 (2) с передачи из зоны 3. Игроки другой команды стремятся защитить своё поле. Если «бомбардир» попал в площадку и защитники не коснулись мяча, то нападающий получает 2 очка; если коснулись, но не приняли – 1 очко; если приняли – 0 очков. Когда все игроки команды выполнят атакующий удар, команды меняются местами. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

2. **«Удары с прицелом».** Обе половины игровой площадки расчерчиваются на 9 квадратов 3Х3 м, обозначенных цифрами. Команды располагаются в колоннах на боковых линиях зоны 2. Игроки поочередно выполняют атакующие удары с передачи из зоны 3. Команде начисляются очки соответственно цифре квадрата, в который попал мяч после удара. Побеждает команда, набравшая больше очков.

***Методическое указание:*** при выполнении нападающих ударов из зон 2 и 3 цифры в квадратах меняют.

### **Игры с блокированием атакующих ударов**

1. **«Кто быстрее».** Игроки двух команд располагаются в колонны по одному на противоположных сторонах площадки в зоне 4 (на пересечении линии нападения и боковой линии). По сигналу направляющие колонн перемещаются в зону 2, попутно имитируя блок в зоне 4 (руки выше сетки), перемещение к линии нападения и касание её рукой. Затем имитируют блок в зоне 3, повторно касаются рукой линии нападения и в заключение имитируют блок в зоне 2. Быстро возвращаются к своей колонне и передают эстафету следующему игроку, который выполняет то же задание, и т.д. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

2. **«Дружная команда».** Играют две команды по 3 человека. Одна команда нападает, другая обороняется. Игроки нападающей команды располагаются в зонах 2, 3, 4; блокирующие – на другой половине площадки в зонах 2, 3, 4, их задача – организация группового блокирования. Нападающая команда выполняет удары из зон 2 и 4. Игрок, выполнивший нападающий удар из зоны 4, переходит в зону 2, и наоборот. После выполнения шести нападающих ударов игроки обеих команд уступают место другим игрокам своих команд и игра продолжается. Игроки, не участвующие в блокировании, собирают мячи и отдают их нападающим.

Если мяч заблокирован и остался на стороне нападающих, то блокирующие получают 2 очка, если мяч перелетел на сторону обороняющейся команды, но коснулся блока, то она получает 1 очко. Нападающий удар, не состоявшийся по вине атакующей команды, засчитывается как выполненный (ошибка в передаче, неготовность нападающего или касание им сетки и др.). После выполнения установленного количества нападающих ударов команды меняются местами и ролями. Побеждает команда, набравшая больше очков.



## Приложение 7

### Оценка выполнения основных двигательных действий в волейболе.

#### Стойки и перемещения.

Перемещения приставными шагами лицом вперёд, правым, левым боком вперёд и спиной вперёд.

Ошибки: большой отрыв ступней от поверхности площадки; сильное вертикальное качание; большие шаги, прыжки, «скованность движений».

Техника перемещений оценивается в пределах границ площадки (9х9 м). От лицевой линии по направлению к сетке перемещаются приставными шагами, левая нога впереди (4.5 м). Вдоль сетки перемещаются приставными шагами левым боком вперёд (лицом к сетке), к лицевой линии - правым боком вперёд, вдоль лицевой линии – приставными шагами спиной вперёд, левая нога впереди (4.5 м), затем правая.

#### Передачи.

Верхняя передача мяча двумя руками в стену (расстояние до стены 1 м).

Учитывается количество правильно выполненных передач подряд (допускается одна остановка). Норматив 4 передачи.

Передача мяча над собой непрерывно (разрешается две остановки).

Норматив 3-4 передачи.

Передача мяча над собой (не выходя за пределы зоны нападения, разрешается две остановки). Норматив 5 передач.

Передача мяча в стену (расстояние от стены 1.5 м, высота-3м). Норматив 8 передач.

Передачи мяча над собой в пределах зоны нападения. Норматив 4 передачи.

#### Подачи.

Нижняя прямая подача. Оценивается подача мяча в пределах площадки из-за лицевой линии. Норматив 4 попадания.

Верхняя прямая подача. Оценивается подача в пределы площадки из-за лицевой линии (10 попыток). Норматив 4 попадания.

#### Нападающий удар.

Нападающий удар из зоны 4 в площадь, которую образуют зоны 4,5,3 и 6.

Передача на удар производится из зоны 3, стоя лицом к нападающему (10 попыток).

Высота сетки 2 м10 см. Норматив 5 попаданий **Блокирование.**

Блокирование нападающего удара из зоны 4 по мячу, установленному над сеткой в держателе высота сетки 2 м25 см (5 попыток). Норматив 3 задержания

## Приложение 8

### Контрольные нормативы общефизической и специальной физической подготовки.

#### Нормативы общефизической подготовки

| № п/п | Нормативы общефизической подготовки | Мальчики  | Девочки   |
|-------|-------------------------------------|-----------|-----------|
| 1     | Бег 30 м, с                         | 6,1 - 5,5 | 6,3 – 5,7 |
| 2     | Челночный бег 3х10 м, с             | 9,3 – 8,8 | 9,7 – 9,3 |
| 3     | Прыжки в длину с места, см          | 160 - 180 | 150 - 175 |
| 4     | 6-минутный бег, м                   | 1000-1100 | 850-1000  |
| 5     | Наклон вперёд из положения сидя, см | 6 - 8     | 8 - 10    |

|   |                                                                                                                   |         |         |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------|
| 6 | Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки). | 4 - 5   | 10 - 14 |
| 7 | Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин).                                                                               | 100-110 | 110-120 |
| 8 | Прыжки в высоту с разбега, см                                                                                     | 90-100  | 80-90   |
| 9 | Прыжки в высоту с места, см                                                                                       | 40-45   | 35-40   |

### Нормативы специальной физической подготовки

| № п/п | Нормативы специальной физической подготовки                                                                          | Мальчики                  | Девочки                   |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|---------------------------|
| 1     | Нижняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)                                        | 7-9                       | 6-8                       |
| 2     | Жонглирование мячом насобой верхней передачей (кол-во раз)                                                           | 8-10                      | 5-7                       |
| 3     | Жонглирование мячом насобой нижней передачей (кол-во раз)                                                            | 5-7                       | 4-6                       |
| 4     | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром через сетку высотой 180 см (кол-во удачных попыток из 10). | 7-9                       | 6-8                       |
| 5     | Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)                                                            | По результатам выполнения | По результатам выполнения |

### Приложение 9

#### Оценка технико-тактической подготовленности по контрольным упражнениям.

| Технический прием       | Контрольные упражнения                                                                | Возраст лет | Оценка   |               |         |        |         |               |         |
|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----------|---------------|---------|--------|---------|---------------|---------|
|                         |                                                                                       |             | мальчики |               |         |        | девочки |               |         |
|                         |                                                                                       |             | высокий  | выше среднего | средний | низкий | высокий | выше среднего | средний |
| <b>I. Передача мяча</b> | 1. Поточная передача мяча двумя руками сверху в стенку с расстояния 3 м (кол-во раз). | 15-18       | 4        | 3             | 2       | 1      | 4       | 3             | 2       |
|                         |                                                                                       |             | 7        | 5             | 3       | 1      | 6       | 4             | 3       |
|                         |                                                                                       |             | 9        | 6             | 4       | 2      | 7       | 5             | 3       |
|                         |                                                                                       |             | 12       | 9             | 5       | 3      | 9       | 7             | 4       |

|                                                                                                                                                       |                |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 2. Передача мяча двумя руками сверху с собственного набрасывания из зоны 6 в кольцо диаметром 1 м, установленное в зоне 3 (10 попыток)                | 15-18          | 3<br>5                | 2<br>4                | 1<br>2                | 0<br>1                | 3<br>4                | 2<br>3                | 1<br>2                |
| 3. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 4 через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный в зоне 6; мяч предварительно передан из зоны 3 (10 попыток) | 15-18          | 4<br>6                | 3<br>5                | 2<br>3                | 1<br>2                | 4<br>5                | 3<br>4                | 2<br>3                |
| 4. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 3 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи мяча из зоны 5 (10 попыток)               | 15<br>16<br>17 | 4<br>6<br>6<br>6<br>7 | 3<br>5<br>5<br>5<br>5 | 2<br>3<br>3<br>3<br>3 | 1<br>2<br>2<br>2<br>2 | 3<br>5<br>5<br>5<br>6 | 2<br>4<br>4<br>4<br>5 | 1<br>2<br>3<br>3<br>3 |
| 5. Передача мяча двумя                                                                                                                                | 15-18          | 5<br>6                | 4<br>5                | 3<br>3                | 2<br>2                | 4<br>5                | 3<br>4                | 2<br>3                |

|                        |                                                                                                                                                                                         |                |             |             |             |             |             |             |             |             |
|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
|                        | руками сверху в прыжке из зоны 4, через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, с предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)                           |                |             |             |             |             |             |             |             |             |
|                        | 6. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 2 в кольцо, установленное в зоне 4, предварительной передачи мяча из зоны 6 (10 попыток)                                                   | 15<br>16<br>17 | 4<br>4<br>5 | 3<br>3<br>4 | 2<br>2<br>2 | 1<br>1<br>1 | 3<br>4<br>4 | 2<br>3<br>3 | 1<br>2<br>2 | 0<br>1<br>1 |
|                        | 7. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4 через сетку в прямоугольник 2х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток) | 15<br>16<br>17 | 5<br>5<br>7 | 4<br>4<br>5 | 3<br>3<br>4 | 2<br>2<br>2 | 4<br>4<br>5 | 3<br>3<br>4 | 2<br>2<br>3 | 1<br>1<br>2 |
| <b>II. Подача мяча</b> | 1. Нижняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)                                                                                                                                 | 15             | 7<br>8      | 4<br>6      | 3<br>4      | 1<br>2      | 6<br>7      | 4<br>5      | 3<br>3      | 1<br>2      |

|                                                                                                   |                |             |             |             |             |             |             |             |             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 2. Нижняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)             | 15             | 4<br>6      | 3<br>4      | 2<br>3      | 1<br>2      | 4<br>5      | 3<br>4      | 1<br>2      | 0<br>1      |
| 3. Верхняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)                                          | 15-17          | 8<br>9      | 5<br>7      | 3<br>5      | 2<br>3      | 6<br>7      | 4<br>5      | 3<br>4      | 2<br>2      |
| 4. Верхняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)            | 15-17          | 5<br>6      | 4<br>5      | 2<br>3      | 1<br>2      | 4<br>5      | 3<br>4      | 2<br>2      | 1<br>1      |
| 5. Верхняя прямая подача на точность по заданию (по 5 попыток в левую и правую половину площадки) | 15<br>16<br>17 | 6<br>7<br>8 | 5<br>5<br>6 | 3<br>4<br>4 | 2<br>3<br>3 | 5<br>5<br>6 | 4<br>4<br>4 | 2<br>3<br>3 | 1<br>2<br>2 |
| 6. Верхняя боковая подача в пределы площадки (10 попыток)                                         | 15<br>16<br>17 | 5<br>7<br>8 | 4<br>6<br>7 | 2<br>4<br>5 | 1<br>2<br>3 | 4<br>5<br>6 | 3<br>3<br>5 | 2<br>2<br>3 | 1<br>1<br>2 |

## Приложение 10

**Вопросы для определения теоретической подготовленности учащихся по правилам соревнований.**

### **Площадка и её разметка.**

Какую форму имеет волейбольная площадка?

Какие требования предъявляются к площадке?

Как называются линии, ограничивающие площадку?

Что такое средняя линия?

Что такое линии нападения?

Для чего нужна линия нападения?

Что такое площадь нападения?

Какова ширина линий разметки?

Входит ли ширина линий в размер площадки?

**Сетка.**

Какой должна быть сетка и каковы её размеры?

На какой высоте укрепляется сетка?

Какова высота стоек?

Когда должна проверяться высота сетки? Чем проверяется высота сетки?

**Мяч.**

Каким должен быть мяч для игры? Кто решает вопрос о пригодности мяча?

**Правила и обязанности игроков.**

Что должны знать участники соревнований?

Имеет ли право игрок обращаться непосредственно к судье во время соревнований?

В чём заключается основное различие между предупреждением и персональным замечанием?

Может ли судья сделать персональное замечание игроку, не получившему до этого предупреждение?

В каких случаях применяется удаление игрока?

Разрешается ли включать в состав команды игрока, не имеющего разрешения врача о допуске к соревнованиям?

**Возраст игроков.**

На какие возрастные группы делятся участники соревнований?

**Костюм игроков.**

Каким должен быть костюм игрока?

Разрешается ли игрокам выступать без обуви?

Разрешается ли игрокам выступать в головных уборах?

Какие предметы должны быть исключены из костюма игрока?

В какой форме должны выступать команды?

Разрешается ли игрокам выступать в тренировочных костюмах?

Должна ли спортивная форма одной команды отличаться по цвету от спортивной формы другой команды?

Разрешается ли игроку изменять свой личный номер во время соревнования?

В каком порядке присваиваются номера основным и запасным игрокам каждой команды?

Какой отличительный знак должен иметь капитан команды?

**Состав команды и расстановка игроков.**

Каково число игроков в команде?

Какие игроки считаются основными и какие запасными?

Разрешается ли изменять состав основных и запасных игроков в следующей партии?

Разрешается ли допускать к соревнованиям игроков, не занесённых в протокол до начала соревнований?

Существует ли обязательная расстановка игроков?

Как называются игроки каждой линии?

Что такое взаимная расстановка игроков?

Какое положение по кругу занимают игроки?

Разрешается ли игрокам выходить за пределы границ площадки в момент подачи?  
Каким должно быть взаимное расположение игроков каждой линии в момент выполнения подачи?

Должна ли сохраняться взаимная расстановка в течение всего соревнования?  
Разрешается ли изменять взаимную расстановку?

### **Счёт и результат игры.**

В каких случаях команда проигрывает очко?  
Сколько очков должна набрать команда для выигрыша одной партии?  
Из скольких партий состоит соревнование?  
Когда соревнование считается законченным?  
Как зачитать встречу, если команда не явилась на соревнование?

### **Продолжительность игры и выбор сторон.**

Какой команде предоставляется право выбирать стороны и подачи?  
Как возобновляется игра после окончания первой партии?  
Как возобновляется соревнование перед решающей партией?  
Чем отличается решающая партия от остальных партий? Как должны расположиться игроки после смены сторон?

### **Подача и смена мест.**

Что такое подача?  
Как производится подача?  
Когда подача считается произведённой?  
Ограничивается ли время на подачу?  
Что служит сигналом на право подачи?  
Когда даётся свисток на подачу?  
Разрешается ли игроку производить подачу с руки?  
До коих пор должен подавать один и тот же игрок?  
Производится ли смена мест при подаче одним и те же игроком?

### **Приём и передача мяча.**

Каким способом можно ударять по мячу?  
В каких случаях передача считается не правильной?  
Разрешается ли игроку ударять по мячу головой или касаться мяча телом?  
Разрешается ли одному игроку ударять по мячу два раза подряд?  
Сколько ударов даётся команде, чтобы переправить мяч на сторону соперника?

### **Игра двоих.**

Разрешается ли двум игрокам одной команды ударять по мячу одновременно?

Можно ли поддерживать игрока во время нападающего удара или блокирования?  
Как рассматривается случай, когда по мячу, находящемуся над сеткой, ударят одновременно 2 игрока разных команд?

Разрешается ли игроку, участвовавшему в одновременном касании мяча, вновь ударить по мячу?

### **Перенос рук над сеткой и блокирование.**

Является ли перенос рук над сеткой с касанием мяча на стороне противника ошибкой?

Является ли перенос рук над сеткой без касания мяча ошибкой?

Считается ли ошибкой, если игрок коснётся мяча на своей стороне, а после удара перенесёт руки через сетку?

Что такое блокирование?

Кто имеет право участвовать в блокировании?

Когда блокирование считается состоявшимся?

Что такое групповое блокирование?

Сколько всего касаний мяча может сделать команда при состоявшемся блокировании?

Можно ли блокировать подачу?

### **Игра от сетки.**

Считается ли ошибкой, если мяч коснётся сетки?

Как рассматривается касание мячом ограничительных лент на сетке? Считается ли ошибкой, если игрок прикоснётся к сетке?

### **Переход средней линии.**

Какие ограничения существуют для игроков задней линии?

Разрешается ли игроку задней линии, находящемуся за линией нападения, произвести удар в прыжке и после удара приземлится в площадь нападения?

Можно ли игроку задней зоны наступать на линию нападения?

### **Выход мяча из игры.**

Когда мяч выходит из игры?

Какая команда считается проигравшей после приземления мяча?

### **Замены игроков.**

Разрешается ли замена игрока в процессе соревнования?

Когда может быть произведена замена игрока?

Даётся ли команде время на замену игрока? Какое место должен занять запасной игрок входящий в игру?

### **Перерывы.**

Какие установлены перерывы между партиями?

Какой перерыв установлен перед решающей партией?

Даётся время на смену в решающей партии?

Когда команда может потребовать перерыв для отдыха



Приложение 11  
Судейская жестикуляция

| Действия игроков                                          | Жест судьи                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Переход подачи или проигрыш очка                          | <p>Судья делает движение рукой в сторону команды, которая должна подавать</p>  |
| Два последовательных удара по мячу одним и тем же игроком | <p>Судья поднимает вертикально два пальца</p>                                  |
| Четыре удара по мячу одной и той же командой              | <p>Судья поднимает вертикально четыре пальца</p>                              |
| Одновременная ошибка двух игроков разных команд           | <p>Судья поднимает вертикально два больших пальца</p>                        |
| Мяч приземлился за пределами площадки                     | <p>Судья движением кисти руки показывает за плечо</p>                        |

| Действия игроков                                                      | Жест судьи                                                                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| При ударе игрок бросил или толкнул мяч                                | <p>Судья делает медленное движение сверху вниз или повторяет движение игрока</p>    |
| Игрок задней линии (зоны) перешел в нападение                         | <p>Судья указывает на игрока, допустившего ошибку</p>                               |
| Игрок задней линии (зоны) блокировал мяч                              | <p>Судья указывает на игрока, допустившего ошибку, и поднимает обе руки вверх</p>  |
| Переход линии при подаче                                              | <p>Судья указывает на лицевую линию</p>                                           |
| Неправильная расстановка игроков во время подачи и подача вне очереди | <p>Судья делает рукой круг и указывает на игрока, допустившего ошибку</p>         |

| Действия игроков                                 | Жест судьи                                                                                                                                                              |
|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Перерыв                                          | <p>Судья прикладывает к вертикально поднятой ладони другую ладонь горизонтально</p>  |
| Прикосновение игрока к сетке                     | <p>Судья касается рукой сетки</p>                                                     |
| Игрок полностью переступил среднюю линию         | <p>Судья указывает на среднюю линию</p>                                            |
| Длительное касание, мяч задержан игроком в руках | <p>Судья медленно поднимает руки, повернутые ладонями вверх</p>                    |
| Двойной удар по мячу                             | <p>Судья несколько раз поднимает одну и одновременно опускает другую руку</p>       |

**План воспитательной работы**  
на 2025-2026 учебный год

### **Цели и задачи воспитательной работы:**

1. Формирование представления у учащихся о будущей деятельности на пользу общества.
2. Подготовка учащихся к дальнейшему обучению, направленному на овладение будущей профессией.
3. Помощь в овладении навыками самостоятельности (принятие решений, самовоспитание, самообразование).
4. Развитие познавательной активности учащихся, продолжить работу по мотивации учебно-тренировочной деятельности.
5. Обучение умению объективно оценивать свои интеллектуальные и физические возможности.
6. Совершенствование навыков здорового образа жизни.
7. Привитие чувства сопричастности к судьбам Отечества и родного края, формирование гражданской позиции.
8. Использование педагогических приёмов для демонстрации учащимся значимости его физического и психического здоровья, для будущего самоутверждения.
9. Создание оптимально комфортных условий для развития личности, сохранения её неповторимости и раскрытия её потенциальных способностей.
10. Максимальное сближение интересов родителей и педагогов по формированию развитой личности.

**Направления воспитательной работы:**

1. Гражданско-патриотическое направление.
2. Учебно-познавательная деятельность.
3. Физическое воспитание и безопасность жизнедеятельности.
4. Психолого-педагогическое сопровождение.
5. Работа с родителями.

## Гражданско-патриотическое направление:

### Цели:

1) формирование гражданской позиции, привитие чувства сопричастности к судьбам Отечества и родного города; 2) обучение пониманию смысла человеческого существования, ценности своего существования и ценности существования других людей.

### Задачи:

1) формировать у учащихся культуру миропонимания; 2) формировать у учащихся осознание исторического прошлого и будущего и своей роли в нём; 3) обучение решению задач правового воспитания, связанных с проблемой морального саморазвития и самосовершенствования

| <i>№</i> | <i>Содержание и формы работы</i>                                                                   | <i>Ответственный</i>        |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
| 1        | Беседа: «Что вы хотите от жизни?»                                                                  | руководитель                |
| 2        | Беседа: «Семья в жизни человека»                                                                   | руководитель                |
| 4        | Беседы с представителями правоохранительных органов об ответственности учащихся за правонарушения. | руководитель, инспектор ПДН |
| 5        | Беседы о борьбе с террором.                                                                        | руководитель                |
| 6        | Дискуссия на тему: «Я имею право на...»                                                            | руководитель                |
| 7        | «Встреча поколений» - мероприятия в честь Дня Победы.                                              | руководитель, актив группы  |

## Учебно-познавательная деятельность:

### Цель:

1) оказание помощи ученикам в развитии в себе способностей действовать целесообразно, мыслить рационально и эффективно; 2) обогащение представления об окружающем мире, развитие потребности в расширении кругозора.

### Задачи:

1) определить круг реальных учебных возможностей ученика; 2) создать условия для подтверждения учащихся в интеллектуальном и физическом развитии; 3) формировать культуру интеллектуального и физического развития и совершенствования.

| <i>№</i> | <i>Содержание и формы работы</i>       | <i>Ответственный</i> |
|----------|----------------------------------------|----------------------|
| 1        | Изучение результативности деятельности | руководитель         |

|   |                                                                                                                                                |              |
|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
|   | членов старшей группы за предыдущий учебный год для организации коррекционной работы.                                                          |              |
| 2 | Сотрудничество с учителями-предметниками по изучению индивидуальных возможностей интеллектуальной и физической деятельности каждого учащегося. | руководитель |
| 3 | Контроль за успеваемостью учащихся группы                                                                                                      | руководитель |
| 4 | Помощь в развитии физических способностей и достижении высоких результатов.                                                                    | руководитель |
| 5 | Проводить обсуждение прочитанного и увиденного в СМИ о спорте.                                                                                 | руководитель |
| 6 | Принимать активное участие в предметной неделе физической культуры.                                                                            | руководитель |

### **Физическое воспитание и безопасность жизнедеятельности:**

#### ***Цель:***

использование педагогических технологий и методических приёмов для демонстрации учащимся значимости его физического и психического здоровья, для будущего самоутверждения.

#### ***Задачи:***

1) знакомить учащихся с опытом и традициями предыдущих поколений по сохранению здоровья нации; 2) формировать у учащихся культуру сохранения и совершенствования собственного здоровья.

| <b><i>№</i></b> | <b><i>Содержание и формы работы</i></b>                                | <b><i>Ответственный</i></b> |
|-----------------|------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
| 1               | Беседы по пожарной безопасности.                                       | руководитель                |
| 2               | Беседа-напоминание о правилах поведения на занятиях в спортивном зале. | руководитель                |
| 3               | Беседы по профилактике простудных заболеваний.                         | руководитель                |
| 4               | Беседа о личной гигиене и режиме дня.                                  | руководитель                |
| 5               | Участие в соревнованиях по различным видам спорта.                     | руководитель                |
| 6               | Беседы о вреде курения, алкоголя, наркотиков.                          | руководитель                |

### **Психолого-педагогическое сопровождение:**

#### ***Цель:***



создание оптимально комфортных условий для развития личности, сохранения её неповторимости и раскрытия её потенциальных способностей.

**Задачи:**

1) изучать личность ребёнка; 2) учитывать в работе черты характера и подбирать соответствующие методы работы; 3) поддерживать связь и взаимодействие в работе с учителями, родителями.

| <b>№</b> | <b>Содержание и формы работы</b>                                                  | <b>Ответственный</b> |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| 1        | Индивидуальные беседы с учащимися.                                                | руководитель         |
| 2        | Посещение семей учащихся.                                                         | руководитель         |
| 3        | Изучение уровня воспитанности учащихся.                                           | руководитель         |
| 4        | Использование различных психолого-педагогических методов для изучения коллектива. | руководитель         |
| 5        | Организационное собрание. Выборы актива группы.                                   | руководитель         |
| 6        | Беседа: «Что значит – человек состоялся?»                                         | руководитель         |
| 7        | Беседа «Как бороться с конфликтами»                                               | руководитель         |

**Работа с родителями:**

**Цель:**

максимальное сближение интересов родителей и педагогов по формированию развитой личности.

**Задачи:**

1) организация и совместное проведение досуга детей и родителей;  
2) организация психолого-педагогического просвещения родителей через систему родительских собраний, тематических и индивидуальных консультаций, бесед; 3) создание условий для благоприятного взаимодействия всех участников учебно-воспитательного процесса - педагогов, детей и родителей.

| <b>№</b> | <b>Содержание и формы работы</b>                                                                          | <b>Ответственный</b> |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| 1        | Работа с родительским активом.                                                                            | руководитель         |
| 2        | Информирование родителей о результатах тренировочной деятельности ребёнка, его психологическом состоянии. | руководитель         |
| 3        | Участие родителей в подготовке и проведении спортивных мероприятий.                                       | руководитель         |
| 4        | Индивидуальные беседы и консультации.                                                                     | руководитель         |