

**ДЕПАРТАМЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА
И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТОБОЛЬСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №2» ГОРОДА ТОБОЛЬСКА
(МАУ ДО «СШ №2» Г.ТОБОЛЬСКА)**

Принято
педагогическим советом
протокол № 1 от 30.08.2024

Утверждаю:
Директор МАУ ДО «СШ №2» г.Тобольска
С.В.Зайцева
Приказ № 051-о от 05.09.2024

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
по виду спорта ВОЛЕЙБОЛ**

Направленность: **физкультурно-спортивная**
Уровень программы: **стартовый**
Возраст обучающихся: **7-17 лет**
Нормативный срок освоения: **1 год (114 часов)**

Авторы-составители:
Коробова Анастасия Владимировна, тренер-преподаватель,
первой квалификационной категории,
Андроняк Ольга Владимировна, методист

Тобольск 2024

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел №1. Комплекс основных характеристик программы

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ	6
2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	7
3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН	9
4. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА	11

Раздел №2. Комплекс организационно-педагогических условий

1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	14
2. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНЫХ ДИСЦИПЛИН	15
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	26
3.1. Кадровое обеспечение	26
3.2. Информационное обеспечение	26
3.3. Материально-техническое обеспечение	27
3.4. Требования техники безопасности на тренировочных занятиях и массовых мероприятиях	27
4. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ	29
5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	30
6. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ	33
7. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ	36
8. КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ	37
9. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	39
ПРИЛОЖЕНИЯ	41

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа направлена на популяризацию командно-игровых видов спорта, является документом для организации работы в спортивно-оздоровительных группах постоянного и временного состава по виду спорта «волейбол».

Нормативной базой для разработки Программы является:

— федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 08.08.2024) «Об образовании в Российской Федерации»;

— федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ред. от 08.08.2024);

— постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"";

— постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» // Статья VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;

— Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;

— Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

— приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

— Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

— Письмо Министерства просвещения РФ от 07 мая 2020 г. № ВБ-976/04 «Рекомендации о реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий»;

— методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, направленные письмом Министерства просвещения РФ от 31.01.2022 г. № ДГ-245/06;

— региональный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный протоколом Совета по реализации национальных проектов в Тюменской области от 06.12.2018 № 2 (в редакции от 30.01.2019 г.);

— Положение о порядке разработки, реализации и обновления дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ МАУ ДО «СШ №2» г.Тобольска.

Актуальность данной программы заключается в доступности игры в волейбол для детей различного возраста, возможности использования средств волейбола для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств, и в тоже время использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга, а также предоставлении возможности самоопределения детей в выборе вида спорта для дальнейших регулярных занятий в

спортивной школе. Занятия в рамках данной программы развивают не только основные физические качества, но и навыки, необходимые при занятиях другими видами спорта.

Новизна программы состоит в комплексном подходе к решению образовательных, развивающих и воспитательных задач при ее реализации, в применении здоровьесберегающих и игровых технологий, а также технологий дистанционного обучения.

Отличительные особенности программы от уже существующих в данной области заключаются в том, что содержание курса позволяет ознакомить детей 7-10 лет со спецификой игры в волейбол, способствует развитию ловкости, силы, выносливости, быстроты реакции. Дети овладевают навыками обращения с мячом, учатся командному взаимодействию. По завершении обучения по программе обучающиеся, успешно прошедшие индивидуальный отбор и достигшие 8-летнего возраста, могут быть зачислены в спортивную школу для обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.

Направленность программы по содержанию - физкультурно-спортивная; по функциональному предназначению – общеразвивающая; по форме организации – групповая.

Уровень освоения программы – стартовый.

Педагогическая целесообразность обусловлена тем, что у детей при освоении программы повышается мотивация к занятиям физической культурой и спортом, развиваются физические и личностные качества. При ознакомлении с видом спорта используется игровой метод. Младший школьный возраст является благоприятным периодом для развития и укрепления мышечной системы, дыхательной мускулатуры, развития координации движений и навыков владения телом. В этом возрасте обучение новым видам движений происходит успешно и приносит детям радость и удовольствие, особенно, если занятия проходят в подвижной игровой форме. Реализация программы позволит повысить основной уровень физического развития детей, укрепить здоровье и привить спортивный образ жизни.

Адресат программы: дети 7-17 лет.

Характеристика контингента. Показатели функциональных возможностей детского организма являются ведущими критериями при выборе средств, методов и применяемых физических нагрузок. В этом возрасте можно развивать практически все качества и обучать всем движениям, чему способствует интенсивное развитие двигательной функции. Комплексное развитие физических качеств с направленным развитием выносливости и быстроты создает базу для освоения более сложных по координации двигательных действий, закладывает фундамент физического совершенствования человека, который будет служить залогом его дальнейших успехов в умственной, трудовой и спортивной деятельности. В младшем школьном возрасте начинают формироваться интересы и склонности к определенным видам физической активности, предрасположенности к тем или иным видам спорта.

Язык обучения – русский.

Форма обучения – очная. Для обеспечения непрерывности реализации программы применяются дистанционные образовательные технологии. Возможные случаи применения дистанционных технологий обучения: возникновение ситуаций угрозы жизни и здоровью обучающихся (эпидемии, режим повышенной готовности), отсутствие материально-технической базы по производственным причинам (ремонтные работы, соревновательная деятельность).

Формы организации учебно-тренировочного процесса: групповые учебно-тренировочные занятия, видеозанятия, онлайн-занятия; соревнования. Вид занятия определяется целевыми задачами и организационной формой: занятие изучения и закрепления знаний и способов деятельности; занятие обобщения и систематизации знаний и способов деятельности; контрольное занятие; комбинированное занятие. Занятия

включают в себя организационную, теоретическую и практическую части, большее количество времени занимает практическая часть. Теоретической части отводится на каждом занятии до 5 минут, она включает в себя необходимую информацию о технике безопасности, теме и предмете знания.

Наполняемость групп. Набор в группы осуществляется по заявлению родителей (законных представителей) несовершеннолетних без предъявления требований к уровню физической подготовки при отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям спортом и наличии медицинской справки с допуском к занятиям по волейболу. Группы формируются по гендерной принадлежности: группы мальчиков и группы девочек обучаются отдельно.

Минимальная наполняемость группы – 14 человек, максимальная – 25 человек. При использовании дистанционных технологий занятия организуются по отдельному расписанию или индивидуально в свободном режиме.

Объем программы – 114 учебных часов.

Нормативный срок освоения – 1 год.

Режим занятий. Программа рассчитана на 38 учебных недель. Занятия проводятся согласно утвержденному расписанию 3 раза в неделю по 1 часу. Продолжительность одного занятия – в очной форме 45 минут, в дистанционной – 35 минут.

Содержание программы обновляется с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, технологий и социальной сферы. Изменения и дополнения в программу вносятся с учетом мониторинга полноты и качества реализации программы, изменений законодательных и нормативных актов в сфере образования и спорта. Внесенные изменения и дополнения в программу проходят процедуру рассмотрения, согласования и утверждения согласно Положению о порядке разработки, реализации и обновления дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ МАУ ДО «СШ №2» г.Тобольска.

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: гармоничное развитие физических способностей и духовно-нравственных качеств личности детей, интереса к занятиям физической культурой и спортом в процессе овладения комплексом физкультурно-спортивных знаний и элементами техники и тактики игры в волейбол, создание благоприятных условий для выбора вида спорта.

Задачи программы:

1) обучающие:

— формировать знания в области физической культуры, техники безопасности при занятиях волейболом;

— формировать и совершенствовать жизненно необходимые двигательные умения и навыки;

— обучить новым видам движений, необходимых для освоения спортивных командных игр;

— обучить элементам техники волейбола;

— формировать гигиенические навыки;

2) воспитательные:

— воспитывать привычку заботиться о своем здоровье в повседневной жизни, навыки организации самостоятельной двигательной активности;

— формировать навыки организации самостоятельной работы;

— воспитывать трудолюбие и целеустремленность, чувство коллективизма;

3) развивающие:

— содействовать гармоничному развитию мышечной силы, гибкости, ловкости, быстроты, координационных способностей;

— развивать задатки и склонности к различным видам спорта;

— содействовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения программного материала у обучающихся формируются личностные, метапредметные (познавательные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия) и предметные знания, умения и навыки.

Личностными результатами программы является формирование следующих умений:

- нести ответственность за свои действия, бережно обращаться со спортивным инвентарем и оборудованием, соблюдать технику безопасности;
- взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Метапредметные результаты программы предполагают формирование следующих универсальных учебных действий (УДД):

Регулятивные УДД:

- умение принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, искать средства ее осуществления;
- умение видеть ошибки при выполнении заданий и исправлять их;
- умение самостоятельно работать по предложенному тренером-преподавателем плану;
- умение самостоятельно организовать повседневную двигательную активность.

Познавательные УДД:

- умение соблюдать правила здорового и безопасного образа жизни;
- умение находить нужную информацию, используя различные источники, в том числе свой опыт и знания, полученные на занятиях.

Коммуникативные УДД:

- умение работать в коллективе, планировать общую цель и пути ее достижения;
- распределять функции и роли в совместной деятельности;
- умение договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- умение проявлять свою индивидуальность и самостоятельность.

Предметные результаты программы:

В области *«Теоретические основы физической культуры и спорта»*:

- знание и соблюдение правил техники безопасности при занятиях волейболом в спортивном зале и на улице;
- соблюдение требований к спортивному инвентарю и экипировке волейболиста;
- применение гигиенических знаний и навыков в повседневной жизни;

в области *«Общая физическая подготовка»*:

- освоение комплекса общеразвивающих и специально-подготовительных физических упражнений;
- умение точно и своевременно выполнять задания и соблюдать правила подвижных игр и эстафет;

в области *«Вид спорта - волейбол»*:

- овладение элементами техники волейбола: верхняя и нижняя передача и прием мяча, нижняя подача мяча;
- овладение приемами самостраховки при падении.

По окончании реализации программы и успешном прохождении индивидуального отбора обучающиеся могут быть зачислены на этап начальной подготовки дополнительной образовательной программы спортивной подготовки при наличии свободных мест.

Способами определения результативности реализации программы является тестирование сформированности двигательных навыков и развитости физических качеств. Итоговое тестирование помогает выявить детей, пригодных для специализации в волейболе на основе морфологических критериев и показателей двигательной одаренности.

Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

- контрольное занятие;
- контрольное тестирование.

3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Программа включает в себя основные сведения о виде спорта «волейбол», обучает технике общеразвивающих упражнений для развития основных физических качеств, необходимых волейболисту, базовым элементам техники волейбола.

Программный материал систематизирован по трем основным направлениям:

1. Основы знаний и умений, их практическое применение в различных жизненных ситуациях – наиболее важные и интересные в познавательном и практическом отношении сведения: вопросы истории физической культуры, командно-игровых видов спорта; информация о режиме дня, личной гигиене, одежде и обуви волейболиста, двигательном режиме, правилах безопасного поведения на занятиях.

2. Базовая двигательная деятельность – обучение новым видам движений, выполнению общеразвивающих упражнений, освоение техники выполнения базовых элементов волейбола.

3. Вариативный компонент – начальное обучение технике и тактике волейбола.

Учебно-тренировочный процесс в рамках программы организуется в соответствии с учебным планом, рассчитанным на 38 недель. Учебный план предусматривает теоретические и практические учебно-тренировочные занятия по общей физической подготовке, технико-тактической подготовке, а также проведение контрольного тестирования, осуществление постоянного педагогического контроля (таблица 1).

Распределение времени в учебном плане на основные виды подготовки осуществляется с учетом возраста обучающихся и их возможностей, в соответствии с конкретными задачами подготовки. Основное внимание уделяется общей физической подготовке, обучению технике передач и нижней подачи.

Таблица 1

Учебный план программы

№	Раздел подготовки/тема	Очная форма обучения				Очная форма обучения с использованием дистанционных технологий			
		Количество часов			Формы итоговой аттестации	Количество часов			Формы итоговой аттестации
		Всего	Теория	Практика		Всего	Теория	Практика	
	Количество часов в неделю	3							
	Количество занятий в неделю	3							
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и спорта									
1.1.	Техника безопасности на занятиях	3	3	-	Проверочная беседа	3	3	-	Проверочная беседа онлайн (ZOOM)
1.2.	Оборудование и инвентарь	2	2	-		2	2	-	
1.3.	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена	2	2	-		2	2	-	
1.4.	Физическая культура и спорт в России. Развитие волейбола как командно-игрового вида спорта	3	3	-		3	3	-	

Продолжение таблицы 1

№	Раздел подготовки/тема	Очная форма обучения				Очная форма обучения с использованием дистанционных технологий			
		Количество часов			Формы итоговой аттестации	Количество часов			Формы итоговой аттестации
		Всего	Теория	Практика		Всего	Теория	Практика	
Раздел 2. Общая физическая подготовка									
2.1.	Строевые упражнения	6	0,75	5,25	Педагогическое наблюдение, выполнение игровых правил	0	0	0	Педагогическое наблюдение
2.2.	Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами	24	3	21		30	4	26	
2.3.	Комплексы подготовительных и подводящих упражнений для овладения техникой передачи и подачи мяча	24	3	21		24	3	21	
2.4.	Подвижные игры и эстафеты	6	0,75	5,25		6	0,75	5,25	
Раздел 3. Вид спорта - волейбол									
3.1.	Обучение стойкам и перемещениям волейболиста	9	1	8	Педагогическое наблюдение, учебная игра	9	1	8	наблюдение, контрольные упражнения онлайн
3.2.	Обучение технике верхней передачи и приему мяча	12	1,5	10,5		12	1,5	10,5	
3.3.	Обучение технике нижней передачи и приему мяча	12	1,5	10,5		12	1,5	10,5	
3.4.	Обучение технике нижней подачи мяча	9	1	8		9	1	8	
Раздел 4. Текущее и контрольное тестирование									
4.1.	Контрольное тестирование	1	-	1	Выполнение контрольных упражнений	1	-	1	Выполнение контрольных упражнений онлайн
4.2.	Контрольная игра с демонстрацией изученных технических приемов	1	-	1	Учебная игра	1	-	1	
	Итого:	114	22,5	91,5		114	22,5	91,5	

*На каждом занятии изучению теоретического материала уделяется не менее 5-7 минут.

4. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и спорта

1.1. Техника безопасности на занятиях.

Правила поведения в спортивной школе, на учебно-тренировочных занятиях. Права и обязанности обучающегося спортивной школы. Инструктаж по технике безопасности при занятиях волейболом. Правила поведения в спортивном зале. Правила поведения на уличной спортивной площадке.

1.2. Оборудование и инвентарь.

Волейбольная площадка, разметка. Экипировка спортсмена.

1.3. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.

Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Понятие о травмах и их предупреждении. Режим дня юного спортсмена. Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой и солнцем. Питание и его значение.

1.4. Физическая культура и спорт в России. Развитие волейбола как командно-игрового вида спорта.

Значение физической культуры для укрепления здоровья, гармоничного физического развития. Оздоровительная и прикладная направленность волейбола. Краткая характеристика развития волейбола и спорта в городе. Антидопинговые правила в современном спорте.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Теоретические занятия

Основные средства общей и специальной физической подготовки

Правила выполнения физических упражнений, игр.

Практические занятия

2.1 Строевые упражнения

Очный формат:

Строй, шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция, направляющий. Команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Разойдись!», «Шагом марш!», «Кругом!», «Стой!». Расчет, повороты и полуобороты на месте и в движении. Построение и перестроение в одну, несколько шеренг или колонн.

2.2. Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами

Очный формат:

Ходьба и бег с заданием. Упражнения для развития координации, быстроты, скорости. Упражнения для развития силы с использованием собственного веса. Упражнения для развития мышц рук. Упражнения для развития прыгучести. Акробатические упражнения. Упражнения со скакалкой, гимнастической палкой, теннисным мячом, набивными мячами. Упражнения для растяжки мышц.

Очный формат с использованием дистанционных технологий:

Ходьба и бег с заданием на месте. Упражнения для мышц плечевого пояса, мышц рук. Приседания, выпады, перекаты. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития ловкости. Упражнения для растяжки мышц.

2.3. Комплексы подготовительных и подводящих упражнений для овладения техникой передачи и подачи мяча.

Очный формат:

Упражнения для развития прыгучести. Многократные броски набивного мяча (1-2 кг). Упражнения для развития координационных способностей. Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократные волейбольные передачи набивного, гандбольного, футбольного,

баскетбольного мяча в стену, на дальность, во встречных колоннах. Прием и передача волейбольного мяча, подвешенного на шнуре. Выпады с броском набивного мяча прямыми руками. Выпады с приемом подвешенного мяча после перемещения. Бег с остановкой и броском набивного мяча. Бросок набивного мяча в прыжке, ловля мяча в прыжке у стены, бросок мяча в прыжке через сетку. Отбивание кулаком мяча, подвешенного у верхнего края сетки, с места и с разбега, передачей через сетку.

Очный формат с использованием дистанционных технологий:

Упражнения для развития прыгучести. Многократные броски набивного мяча (1-2 кг) над собой. Ловля набивного мяча в средней и низкой стойке. Имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после передвижения. Выпады с имитацией приема мяча на месте, после перемещения. Бег с остановкой и броском набивного мяча. Бросок и ловля набивного мяча в прыжке, имитация броска через сетку.

2.4. Подвижные игры и эстафеты

Очный формат

Игры для развития координации движений: «Невод», «Мяч среднему», «Вышибалы с мячом», «Море волнуется», «Хитрая лиса», «Достань до солнышка», «Удочка», «Охотники и утки», «Мяч ловцу», «Ручной мяч».

Игры для развития силы, быстроты, скорости, прыгучести, ловкости: «Гонка тачек», «Воробы и вороны», «Зайцы в огороде», «Пионербол», «Меткий снайпер», «Третий лишний», «Совушка», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Борьба за мяч», «Катящаяся мишень».

Эстафеты встречные и круговые.

Игры для развития внимания и быстроты реакции: «Мяч по кругу», «Змейка на асфальте», «След в след», «Вызов номеров», «День и ночь», «Успевай, не зевай», «Гонка мячей», «Два мяча через сетку», «Мяч в воздухе».

Очный формат с использованием дистанционных технологий

Игры для развития координации движений: «Котят на лапки», «Зарядись энергией», «Кто дольше не уронит», «Кто дольше на одной ноге», «Петрушка».

Игры для развития силы, быстроты, скорости, прыгучести: «Зебра», «Раз – хлопок, два – хлопок», «Катаем колобок», «Бросок через плечо», «Пингвины».

Раздел 3. Вид спорта - волейбол

Теоретические занятия

Краткая характеристика техники верхней и нижней передачи мяча. Краткая характеристика техники нижней подачи мяча. Правила соревнований по волейболу

Основные понятия о видах стоек, о технике верхней и нижней передачи, нижней подачи мяча. Правила поведения на соревнованиях.

Практические занятия

3.1. Обучение стойкам и перемещениям волейболиста

Очный формат; очный формат с использованием дистанционных технологий:

Перемещения и стойки: стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).

3.2. Обучение технике верхней передачи и приему мяча.

Очный формат:

Стойка для выполнения верхней передачи мяча. Верхняя передача в пол. Верхняя передача в стенку, с изменением высоты и расстояния, на месте и в сочетании с перемещениями. Верхняя передача над собой, на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера на месте и после перемещения. Верхняя передача в парах, треугольнике. Верхняя передача через сетку, с изменением расстояния, траектории и направления. Передачи во встречных колоннах, с переходом в другую колонну.

Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние 4-6м); прием нижней прямой подачи.

Очный формат с использованием дистанционных технологий:

Стойка для выполнения верхней передачи мяча. Имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после передвижения. Упражнения для обучения расположению кистей рук и пальцев на мяче. Верхняя передача над собой, на месте и после перемещения различными способами.

3.3. Обучение технике нижней передачи и приему мяча.

Очный формат:

Стойка для выполнения нижней передачи. Нижняя передача в стенку. Отбивание мяча снизу в стену непрерывно на месте и в движении приставными шагами вдоль стены. Нижняя передача над собой. Нижняя передача в парах.

Прием снизу двумя руками: прием мяча, брошенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием подачи и первая передача в зону нападения.

Очный формат с использованием дистанционных технологий:

Стойка для выполнения нижней передачи. Нижняя передача над собой. Жонглирование мячом на месте и в движении - непрерывное отбивание мяча вверх двумя руками снизу.

3.4. Обучение технике нижней подачи мяча.

Очный формат:

Стойка для выполнения нижней подачи мяча. Правильность подброса мяча и удар. Нижняя прямая (боковая); в стену - расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м; через сетку с расстояния 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.

Очный формат с использованием дистанционных технологий:

Стойка для выполнения нижней подачи мяча. Отработка положений подбрасывающей руки с мячом и без него: имитация подбрасывания без удара. Многократное подбрасывание мяча на различную высоту. Имитация подачи мяча, согласование движений туловища и рук.

Раздел 4. Текущее и контрольное тестирование

4.1. Контрольное тестирование

Выполнение контрольных упражнений по ОФП, технико-тактической подготовке и собеседование по теории.

4.2. Контрольная игра с демонстрацией изученных технических приемов

Очный формат: Аттестационные соревнования с демонстрацией изученных видов передач и нижней подачи.

Очный формат с использованием дистанционных технологий: Выполнение имитационных упражнений, демонстрирующих технику изученных видов передач и нижней подачи.

Раздел №2. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы

1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Учебный год в учреждении начинается 1 сентября и заканчивается 30 июня для обучающихся по дополнительным общеразвивающим программам. При реализации программы продолжительность учебных занятий составляет 10 месяцев, количество учебных недель – 38, количество учебных занятий – 114, количество занятий в неделю - 3 занятия по 1 часу. Календарный учебный график представлен в таблице 2. Учебно-тренировочные занятия проводятся в течение всего календарного года, включая каникулы.

Таблица 2

Календарный учебный график

Продолжительность обучения	Количество учебных недель	Форма обучения	Количество учебно-тренировочных занятий в год/неделю	Количество учебных часов в год/неделю	Продолжительность одного занятия	Сроки итоговой аттестации	Форма аттестации
с 01 сентября по 30 июня	38	очная	114/3	114/3	1 час	май	Беседа, тестирование, соревнования

2. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНЫХ ДИСЦИПЛИН

2.1. Рабочая программа дисциплины «Теоретические основы физической культуры и спорта»

Объем: 10 часов.

Порядок реализации: В форме беседы, инструктажа, сообщения просмотра видеороликов. На каждом занятии изучению теоретического материала уделяется не менее 5-7 минут

Цель: формирование комплекса физкультурно-спортивных знаний, установки на здоровый образ жизни, потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом.

Задачи:

- сформировать начальные знания в области физической культуры, виде спорта «волейбол», техники безопасности при занятиях волейболом;
- сформировать систему гигиенических знаний и навыков;

Планируемые результаты и требования к ним:

Обучающиеся должны знать:

— правила техники безопасности при занятиях волейболом в спортивном зале и на улице;

— историю вида спорта «волейбол»;

— требования к спортивному инвентарю и экипировке волейболиста.

Обучающиеся должны уметь:

— применять гигиенические знания и навыки в повседневной жизни;

— нести ответственность за свои действия, бережно обращаться со спортивным инвентарем и оборудованием, соблюдать технику безопасности.

Обучающиеся должны владеть:

— навыками здорового и безопасного образа жизни;

— терминологией вида спорта «волейбол».

Содержание программы

1.Терминология.

Площадка волейбольная, игровое поле, линия, задняя линия (передняя зона), средняя линия, лицевые линии волейбольной площадки, линии нападения, зона, внешняя площадь, нижняя площадь, площадь перехода, пространство игровое, сетка волейбольная, вышка судейская.

Техника игры, тактика игры, аут, двойное касание, контрольный мяч, мёртвый мяч, мяч в игре, мяч вне игры, перемещения, переход, пас, передача, переходящий мяч, подача, нижняя прямая подача, прием, розыгрыш, страховка, темп, игра двусторонняя, игра товарищеская, матч, тайм-аут.

2.Техника безопасности.

Правила поведения в спортивной школе, на учебно-тренировочных занятиях. Права и обязанности обучающегося спортивной школы. Инструктаж по технике безопасности при занятиях волейболом. Правила поведения в спортивном зале. Правила поведения на уличной спортивной площадке.

3.Гигиенические навыки.

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта. Гигиенические требования к местам учебно-тренировочных занятий, одежде и обуви. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики. Понятие о травмах и их предупреждении. Режим дня юного спортсмена. Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой и солнцем. Питание и его значение.

4.Развитие вида спорта «волейбол».

Значение физической культуры для укрепления здоровья, гармоничного физического развития. Оздоровительная и прикладная направленность волейбола. Краткая характеристика развития волейбола и спорта в городе. Антидопинговые правила в современном спорте.

2.2. Рабочая программа дисциплины «Общая физическая подготовка»

Объем: 60 часов

Порядок реализации: Материал программы включает в себя теоретическую и практическую часть. Теоретическая часть реализуется через объяснение правил выполнения физических упражнений, подвижных игр. Практический материал включается в подготовительную и/или заключительную часть учебно-тренировочного занятия, а также проводятся отдельные занятия по общей физической подготовке.

Цель: развитие основных физических качеств - силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также обогащение волейболистов разнообразными двигательными навыками.

Задачи:

- формировать и совершенствовать жизненно необходимые двигательные умения и навыки;
- содействовать гармоничному развитию мышечной силы, гибкости, ловкости, быстроты, координационных способностей;
- обучить новым видам движений, необходимых для освоения спортивных командных игр;
- содействовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата;
- формировать навыки организации самостоятельной работы.

Планируемые результаты и требования к ним:

Обучающиеся должны знать:

- терминологию изучаемых упражнений, спортивного оборудования и инвентаря;
- названия основных положений головы, рук, ног, туловища;
- строевые команды;
- правила подвижных игр.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять строевые команды и перестроения;
- правильно ходить, бегать, прыгать, метать мяч, выполнять упражнения для головы, рук, ног, туловища, выполнять упражнения с мячами, скакалкой, упражнения в лазании, прыжках, акробатические упражнения;
- самостоятельно организовать повседневную двигательную активность;
- распределять функции и роли в совместной деятельности, договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- точно и своевременно выполнять задания и соблюдать правила подвижных игр и эстафет.

Обучающиеся должны владеть:

- техникой выполнения общеразвивающих упражнений;
- приемами оценки функционального состояния организма в процессе учебно-тренировочного занятия.

Содержание программы

1.Строевая подготовка

Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

2.Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами

Комплексы общеразвивающих физических упражнений. Ходьба и бег с заданием и без. Комплексы упражнений для развития координации, быстроты, скорости; силы, прыгучести. Акробатические упражнения. Упражнения со скакалкой, гимнастической палкой, теннисным мячом, набивными мячами. Упражнения для растяжки мышц.

3.Общеразвивающие упражнения для овладения техникой волейбола

Общеразвивающие упражнения для обучения передвижениям. Основу средств этого раздела составляют обычный бег и подвижные игры. Вначале упражнения должны способствовать усвоению техники бегового шага. С этой целью используют: бег по прямой, бег с высоким подниманием бедер, семенящий бег, бег прыжками с ноги на ногу, бег спиной вперед.

При выполнении упражнений следует обращать внимание на то, чтобы руки были согнуты в локтях и активно содействовали передвижению, на полное выпрямление ног при отталкивании. Подвижные игры: «День и ночь» (по зрительному сигналу), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси».

Важным средством в освоении передвижений являются подвижные игры, которые наряду с комплексным воздействием на развитие необходимых качеств, способствуют повышению интереса обучающихся. Наиболее эффективными являются такие игры, как «Салки» (включая передвижения различными способами), «Невод», «День и ночь», «Подвижная цель», «Охотники и утки», «Эстафета футболистов». Игру «Салки» (как и некоторые другие) можно использовать на различных этапах обучения передвижениям: обычным бегом, приставными шагами в стойке волейболиста.

Общеразвивающие упражнения для обучения передач мяча.

Сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх.

Сжимание теннисного (резинового) мяча.

Стоя у стены одновременное и попеременное отталкивание ладонями и пальцами рук.

В упоре лежа сгибание и выпрямление рук.

Передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте.

В парах сгибание и выпрямление рук с сопротивлением партнера.

Передвижение на руках, ноги удерживает партнер за голеностопные суставы.

Ведение баскетбольного мяча, броски баскетбольного (футбольного) мяча в стену двумя руками от груди, попеременно левой, правой.

Упор лежа. Одновременное отталкивание руками и ногами вверх. То же, но с хлопком в ладони.

Броски набивного мяча из различных исходных положений: от груди, из-за головы, снизу-сбоку, за голову.

Броски набивного мяча в зонах 6-3-4(2) с последующей сменой мест против часовой стрелки.

Общеразвивающие упражнения для обучения приему мяча

В исходном положении руки вперед, движения прямыми руками в горизонтальном (скрестно) и вертикальном направлении.

В парах. Поднимание прямых рук вперед-вверх, в стороны-вверх с сопротивлением партнера.

С резиновым амортизатором. Стоя на амортизаторе, захватить кистями его концы. Поднимание прямых рук в стороны-вверх, вперед-вверх.

Общеразвивающие упражнения для обучения приему в падении.

Кувырки вперед, назад. Вначале выполняются на гимнастических матах из исходного положения упор присев, затем на полу. То же, но после передвижения.

Перевероты вправо, влево. То же, но после передвижения вперед, в стороны.

Передвижение по кругу (ноги на месте) толчком двумя руками в упоре лежа на полу.

Падение вперед на согнутые руки из исходного положения стоя на коленях.

То же, но из положения низкой стойки волейболиста.

В парах, упор лежа после выполнения передачи партнеру сверху двумя руками; приема снизу двумя руками.

Общеразвивающие упражнения для обучения подаче мяча

Попеременное пружинистое отведение прямых рук назад из исходного положения – одна рука вверх.

Большие круги руками вперед – назад. То же, но в лицевой плоскости. То же, но в исходном положении наклона вперед «Мельница».

С резиновым амортизатором. Амортизатор перекинуть через нижнюю рейку гимнастической лестницы и, захватив прямой рукой, повернуться к ней спиной. Поднимание прямой руки вперед – вверх. То же, но из-за головы.

4. Подвижные игры и эстафеты

Подвижные игры на материале волейбола. Подвижная игра «Перестрелка». Команды по 6-10 человек располагаются на площадке. У каждой команды по одному – два баскетбольных или футбольных мяча. Задача: используя любой способ броска мяча (желательно одной рукой снизу и из-за головы), перебросить его через сетку команде соперника. Побеждает команда, на площадке которой не будет ни одного мяча.

Игры для развития координации движений.

Игры для развития силы, быстроты, скорости, прыгучести, ловкости.

Эстафеты встречные и круговые.

Игры для развития внимания и быстроты реакции.

2.3. Рабочая программа дисциплины «Вид спорта – волейбол»

Объем: 42 часа.

Порядок реализации: Материал программы включает в себя теоретическую и практическую часть. Теоретическая часть реализуется посредством словесных и наглядных методов через объяснение техники выполнения упражнений. Практический материал включается в основную часть учебно-тренировочного занятия.

Цель: формирование начальных навыков игры в волейбол, создание благоприятных условий для выбора вида спорта.

Задачи:

- обучить элементам техники и тактики волейбола;
- воспитывать трудолюбие и целеустремленность, чувство коллективизма;
- развивать задатки и склонности к различным видам спорта.

Планируемые результаты и требования к ним:

Обучающиеся должны знать:

- упрощенные правила игры в волейбол.

Обучающиеся должны уметь:

- видеть ошибки при выполнении заданий и исправлять их;
- работать в коллективе, планировать общую цель и пути ее достижения;
- взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи.

Обучающиеся должны владеть:

- техникой верхней и нижней передачи и приема мяча, нижней подачи мяча;
- приемами самостраховки при падении.

Содержание программы

1. Обучение передвижениям

Передвижения включают ходьбу, бег, бег приставными шагами в стороны, спиной вперед, остановки в шаге, двойном шаге, скачке. Некоторые передвижения органически входят в технические приемы: разбег и прыжок в атакующем ударе и блокировании,

падения при приеме мяча и т. д. В основе своевременного выхода к мячу (что является залогом успешного выполнения последующих действий) лежит сложный психофизиологический механизм взаимосвязи многих функций организма: ориентировки, двигательной реакции, способности быстро переходить из статического положения в движение и скорости передвижения.

— Подготовительные упражнения. По своему воздействию подготовительные упражнения подразделяются на упражнения, способствующие развитию быстроты двигательной реакции в сочетании с развитием наблюдательности и быстроты ответных действий и упражнения, способствующие развитию скорости передвижения.

Следует придерживаться определенной последовательности (от простого к сложному) изменений как самих упражнений, так и условий их выполнения. Так, например, если необходимо изменять направление движения, то его способ и скорость остаются неизменными. При изменении скорости неизменными будут способ и направление движения. По мере усвоения этих упражнений их можно выполнять в сочетании.

Примерные упражнения

1). Бег на короткие отрезки из различных исходных положений: сидя лицом и спиной к линии старта, лежа на груди и спине, стойки на лопатках. Началом движения служит зрительный сигнал: бросок мяча, движение руки в сторону, вверх и т.д. Эти упражнения могут выполняться в шеренгах с интервалом в 1 м. Вариантом упражнений может служить бег в обратном направлении после сигнала на остановку.

2). Бег в максимальном темпе на отрезки 10 – 20 м, «елочкой», «челночный бег». Все упражнения выполняются на скорость.

3). Бег с изменением скорости в ответ на зрительные и слуховые сигналы. Например, медленный бег: по сигналу – ускорение, мяч брошен вверх – медленный бег, пойман – остановка, удар мяча в пол – ускорение.

4). Бег с изменением направления в ответ на зрительные и слуховые сигналы. Например, бег в среднем темпе: резкий сигнал – бег в обратном направлении, двойной сигнал – бег по направлению движения, хлопок в ладоши – бег влево и т.д.

5). Бег в сочетании с выполнением других действий (упражнений) в ответ на обусловленные сигналы. Например, обучающиеся произвольно располагаются на площадке: протяжный сигнал – медленный бег в произвольном направлении, резкий сигнал – сесть на пол, двойной сигнал – быстро встать и выпрыгнуть вверх. Упражнения видоизменяются и повторяются несколько раз. Соревнование в беге на короткие отрезки. Эстафеты. В эстафеты может включаться бег с изменением направления движения, способа и скорости, а также других действий.

— Подводящие упражнения. Упражнения данного раздела предшествуют обучению основам техники передвижений приставными шагами, остановок шагом, двойным шагом, скачком. Сочетание развития качеств быстроты с выполнением упражнений, близких по своей структуре к передвижению волейболистов в игре, в значительной мере улучшает условия формирования специальных двигательных навыков.

2. Обучение передач мяча

Широкое внедрение в практику волейбола приема мяча снизу (что позволяет избежать многочисленных ошибок) способствовало тому, что передача сверху мячей, летящих с большой скоростью (после подач и нападающих ударов), в настоящее время фактически не применяется. В этой связи и техника передачи мяча сверху претерпела некоторые изменения, основным из которых является повышение места (точки) соприкосновения рук с мячом – вверх над лицом. Это обеспечивает более высокую точность и стабильность передач мяча. Этим изменением и обусловлена методика выполнения специальных упражнений.

— Подготовительные упражнения

1). Толчки набивного мяча вперед-вверх из исходного положения вверху над лицом. Толчок выполняется последовательным разгибанием ног и рук. Упражнение может выполняться как индивидуально (в стену), так и с партнером. Первоначально расстояние до стены 1м, до партнера – 2м. при ловле мяча руки напряжены и не опускаются ниже уровня головы. Скорость полета мяча погашается в основном за счет сгибания ног в коленях и упругого противодействия кистей рук.

2). То же, но с изменением расстояния, траектории и направления. Задача партнера заключается в том, чтобы своевременно переместиться к мячу и поймать его вверху над лицом.

3). То же, но в ответ на зрительные сигналы партнера. Например, левая рука в сторону – толчок влево; правая в сторону – толчок вправо; рука вверх – толчок по высокой траектории ; отсутствие сигнала – толчок над собой и т.д.

4). В тройках. Средний выполняет толчок за голову.

5). Толчки двумя руками набивного мяча вперед-вверх в прыжке.

6). Передачи набивного мяча на расстояние 20-30см. упражнение выполняется индивидуально над собой или в стену. Умение выполнять передачу набивного мяча является показателем достаточного уровня развития специальных физических качеств кистей и пальцев рук.

7). Передачи баскетбольного (футбольного) мяча на расстояние 1м.

— Подводящие упражнения

1). Имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после передвижения. Упражнение начинается с основной стойки. Внимание акцентируется на следующих основных моментах техники: мяч приближается – выпрямиться и поднять руки вверх; погасить скорость полета мяча – незначительно согнуть руки в локтях и ноги в коленях; передать мяч – потянуться вперед – вверх, выпрямляя ноги и руки; принять и. п.

2). Обучение расположению 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 обхватывают мяч сбоку-снизу. Мяч поднимается с пола в исходное положение над лицом. Упражнение повторяется 3-4 раза.

3). Передачи мяча вперед-вверх, подвешенного на шнуре. Внимание уделяется согласованию движений ног, туловища и рук.

4). Передачи мяча вперед-вверх после собственного набрасывания. Партнер ловит мяч вверху над лицом и после подброса над собой на расстояние 1м выполняет передачу. В этом упражнении важно добиваться плавности движений рук до полного их выпрямления.

5). То же, но мяч набрасывает партнер. Вначале броски выполняются точно по определенной траектории, затем траектория и направление незначительно изменяются. Данное упражнение имеет решающее значение в усвоении техники передачи. Поэтому необходимо добиться правильного соблюдения её основных моментов: своевременного передвижения к мячу с касанием его вверху над лицом; синхронного и плавного выпрямления ног, туловища , рук.

6). Передача мяча в стену. Использование этого весьма эффективного упражнения возможно только в том случае, если обучающиеся усвоили в целом технику передачи. Это объясняется значительным усложнением условной передачи – сокращением пространственно-временных параметров полета мяча. Поначалу не следует использовать мишени на стене. Стремление к точности на данном этапе отрицательно скажется на технике передачи. Если обучающемуся не удастся серийное выполнение передач, необходимо упростить условия – выполнять передачи после бросков и отскока мяча от стены. Расстояние до стены 2м, высота передач 2,5-3м. к передачам мяча в стену (в мишень на стене) следует периодически возвращаться как к эффективному средству совершенствования техники и меткости передач.

— Упражнения по технике

1). В парах. Передачи между партнерами на расстояние 3м по средней траектории. Основные требования по технике выполнения остаются те же, что и в подводящем упражнении 5.

2). Передачи над собой – передачи партнеру. Высота передач над собой 1-1,5м.

3). Передачи через сетку. Расстояние между партнерами 2-3м.

4). Передачи с изменениями расстояния, траектории и направления.

5). Передачи между встречными колоннами. Расстояние между направляющими в колоннах 2-3м. после передачи обучающийся становится в конец своей колонны.

6). То же, но после передачи обучающийся переходит во встречную колонну.

7). «Точно водящему». Обучающиеся стоят точно по кругу, в середине которого 1-3 водящих. Перемещаясь приставными шагами, необходимо остановиться и точно передать (возвратить передачей) мяч водящему.

8). Передачи в сочетании с умением вести наблюдение: передача над собой в движении, ориентируясь по линиям площадки; передача партнеру, меняющему место расположения; передача в ответ на действия партнера; на присед – передача над собой; на движение правой руки в сторону – передача вправо; поднятие руки вверх – передача по высокой траектории и т.д.

9). Передачи назад за голову. Обучающиеся располагаются в тройках на одной линии на расстоянии 2-3м. Крайний передает мяч среднему, который в свою очередь передает его за голову, после чего поворачивается лицом для получения мяча и снова передает его крайнему за голову. По сигналу учителя средние меняются.

10). Передачи назад за голову в парах. После передачи над собой на высоту 1-1,5м обучающийся поворачивается на 180 градусов и выполняет передачу стоя спиной к партнеру.

11). «Мяч в воздухе». Обучающиеся в двух колоннах по 4-5 человек (команд) располагаются по обе стороны сетки на расстоянии 2м. Передача выполняется через сетку стоящему впереди колонны. Побеждает команда, допустившая меньше падений мяча.

12). Передачи с использованием переносных колец.

13). Передачи в прыжке. Расстояние между обучающимися 3м. То же, но через сетку.

14). Передачи в тройках. Обучающиеся располагаются по направлению передач в игре: 6-3-4(2). То же, но в колоннах по 3-4 человека. Вначале, после выполнения передач, обучающиеся переходят в конец своих колонн, а затем в противоположную. То же, но обучающийся зоны 3 располагается боком к игроку зоны 6.

15). Передача в колоннах через сетку. По мере усвоения упражнения передачи через сетку можно выполнять в прыжке (из одной колонны, затем из обеих).

16). Соревнование в передачах (подготовительная игра в волейбол). Две команды обучающихся располагаются по зонам площадок, как при игре в волейбол. Мяч вводится в игру передачей игрока зоны 6 одной из команд и разыгрывается на три касания. Команда, выигравшая право на подачу, меняется зонами площадки. Хороший эффект данное упражнение оказывает при наличии нескольких уменьшенных площадок с составом команд 4х4. Близкие к сетке мячи можно передавать через сетку в прыжке или отбивать кулаком.

3. Обучение приему мяча снизу двумя руками

— Подготовительные упражнения

1). Броски набивного мяча двумя руками снизу вперед-вверх, стоя на месте и в выпаде вперед. То же, но сбоку вперед-вверх, в выпаде вперед-в стороны. Руки прямые. Следить за согласованным движением ног, туловища и рук.

2). То же, но после передвижения шагом, бегом; после остановок двойным шагом, скачком. При большом количестве обучающихся броски набивного мяча следует выполнять шеренгами в стену.

— Подводящие упражнения

1).Обучение положению кистей и предплечий рук. Принятие исходного положения для приема мяча на зрительные сигналы учителя.

2).Имитация приема мяча стоя на месте; с выпадом вперед и в стороны; после передвижения шагом, бегом; остановок шагом, скачком.

3).То же, но в ответ на обусловленные сигналы. Во всех упражнениях главное внимание обращается на движения прямыми руками и их согласование с движением ног и туловища.

4).Прием подвешенного мяча. Мяч подвешивается на уровне пояса. Вначале прием выполняется стоя на месте, затем с выпадом и после передвижения изученными способами.

5).Прием мяча, брошенного партнером. Вначале принимающий находится в исходном положении для приема снизу, затем в основной стойке волейболиста. Мяч принимается на уровне пояса. Правильным будет отскок мяча под прямым углом при незначительных вращениях.

6).То же, но с изменением направления, с «недобросом» мяча принимающему. Основное внимание обращается на своевременное передвижение к мячу и отбивание его прямыми руками. То же, но через сетку с расстоянием 3м.

7).Серийные приемы мяча над собой после собственного набрасывания. Руки, расположенные параллельно полу, выполняют пружинящие движения вверх синхронно работе ног. Высота отбивания мяча 1 – 2 м.

8).Приемы мяча в стену. Данное упражнение наиболее эффективно, однако его можно использовать лишь после того, как обучающиеся усвоят в целом основы техники приема.

9).Прием мяча от нижней прямой подачи с укороченного к сетке расстояния в зонах передней (4, 3, 2) и задней (6, 5, 1) линии площадки.

— Упражнения по технике.

1). В парах. Прием мяча после передач партнера стоя на месте и после передвижений в разных направлениях.

2). Чередование передач и приема мяча в зависимости от траектории его полета. С этой целью партнер меняет траекторию.

3). Обоюдный прием мяча через сетку на различном расстоянии, с разной траекторией.

4). Прием мяча над собой и за голову после быстрых передвижений. Партнеры стоят в затылок друг к другу. У стоящего сзади мяч. Задний передачей сверху направляет мяч вперед-вверх. Второй, увидев мяч, быстро передвигается вперед и принимает его над собой или за голову. После трех-четырех повторений партнеры меняются ролями.

5). Прием мяча отскочившего от сетки. Вначале мяч игрок принимает от нижней части сетки, стоя боком у сетки, затем от средней и верхней. То же, но после передвижения к ней.

6). В тройках. Обучающиеся располагаются в зонах 6 – 3 – 4 (2). Игрок зоны 4 направляет мяч передачей в зону 6, откуда следует прием в зону 3. Игрок зоны 3 передачей адресует мяч в зону 4 или 2. После четырех-пяти повторений игроки меняются местами.

7-8). То же, что в упражнениях 15 и 16 из раздела «Обучение передачам», только в зону 3 мяч направляется приемом снизу.

9). Прием нижней прямой подачи в разных зонах.

4. Прием одной рукой в падении перекатом в сторону на бедро и спину

— Подготовительные упражнения

1). Лежа на округленной спине, ноги согнуты, покачивания перекатом вперед, назад. Из положения лежа необходимо овладеть быстрым возвращением в низкую стойку.

Для этого нужно одну ногу согнуть в колене, а другой (маховой) выполнить энергичное маховое движение вперед-вниз.

2). Падение назад перекатом на спину. Вначале выполняется из исходного положения упор присев, затем из низкой стойки. При падении необходимо исключить опору на руку сзади. В исходное положение вернуться изученным способом.

3). То же, но после выпада вперед – в стороны. Вначале необходимо освоить поворот влево (вправо) и сед на пятку опорной ноги, затем приземление на бедро и спину.

4). Падение назад перекатом с теннисным мячом в руках. То же, но падение в сторону на бедро и спину.

5). Броски теннисного (резинового) мяча одной рукой в падении назад перекатом (в стороны на бедро и спину). То же, но после передвижения.

— Подводящие упражнения

1). Имитация приема мяча снизу одной рукой в падении назад перекатом стоя на месте; в падении в сторону на бедро и спину. То же, но после передвижения. Основным критерием усвоения падения является согласование движений и мягкое приземление.

2). Прием подвешенного мяча. Мячи подвешиваются за нижний край сетки на высоте 30-40 см от пола. Вначале упражнение выполняется с места, затем после передвижения.

3). В парах. Прием мяча, брошенного партнером.

4). Прием мяча, отскочившего от стены. Вначале бросок мяча в стену (вперед - в сторону) выполняет сам принимающий, затем его партнер.

— Упражнения по технике

1). Прием мяча снизу одной рукой в падении назад перекатом на спину после передач партнера вперед – в сторону. То же, но в падении на бедро и спину.

2). Прием мяча, отскочившего от сетки. Вначале принимающий располагается возле сетки в низкой стойке и принимает мяч, брошенный партнером в нижнюю часть сетки. Затем упражнение усложняется: принимаются мячи, отскочившие от средней и верхней части сетки, стоя на месте и после передвижения к ней.

5. Прием одной рукой снизу в падении вперед на руки с последующим скольжением на груди – животе

– Подготовительные упражнения.

Основной целью подготовительных упражнений будет развитие специальных физических качеств и освоение падения в структуре игрового приема.

1) Падение нырком на согнутые руки в упор лежа из приседа. Толчковая нога несколько впереди. Падение выполняется кратчайшим путем, не поднимаясь вверх.

2) То же, но с усилением отталкивания ногой. С касанием руками пола, голову поднять вверх и согнуть ноги в коленях.

3) То же, но усилить отталкивание руками, обеспечивая скольжение на груди – животе.

4) То же, но из низкой стойки волейболиста и после передвижения шагом и бегом.

5) То же, но принимающий в исходном положении спиной к партнеру. По звуковому сигналу он поворачивается и выполняет падение.

6) То же, но в ответ на зрительные сигналы.

7) Падение скольжением через препятствие. Это упражнение служит критерием надежности усвоения падения. В качестве препятствия можно использовать шнур, который удерживают обучающиеся на высоте 20-30 см. от пола.

– Подводящие упражнения

При выполнении всех без исключения упражнений этого и последующих разделов важнейшим условием профилактики травм будет падение под малым углом к полу, исключая отталкивание вверх.

1) Имитация приема мяча снизу одной рукой в падении вперед на руки скольжением на груди – животе с места.

2) То же, но после передвижения шагом и медленным бегом, после поворота на 90, 180, 360 градусов, а также в ответ на зрительные сигналы. Критерием оценки усвоения техники падения служит мягкое приземление.

3) Прием подвешенного мяча в падении с места. Мяч подвешивают к нижнему тросу сетки на высоте 20-30 см от пола. Обучающийся располагается в 60-70 см от мяча в низкой стойке. После того как обучающиеся усвоят отбивание мяча с небольшой силой (показатель уверенности действий), упражнение усложняется и мяч принимается после передвижений сначала шагом, затем медленным бегом. Место отталкивания для падения можно обозначить мелом.

4) Прием мяча в падении с места, брошенного учителем (партнером). Вначале можно мяч не бросать, а опускать его с руки на высоте 1 м впереди принимающего или ниже, что зависит от степени его подготовленности. То же, но после передвижения шагом и медленным бегом.

5) То же, но с изменением направления броска в сторону, удобную для принимающего.

– Упражнения по технике

1) В парах. Прием мяча снизу одной рукой от передач партнера в падении скольжением вперед, вперед в сторону.

2) Прием мяча от нападающих ударов партнера. Мячи направляются перед принимающим. То же, но в обусловленную сторону.

3) Прием мяча от передач после имитации нападающих ударов (обманная передача).

4) То же, но в чередовании передач с нападающими ударами.

5) Прием мяча от атакующих ударов партнера (удар в прыжке) вне сетки.

6) Страховка блока. Принимающий располагается сзади блокирующего игрока на расстоянии 3 м. Три – четыре игрока выполняют медленный («обманный») атакующий удар против одного блокирующего, стараясь обвести блок и поразить зону 3х3 м, обозначенную учителем.

6. Обучение подачам мяча

Учитывая, что структура обучения всем способам подач в принципе одинакова, имеет значение последовательность их изучения: нижние – прямая и боковая, верхние – прямая и боковая и подача мяча в прыжке. В рамках программы изучается нижняя прямая подача.

– Подготовительные упражнения

1) Броски набивного мяча весом 1 кг одной рукой снизу, сверху, сверху боком вперед – вверх. Внимание акцентируется на движениях прямой рукой. Очень важно при этом выполнять броски с ограниченной амплитудой движений руки: не поднимать её выше уровня плеч после броска снизу и не опускать ниже уровня плеч после броска сверху.

2) То же, но толчки набивного мяча из исходного положения для того или иного способа подачи, толчки выполняются одной рукой без предварительного замаха.

3) Броски набивного мяча через сетку (нижний край сетки не закреплен) на точность. Предлагается определить способ броска и зоны площадки. То же, но определяется техника броска: с ограниченной амплитудой замаха или без замаха (толчком).

– Подводящие упражнения

1) Имитация подачи мяча. Внимание акцентируется на согласовании движений туловища и рук.

2). Обучение подбрасыванию мяча. Следует помнить, что высота подбрасывания мяча обуславливается уровнем развития скоростно-силовых возможностей обучающихся (компенсация недостатка силы амплитудой замаха). Высокое подбрасывание

отрицательно влияет на точность подачи и достижение точного удара в среднюю часть мяча, что в свою очередь отрицательно влияет на полет мяча без вращения.

3) Удар по мячу, установленному в держателе или подвешенному. Внимание акцентируется на движение прямой рукой. Удар наносится основанием ладони.

4) Подачи в стену на расстояние 6-7 м.

5) Подачи на партнера, располагающегося на расстоянии 8-9 м.

6) Подачи через сетку с укороченного расстояния. Партнер принимает мяч снизу двумя руками над собой.

– Упражнения по технике

1) Подачи из-за лицевой линии. На этом этапе обучения необходимо следить за тем, чтобы подача через сетку не вызывала чрезмерных усилий, искажающих структуру техники.

2) Подачи с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки.

3) Подачи с изменением траектории полета мяча.

4) Подачи с изменением расстояния полета мяча: укороченные – в зоны площадки атаки и удлиненные – в зоны площадки защиты.

5). Подачи на точность по зонам площадки. Зоны следует очертить мелом. Нужно помнить, что точность подачи во многом обусловлена направлением замаха бьющей по мячу руки: при подаче снизу – строго назад, при подаче сверху (прямой) – локоть ближе к направлению полета мяча, при подаче сверху (боковой) – над головой.

6). Соревнование на большее число подач в пределы площадки. То же, на точность.

7) подача на силу. На этом этапе обучающиеся должны хорошо усвоить технику подач. Сила удара – оптимальная, но исключая грубые погрешности в технике. подача в прыжке.

8) Соревнование на большее число подач на силу, в прыжке.

9) Подачи после выполнения подготовительных упражнений. В этом упражнении очень важно разделить обучающихся на 2 группы с тем, чтобы исключить простои в очереди. Одна группа выполняет серию подготовительных упражнений, другая выполняет подачи. Через 10 мин обучающиеся меняются местами.

10) Подачи после выполнения других приемов игры: передач, блокирования, атакующих ударов, приема в падении. Методика та же.

11) Соревнование на точность выполнения серии игровых приемов.

12) Соревнование на эффективность подач и приема подач. Эффективность подач и приема определяется по очковой системе: мяч принят к сетке – одно очко подающему и два принимающему, не принят в площадь атаки – два очка подающему и одно очко принимающему, ошибка при подаче или приеме (включая подачу не в коридор) – ноль очков. После того как стоящий на приеме примет подачи своей подгруппы, он становится подающим. Итоги подводятся после того, как каждый обучающийся побывает в роли принимающего.

13) То же, но после выполнения серии других приемов игры. Например, перед подачей обучающийся выполняет три прыжка с имитацией блока.

14) Подготовительные игры 3х3 с использованием подач, приема подач, передач и отбивания мяча через сетку. Площадка делится на 2-3 части вертикальными линиями. Счет ведется как при игре в волейбол

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Кадровое обеспечение

Требования к уровню квалификации педагогических кадров, осуществляющих образовательную деятельность по программе, соответствует требованиям, установленным нормативными документами:

— профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203);

— или профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519);

— или профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615);

— или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Учреждение вправе привлекать к реализации программы лиц, обучающихся по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности программы, и успешно прошедших промежуточную аттестацию не менее чем за два года обучения.

3.2. Информационное обеспечение

Список литературы для детей:

1. Волейбол: энциклопедия. – М.: Человек, 2017.
2. Гамова, Е.А. Game Over. Волейбол продолжается/ А.Е. Гамова; под. ред. Э.Саляховой. – М.: Эксмо, 2017.

Список литературы для родителей:

1. Залетаев, И.П. Общеразвивающие упражнения/ Залетаев И.П. - М.: ФиС, 2002.
2. Кузин, В.В. 500 игр и эстафет/ В.В. Кузин, С.А. Полиевский - Изд.2-е - М.: Физкультура и спорт, 2003.
3. Ладохина, Н. От простого – к сложному: Сто упражнений для обучения волейболу/Н. Ладохина, М. Порошина//Спорт в школе: прил. к газ. "Первое сентября".–2011.–1–15 марта (№ 5). – С. 40–42
4. Свиридов, В. Волейбол. Энциклопедия/ Свиридов В. – М.: Спорт, 2016. – с.592
5. Электронные буклеты для родителей: <https://еип-фкис.рф/профориентация/>

Перечень интернет ресурсов для тренера-преподавателя и родителей

1. Министерство образования и науки РФ. Режим доступа: <https://minobrnauki.gov.ru/>
2. Министерство спорта РФ. Режим доступа: www.minsport.gov.ru
3. Сайт проекта «ФизкульУра». Режим доступа: <https://www.fizkultura.ru/volleyball>
4. Теория и методика физического воспитания и спорта <https://www.fizkulturasport.ru/vidy-sporta/volejbol.html>
5. Научная электронная библиотека: <https://www.elibrary.ru/>
6. Электронно-библиотечная система «Лань»: <https://e.lanbook.com/>

7. Электронная библиотечная система «Юрайт»: <https://lib.sibadi.org/ebs-yurajt/>
Перечень аудиовизуальных средств

1. Компьютер с выходом в интернет.
2. Фотоаппарат.

3.3. Материально-техническое обеспечение

Место проведения учебно-тренировочных занятий по программе:

- спортивный зал СК «Тобол», пер.Рощинский, 69;
- спортивный зал МАОУ СОШ №16, 15 микр.

Перечень спортивного инвентаря и оборудования, необходимого для успешной реализации программы, представлен в таблице 3.

Таблица 3

Перечень спортивного инвентаря и оборудования

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Сетка волейбольная	шт.	1
2.	Стойка волейбольная	шт.	2
3.	Мяч волейбольный	шт.	15
4.	Корзина для мячей	шт.	2
5.	Мяч набивной (медицинбол), 1-2 кг	шт.	15
6.	Конус	шт.	10
7.	Мяч теннисный	шт.	15
8.	Насос для накачивания мячей с иглами	шт.	1
9.	Скакалка гимнастическая	шт.	15
10.	Скамейка гимнастическая	шт.	4
11.	Барьер легкоатлетический	шт.	10

3.4. Требования техники безопасности на тренировочных занятиях и массовых мероприятиях

1. Общие требования безопасности:

1.1. К занятиям спортивными и подвижными играми допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены.

1.3. Опасные факторы:

- травмы при столкновении, падении на мокром, скользком полу или площадке;
- травмы при нарушении правил игры;
- выполнение упражнений без разминки.

1.3. Спортивный зал должен быть обеспечен огнетушителем и аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой медицинской помощи пострадавшим.

2. Требования безопасности перед началом занятий:

- 2.1. Надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой.
- 2.2. Проверить надежность установки и крепления волейбольных стоек и другого спортивного оборудования.

2.3. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке.

2.4. Провести разминку.

3. Требования безопасности во время занятий:

3.1. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде тренера-преподавателя.

3.2. Строго соблюдать правила проведения подвижной игры.

3.3. Избегать столкновения с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.

3.4. При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.5. Внимательно слушать и выполнять все команды тренера-преподавателя.

4. Требования безопасности при аварийных ситуациях:

4.1. При ухудшении самочувствия прекратить занятия, сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4.2. При получении травмы оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. Занятия продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

4.4. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, провести эвакуацию, при этом четко выполнять распоряжения тренера-преподавателя, исключив панику.

5. Требования техники безопасности по окончании занятий.

5.1. Проверить по списку присутствие всех обучающихся.

5.2. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.3. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом или принять душ.

4. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

С целью оценки эффективности используемых в процессе реализации программы средств и методов и выявления динамики физического развития обучающихся используются следующие виды контроля и аттестации:

- текущий контроль;
- итоговая аттестация.

Текущий контроль проводится тренером на каждом занятии, итоговая аттестация – по итогам освоения программы.

Формы контроля:

- очное обучение: педагогическое наблюдение, беседа;
- очное обучение с использованием дистанционных технологий: педагогическое наблюдение, беседа онлайн.

Формы итоговой аттестации:

- очное обучение: беседа, контрольные упражнения, соревнования;
- очное обучение с использованием дистанционных технологий: беседа онлайн, контрольные упражнения онлайн.

Итоговую аттестацию проводит тренер-преподаватель на заключительных занятиях в конце учебного года.

Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований:

- стабильность посещения обучающимися учебно-тренировочных занятий;
- положительная динамика развития двигательных навыков обучающихся.

5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценочные материалы включают в себя контрольные упражнения и тесты по общей физической культуре и техническому мастерству, а также вопросы для проверочной беседы по теоретическим основам физической культуры и спорта. Перечень упражнений и нормативы их выполнения представлены в таблицах 4 и 5, карта педагогического наблюдения в таблице 6.

Таблица 4

Контрольные упражнения (тесты) при очной форме обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 5,5 с)	Бег на 30 м (не более 5,9 с)
Координация	Челночный бег 5х6 м (не более 12,0 с)	Челночный бег 5х6 м (не более 12,2 с)
Прыгучесть	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см (40)	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см (34)
Сила	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м: - сидя 5,8 - стоя 11,0	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м: - сидя 4,0 - стоя 8,0
Техническое мастерство	Выполнение технико-тактических упражнений: 1. Верхняя передача над собой 2. Верхняя передача в стенку 3. Нижняя передача над собой 4. Нижняя передача в стенку 5. Нижняя подача на точность Оценивается по 5-балльной системе: 5 – правильное самостоятельное выполнение упражнения 4 – самостоятельное выполнение с незначительными замечаниями 3 – требуется помощь в выполнении упражнения 2 – выполнение упражнения с помощью педагога с существенными замечаниями 1 – полностью неправильное выполнение упражнения	

Таблица 5

Контрольные упражнения (тесты) при очной форме обучения с использованием дистанционных технологий

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 10 раз)
Прыгучесть	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)

Продолжение таблицы 5

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Координация	Прыжки на скакалке (1 мин)	
Техническое мастерство	Выполнение технико-тактических упражнений: 1. Имитация верхней передачи 2. Имитация нижней передачи 3. Имитация нижней подачи Оценивается по 5-балльной системе: 5 – правильное самостоятельное выполнение упражнения 4 – самостоятельное выполнение с незначительными замечаниями 3 – требуется помощь в выполнении упражнения 2 – выполнение упражнения с помощью педагога с существенными замечаниями 1 – полностью неправильное выполнение упражнения	

Таблица 6

Карта педагогического наблюдения физического развития детей

Карта педагогического наблюдения физического развития детей																				
№	Ф.И. ребенка	Разделы	Формирование представлений о ЗОЖ						Физическая культура											Итоговый показатель (среднее значение)
			начало уч.	конец уч.	начало уч.	конец уч.	начало уч.	конец уч.	Выполняет ОРУ ритмично, в указанном темпе, согласуя движения рук и ног	Демонстрирует координированные движения, удерживает равновесие	Владеет элементами строевой подготовки (построение, перестроение т.п.)	Соблюдает правила подвижных игр и эстафет, умеет придумывать собственные игры, варианты игр	Проявляет организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазия							

Параметры оценки: 3 балла – всегда, 2 балла – иногда, 1 балл – очень редко, 0 баллов – никогда.

Показатели: Высокий уровень – 24-17 баллов; средний уровень – 16-7 баллов; низкий уровень – 7-0 баллов.

**Вопросы для проверки знаний в предметной области
«Теоретические основы физической культуры и спорта»**

1. Что означает слово «волейбол»:
а) удар с лёта и мяч; б) удар с головы; в) мяч на площадке.
2. Какая страна считается Родиной волейбола:
а) Россия; б) Италия; в) США
3. Кто считается изобретателем «волейбола»:
а) Данте Амарал; б) Максим Михайлов; в) Уильям Дж. Морган.
4. Команда в волейболе состоит из ... игроков.
а) 8; б) 6; в) 5.
5. В чём заключается смысл игры в волейбол?
а) забросить мяч в корзину; б) забить мяч в ворота
в) забросить мяч на половину противника, чтобы он коснулся земли или заставить его ошибиться.
6. Основным способом приема и передачи мяча в волейболе является ...
а) нижняя передача мяча двумя руками;
б) нижняя передача одной рукой;
в) верхняя передача двумя руками.
7. При приеме мяча двумя руками снизу не рекомендуется принимать мяч ...
а) на сомкнутые предплечья;
б) на раскрытые ладони;
в) на сомкнутые кулаки.
8. В каком направлении совершается переход?
а) по часовой стрелке б) против часовой стрелки
в) и первый и второй варианты правильные
9. Какого вида подачи не существует?
а) сверху б) силовой в) двумя руками снизу
10. Поддачи, передачи двумя руками сверху и снизу, атакующие удары, соответствующие стойки и перемещения служат для...
а) игры в защите;
б) игры в нападении;
в) осуществления командных действий;
г) осуществления групповых действий.

6. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Принципы обучения общие и дидактические.

Общие:

- 1) целостность - программа направлена на укрепление физического, умственного, социального и психического здоровья обучающихся;
- 2) прикладная направленность – знания, двигательные умения и навыки, приобретенные в процессе освоения программы, будут полезны в повседневной жизни ребенка;
- 3) оздоровительная направленность - предполагает учет степени оздоровительной ценности средств физической культуры, регулярность и рациональность использования физической нагрузки, наличие врачебно-педагогического контроля.

Дидактические:

- 1) научность – изучение двигательных действий построено на научно обоснованной методике в соответствии с требованием техники;
- 2) сознательное и активное обучение – организация педагогического процесса с применением методов и приемов активного обучения (игровой, соревновательный), направленных на повышение интенсивности тех потребностей обучающихся, которые совпадают с целями обучения;
- 3) наглядность – использование возможностей всех анализаторов, в том числе зрительного, слухового, тактильного, мышечно-двигательного и других при изучении двигательных действий и техники видов спорта;
- 4) доступность и индивидуальность – оптимальная мера трудности (от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному); учет таких индивидуальных особенностей обучающихся, как возраст, пол, уровень физического развития;
- 5) систематичность, постепенность - непрерывность процесса обучения; постепенное увеличение сложности разучиваемых упражнений, а также физической нагрузки.

Основными спортивными *средствами* тренировки являются физические упражнения: общеподготовительные, специально-подготовительные, спортивные и подвижные игры.

Приемы и методы обучения:

- словесные: объяснение, пояснение, комментарии, беседа, команды, указания;
- наглядные: непосредственный и опосредованный показ;
- практические: методы целостного и целостно-раздельного разучивания упражнений;
- методы стимулирования и мотивации учебно-познавательной деятельности: соревновательный, игровой.

Методы, применяемые в процессе обучения игре, удобнее рассматривать применительно к каждому этапу обучения.

Первый этап — ознакомление с разучиваемым приемом. Здесь используют рассказ, показ и объяснение. Личный показ тренер-преподаватель дополняет демонстрацией наглядных пособий: видеозаписей, схем, макетов площадки. Показ необходимо чередовать с объяснениями.

Второй этап — изучение приема в упрощенных условиях. Успех обучения на данном этапе во многом зависит от правильного подбора подводящих упражнений: по своей структуре они должны быть близки к техническому приему или тактическому действию и посылны для обучающихся.

Третий этап — изучение приема или действия в усложненных условиях. Здесь применяются: повторный метод, метод усложнений условий выполняемого приема (действия), игровой и соревновательный методы, сопряженный метод, круговая

тренировка. Повторный метод на этом этапе является основным. Только многократное повторение обеспечивает становление и закрепление умений и навыков.

Четвертый этап - закрепление приема (действия) в игре. Здесь используется метод анализа выполнения движений, специальные задания в игре по технико-тактической подготовке, игровой и соревновательный методы. Изучение каждого приема предполагает обязательное закрепление его в условиях подготовительных и учебных игр. Высшим уровнем закрепления навыка является соревнование. От простых заданий по технике и тактике отдельным игрокам до сложных установок в плане взаимодействия в группах и в составе команды — таков путь в формировании технико-тактического мастерства волейболистов.

Последовательность изучения приемов игры

Техническая подготовка

1. Передвижения: шагом; бегом; приставными шагами; двойным шагом; скачком; прыжками; падениями; сочетание способов передвижений с выполнением приемов нападения и защиты.

2. Передачи: двумя сверху в опоре; двумя сверху после передвижения; двумя сверху назад (за голову) в опоре; двумя сверху в прыжке; двумя сверху назад (за голову) в прыжке; одной сверху над собой в прыжке; чередование способов передач.

3. Прием: двумя снизу стоя на месте; двумя снизу с выпадом; двумя снизу после передвижения; двумя снизу назад стоя на месте; двумя снизу назад после передвижения; одной снизу в падении назад с перекатом на спину; одной снизу в падении в сторону на бедро и бок; одной снизу в падении вперед на руки с последующим скольжением на груди-животе; чередование способов приема в зависимости от направления и скорости полета мяча.

4. Прием-передачи: мячей, летящих с медленной скоростью (двумя сверху вперед стоя на месте; двумя сверху вперед после передвижения); мячей ускоренных и скоростных (двумя снизу вперед стоя на месте, двумя снизу вперед после передвижения).

5. Подачи: нижняя прямая; верхняя прямая без вращения; верхняя боковая с вращением; верхняя боковая без вращения; чередование способов подач.

Техника выполнения передачи мяча

Исходное положение – ноги на ширине плеч, туловище слегка наклонено вперед, руки согнуты в локтях, кисти перед лицом, пальцы разведены и образуют «ковш», локти направлены вперед -в стороны. Передача начинается с последовательного разгибания ног, туловища, рук; заключительным движением кистей мячу придается необходимое направление полета. Для того чтобы хорошо выполнять передачу двумя руками сверху, обучающиеся должны:

- уметь быстро перемещаться и принимать исходное положение;
- помнить, как правильно располагать кисти перед лицом («ковш»);
- при передаче касаться мяча фалангами пальцев;
- перед выполнением передачи туловище разворачивать в том же направлении;
- при выполнении передачи руки, туловище и ноги разгибать одновременно, а мяч сопровождать руками до полного их выпрямления.

Возможные ошибки при передаче мяча

- Мяч отбивается ладонями, а не пальцами.
- Большие пальцы рук направлены вперед.
- Мяч принимается слишком напряженными или расслабленными пальцами.

При приеме мяча пальцы слишком напряжены или расслаблены.

- Отсутствие согласованности в движениях рук, туловища, ног.
- Кисти не сопровождают мяч.
- Нет выхода под мяч, ученики передают мяч прямыми руками на слишком большом расстоянии.

Техника выполнения нижней прямой подачи мяча

Исходное положение – лицом к стене, ноги полусогнуты, одна нога впереди, туловище наклонено вперед, мяч удерживается левой рукой. Подбросить мяч на 0,4–0,6 м, правую руку при этом отвести назад. Удар по мячу производится напряженной ладонью выпрямленной руки ниже пояса, при этом тяжесть тела переносится на впереди стоящую ногу; после удара сделать шаг в сторону площадки.

Методические указания:

- от правильно принятого исходного положения зависит результат подачи;
- мяч нужно подбрасывать вертикально вверх на небольшую высоту.

Возможные ошибки

- Неправильное исходное положение (туловище выпрямлено, ноги прямые).
- Мяч подброшен слишком близко к туловищу, слишком далеко или слишком высоко от него.
- Удар по мячу выполнен рукой, согнутой в локтевом суставе.
- Кисть бьющей руки слишком расслаблена.

Методические разработки:

- Календарно-тематическое планирование программного материала (приложение 1).
- Методические рекомендации по выполнению верхней и нижней передачи (приложение 2).
- Упражнения для развития прыгучести (приложение 3).

Методические пособия и дидактический материал:

1. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу – М.: ФиС, 1997.
2. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. Юный волейболист. Учебник - М.: ФиС, 1985.
3. Ладохина, Н. От простого – к сложному: Сто упражнений для обучения волейболу/Н. Ладохина, М. Порошина//Спорт в школе: прил. к газ. "Первое сентября". – 2011.–1–15 марта (№ 5). – С. 40–42
4. Михайлова Е.Л. Подвижные игры (на материале спортивных игр: баскетбол, волейбол). Урок физической культуры. 3 класс. / Е.Л. Михайлова // Мастер-класс. - 2016. - № 9. - С. 7- 17. - https://www.elibrary.ru/download/elibrary_28310723_10289437.pdf
5. Никитин, С.Е. Методика реализации программы "Учись играть в волейбол" в системе дополнительного образования общеобразовательных школ/С.Е. Никитин//Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2012. – № 3. – С. 34–37.
6. Орлан И.В. Организация и методика преподавания спортивных игр на уроках физической культуры в общеобразовательной школе: учеб.-метод. пособие / И.В. Орлан, В.М. Скляр, Л.Г. Гаврилова - Волгоград, 2013. - 108 с. - https://www.elibrary.ru/download/elibrary_26014081_60984475.PDF
7. Карточки-задания для развития двигательных качеств.
8. Наглядные пособия для изучения техники передач, приема и подачи мяча (приложение 4).

Для организации дистанционного обучения:

- Методическое пособие для родителей обучающихся по организации занятий ДООП по виду спорта «Волейбол» с применением технологий дистанционного обучения (приложение 5)

Проведение занятий на платформе для онлайн-конференций Zoom. Общение с родителями в приложении-мессенджере Viber.

7. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

Цель - воспитание гармонично развитой, социально активной, ответственной личности.

Основные задачи:

- формирование основы мировоззрения личности с учетом отечественных традиций, современного опыта, достижений науки, спорта, культуры и искусства;
- воспитание сознательного отношения к обучению; к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к личности (взаимоуважение, взаимопомощь), общественному достоянию;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- нравственное и эстетическое воспитание и воспитание в духе спортивной этики.

Основные направления воспитательной работы:

1. Формирование и развитие творческих способностей обучающихся, выявление и поддержка талантливых детей и молодежи.
2. Духовно-нравственное, гражданско-патриотическое воспитание, формирование общей культуры обучающихся, профилактика экстремизма и радикализма.
3. Социализация, самоопределение и профессиональная ориентация.
4. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, профилактики употребления ПАВ, безнадзорности, правонарушений несовершеннолетних, детского дорожно-транспортного травматизма.

Основные методы воспитательной работы:

- убеждение;
- положительный пример;
- поощрение;
- требование.

Основные средства воспитательной работы:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

8. КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

План воспитательной работы включает в себя:

- групповую и индивидуальную форму работы с обучающимися;
- проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий;
- организацию встреч, лекций, бесед, мастер-классов с известными спортсменами города Тобольска, Тюменской области и Российской Федерации, со специалистами системы профилактики;
- организацию посещения музеев, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему или иную тему, связанную с воспитательной работой.

Календарный план воспитательной работы представлен в таблице 7.

Таблица 7

Календарный план воспитательной работы

Месяц	Наименование мероприятия
сентябрь	Месячник безопасности детей: профилактические беседы по безопасности дорожного движения, по пожарной безопасности
	Правовая пятиминутка «Декларация прав ребенка»
	В рамках Дня солидарности в борьбе с терроризмом товарищеские встречи "Я играю за себя и за того парня"
октябрь	Интерактивная игра «Звонок мошенника»
	Тест-пятиминутка «Проверь свои знания Правил пожарной безопасности»
	Профилактическая беседа по безопасности дорожного движения
ноябрь	Экологическая акция «День синички»
	Викторина «Безопасность на все случаи жизни»
декабрь	Профилактическая акция "Закон+Я=Друзья!"
	Профилактика экстримизма, беседа "Нам надо лучше знать друг друга"
	Информационные пятиминутки "Профилактика травматизма и несчастных случаев"
	Инструктаж по вопросам: «Обеспечение безопасности при обнаружении подозрительных предметов», «Обеспечение безопасности при угрозе совершения террористического акта»
	Беседа "Утренняя гимнастика и закаливание организма"
январь	Беседа "Значение мышц. Тренировка мышц"
	Проведение информационных бесед по пропаганде ЗОЖ, профилактике несчастных случаев
	Беседа «Правовые последствия участия в экстремистских и террористических организациях»
	Беседа "Личная гигиена спортсменов"
	Мероприятия, беседы по информационной безопасности.
	Беседы по профилактике правонарушений несовершеннолетних.
февраль	Информационные беседы на учебно-тренировочных занятиях "Профилактика вредных привычек и склонностей к ним"
	Профилактическая беседа "Профилактика и разрешение конфликтов"
	Беседа "Двигательный режим школьника"
	День здоровья. Участие во Всероссийской акции "День зимних видов спорта"
	Беседа "Государственные символы России"
	Беседа "Витамины-залог хорошего самочувствия"

февраль	Беседа "Безопасный интернет"
	Тематическая беседа "Богатое многообразие мировых культур"
март	Беседа "Здоровье-наше богатство"
	Беседа "Мы-жители многонациональной страны"
	Праздничная акция «Подари подарок маме», посвященная Международному женскому дню
апрель	Акция «Здоровье – золото!»
	Акция «Безопасный маршрут»
	Участие в «Областном профилактическом марафоне «Тюменская область – территория здорового образа жизни!»
май	Инструктажи по правилам поведения в экстремальных условиях
	Беседа "Меры предосторожности на воде, правила безопасности на природе"
	Учебная пожарная эвакуация
	Инструктажи по ПДД, пожарной безопасности
	Беседа «Чтобы избежать трагедии, детям необходимо знать!»
	Беседа "Предупредим туляремию"
	Мероприятия ко Дню Победы в ВОВ: - «Маленькие герои большой войны» - информационные беседы в учебных группах - «Георгиевская ленточка» - акция по распространению оранжево-чёрных лент
	Участие в праздничном шествии "Бессмертный полк"

9. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алекно, В. Тренируйся как чемпион. Классический и пляжный волейбол/ В. Алекно, Ф. Иорданская, Д. Колец, Т. Саммелвуо, А. Дмитриев. – М.: Перформинг Форвард, 2020.
2. Барчуков, И.С. Физическая культура и физическая подготовка/ И.С.Барчуков. - М.: Советский спорт, 2013.
3. Безбородов А. Практические занятия по волейболу. Учебное пособие для вузов/ А.А. Безбородов. – М.: Лань, 2022.
4. Безруких, М.М. Возрастная физиология (физиология развития ребенка) / 4-е изд., стереотип. / М.М. Безруких, В.Д. Сонькин, Д.А. Фарбер. - М.: Академия, 2009.
5. Беляев, А.В. Волейбол: теория и методика тренировки/ Беляев А.В., Булыкина Л.В. - М.: ФиС, 2007.
6. Буйлова Л.Н. Технология разработки и оценки качества дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ: новое время – новые подходы. Методическое пособие. – М.: Педагогическое общество России, 2015. <https://search.rsl.ru/ru/record/01008271217>
7. Буйлова Л.Н. Универсальная опорная таблица для проектирования дополнительной общеобразовательной программы// Информационно-методический журнал «Прод-ДОД». № 06 (25) 2020. (Электронный ресурс) – Режим доступа: <https://prodod.moscow/archives/18247>
8. Булыкина, Л.В. Волейбол. Учебник/Л.В. Булыкина, В.П. Губа; под ред. Д.Е.Силина. – М.: Советский спорт, 2020.
9. Виленская, Т.Е. Теория и методика физического воспитания: оздоровительные технологии физического воспитания младших школьников: учеб. пособие для сред. проф. образования/Т.Е. Виленская. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Юрайт, 2020. — 285 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10215-4. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://biblio-online.ru/bcode/456137>
10. Волейбол для всех / Под ред. Л.В. Булыкиной, Е.В. Фомина. – М.: Дивизион, 2012.
11. Волейбол: теория и практика. Учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта/под общей редакцией В.В. Рыцарева/ - М.: Спорт, 2016.- с. 456
12. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры/ Под редакцией Беляева А.В., Савина М.В., — М.: «Физкультура, образование, наука», 2000. — 368 с.
13. Журин, А. Спортивные игры. Анализ технических приемов игры в волейбол. Учебное пособие для вузов/А.В.Журин. – М.: Лань, 2022.
14. Журин, А. Волейбол. Техника игры. Учебное пособие для СПО//А.В.Журин. – М.: Лань, 2021.
15. Залетаев, И.П. Общеразвивающие упражнения/ Залетаев И.П. - М.: ФиС, 2002.
16. Коротаева, Е. Развитие физических качеств и функциональных возможностей средствами волейбола. Учебное пособие/ Е.Ю.Коротаева. – М.: Проспект, 2022. Подробнее: <https://www.labyrinth.ru/books/565327/>
17. Кузин, В.В. 500 игр и эстафет/ Кузин В.В., Полиевский С.А. - Изд.2-е - М.: Физкультура и спорт, 2003.
18. Ладохина, Н. От простого – к сложному: Сто упражнений для обучения волейболу/Н. Ладохина, М. Порошина//Спорт в школе: прил. к газ. "Первое сентября".–2011.–1–15 марта (№ 5). – С. 40–42
19. Михайлова, Е.Л. Подвижные игры (на материале спортивных игр: баскетбол, волейбол). Урок физической культуры. 3 класс./Е.Л. Михайлова//Мастер-класс.- 2016.-№9.-С.7-17.-https://www.elibrary.ru/download/elibrary_28310723_10289437.pdf
20. Никитин, С. Е. Методика реализации программы "Учись играть в волейбол" в системе дополнительного образования общеобразовательных школ / С.Е. Никитин

- // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2012. – № 3. – С. 34–37.
21. Никитин, С.Е. Волейбол как средство коррекции девиантного поведения младших школьников/С.Е. Никитин, Д.Б. Астахов, И.Б. Веснина // Физическая культура и спорт в современном обществе: сб. науч. – метод. ст. и тез. / Департамент образования г.Москвы, Гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования г.Москвы "Моск. гор. пед. ун-т" (ГБОУ ВПО МГПУ), Пед. ин-т физ. культуры ; [отв. ред. : В. С. Беляев, С. И. Филимонова]. – М., 2012. – С. 68–71.
 22. Орлан, И.В. Организация и методика преподавания спортивных игр на уроках физической культуры в общеобразовательной школе: учеб.-метод. пособие / И.В. Орлан, В.М. Скляр, Л.Г. Гаврилова - Волгоград, 2013. - 108 с. - https://www.elibrary.ru/download/elibrary_26014081_60984475.PDF
 23. Пащенко, А.Ю. Методические основы обучения техническим приемам в волейболе: учебно-методическое пособие/ А.Ю. Пащенко, О.С. Красникова. - Нижневартовск: изд-во НВГУ, 2021. 85 с.
 24. Реализация приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей» на территории Тюменской области. Информационно-методический сборник регионального модельного центра. / Автор-составитель С.В. Хохлова. Выпуск № 1. – Тюмень: Тюменский издательский дом, 2017. – 108 с.
 25. Ручко Л.С. Воспитание на современном этапе развития российского общества. – Костромской областной институт развития образования, 2020.
 26. Свиридов, В. Волейбол. Энциклопедия/ Свиридов В. – М.: Спорт, 2016. – с.592
 27. Сидоров Д.Г. Методика обучения техническим приемам игры в волейболе [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пос. / Д.Г. Сидоров; Нижегород. гос. архитектур.-строит. ун-т.- Н.Новгород: ННГАСУ, 2022. – 55 с.
 28. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учеб. пособие для сред. проф. образования/Е.В. Конеева [и др.]; под общ. ред. Е.В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Юрайт, 2020. — 322 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978- 5-534-13046-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://biblioonline.ru/bcode/448840>
 29. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учебник для студ. высш. пед. учеб. завед./Под ред. Железняк Ю.Д., Портнова Ю.М - М., 2001.
 30. Фомин, Е.В. Физическое развитие и физическая подготовка юных волейболистов/ Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина, Л.В. Силаева. – М.: Спорт, 2018.
 31. Храмцов, Л.Д. Роль физической культуры в системе современного образования /Л.Д. Храмцов, В.В. Савчук // Вестник научного общества студентов, аспирантов и молодых ученых. — 2017. — № 3. — С. 134-138. — ISSN 9999-7444. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. - <https://e.lanbook.com/reader/journalArticle/360490/#4>
 32. Шипулин, Г.Я. Режиссер волейбольного театра /Г.Я. Шипулин. – М.: Спорт, 2018.
 33. Щетинина, С.Ю. Развитие прыгучести в тренировочном процессе волейболистов/С.Ю. Щетинина, Д.А. Кривошеева//Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 2 (180)

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Календарно-тематическое планирование программного материала

№	Дата, время	Тема	Краткое содержание	Форма обучения	Форма и место проведения занятия	Кол-во часов	Форма
1	Сентябрь	Введение в образовательную программу. Техника безопасности на занятиях, правила поведения в спортивной школе.	Организационные вопросы, задачи изучения курса, требования к спортивной экипировке, техника безопасности на занятиях волейболом. Игры «Мяч по кругу», «Совушка»	Очная	Занятие, спортивный зал по расписанию	1	Педагогическое наблюдение
				Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		
2-3	Сентябрь	Развитие координации. Изучение стоек и перемещений волейболиста.	Построение, повороты на месте. Перемещения и стойки: стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед. Игра «Невод»	Очная	Занятие, спортивный зал по расписанию	2	Педагогическое наблюдение
				Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		
4-5	Сентябрь	Развитие быстроты перемещений. Изучение техники верхней передачи мяча двумя руками	Стойка для верхней передачи, имитация верхней передачи, техника верхней передачи. Игра «Невод», «Вышибалы с мячом»	Очная	Занятие, спортивный зал по расписанию	2	Педагогическое наблюдение
			Стойка для верхней передачи, имитация верхней передачи. Упражнения для развития координации	Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		

6-7	Сентябрь	Развитие гибкости Изучение техники верхней передачи в средней и низкой стойке	Упражнения с набивными мячами в парах. Верхние передачи вперед-вверх, партнеру, в сторону, передача мяча в зонах 6,3,4. «Эстафета у стены» Игра «Гонка мячей», «Два мяча через сетку»	Очная	Занятие, спортивный зал по расписанию	2	Педагогическое наблюдение
			Имитация верхней передачи, упражнения для развития гибкости	Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		
8-9	Октябрь	Изучение техники нижней прямой подачи мяча. Закрепление техники верхней передачи	Броски набивного мяча, нижняя прямая подача теннисного мяча через сетку, нижняя подача в стену и прием мяча, подача из-за лицевой линии через сетку. Упражнения для закрепления техники верхней передачи мяча. Игра «Два мяча через сетку»	Очная	Занятие, спортивный зал по расписанию	2	Педагогическое наблюдение
			Имитация верхней передачи, упражнения для обучения нижней прямой подачи, упражнения для развития силы	Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		

10-11	Октябрь По расписанию	Изучение техники верхней передачи мяча после перемещений. Закрепление техники нижней прямо подачи	Различные перемещения в сочетании с бросками и ловлей набивных мячей. Перемещение от лицевой линии к сетке, с имитацией приема сверху двумя руками. Бег к лицевой линии от сетки, с имитацией верхней передачи. Верхние передачи мяча о стену с изменением высоты, расстояния, в движении приставными шагами вдоль стены. Учебная игра без подачи. Эстафета с бегом и кувырками.	Очная	Занятие, спортивный зал по расписанию	2	Педагогическое наблюдение
			Имитационные упражнения для закрепления навыков перемещения и техники верхней передачи.	Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		
12-13	Октябрь По расписанию	Изучение техники приема мяча с подачи. Закрепление техники верхней передачи и прямой нижней подачи мяча	Передачи в движении, в парах в движении, подача мяча и прием сверху двумя руками. Подача на точность в различные точки в пределах площадки, прием сверху двумя руками и передача мяча. Учебная игра.	Очная	Занятие, спортивный зал по расписанию	2	Педагогическое наблюдение
		Изучение техники приема мяча с подачи. Закрепление техники верхней передачи и прямой нижней подачи мяча	Имитационные упражнения для изучения техники приема мяча сверху двумя руками, закрепления техники верхней передачи и прямой нижней подачи мяча.	Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		Педагогическое наблюдение

14-15	Октябрь По расписанию	Закрепление техники приема и передачи мяча сверху двумя руками. Развитие скоростно-силовых способностей	Передачи в движении, в парах и в колоннах в движении, подача мяча и прием сверху двумя руками. подача на точность в различные точки в пределах площадки, прием сверху двумя руками и передача мяча. Учебная игра в три касания	Очная	Занятие, спортивный зал по расписанию	2	Педагогическое наблюдение
			Имитационные упражнения для закрепления техники приема мяча сверху двумя руками, закрепления техники верхней передачи и прямой нижней подачи мяча.	Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		
16-17	Ноябрь По расписанию	Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху двумя руками. Развитие координационных способностей	Бег с изменением направления, ускорения, передачи в парах, прием в средней и низкой стойке, встречная передача с переходом в другую колонну, прием мяча с подачи. Подачи в правую и левую половину площадки. Учебная игра в волейбол	Очная	Занятие, спортивный зал по расписанию	2	Педагогическое наблюдение
			Имитационные упражнения для совершенствования техники приема мяча сверху двумя руками, закрепления техники верхней передачи и прямой нижней подачи мяча.	Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		
18-19	Ноябрь По расписанию	Совершенствование навыков нижней прямой подачи. Развитие силы	Передачи в парах после перемещения, эстафета с бегом, подачи в левую и правую половину площадки, подачи в парах, подачи на точность. Игра «Два мяча через сетку» с набивными мячами.	Очная	Занятие, спортивный зал по расписанию	2	Педагогическое наблюдение

			Имитационные упражнения для совершенствования техники прямой нижней подачи мяча. Упражнения для развития силы	Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		
20-21	Ноябрь По расписанию	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Развитие ловкости, меткости	Бег с изменением направления, спиной вперед, приставными шагами, передачи на точность через сетку, встречные передачи, эстафета с верхней передачей. Игра «Метко в цель».	Очная	Занятие, спортивный зал по расписанию	2	Педагогическое наблюдение
			Имитационные упражнения для совершенствования техники прямой нижней подачи мяча. Упражнения для развития ловкости	Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		
22-23	Ноябрь По расписанию	Развитие быстроты и прыгучести. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху, навыков подачи	Бег из различных И.П., приседания, выпрыгивания, напрыгивания на гимнастическую стенку, скамейку. Передачи на точность, передачи в зонах 5-3, 1-3, 5-2, 1-4, 1-2. Соревнования на большее число подач. Учебная игра в волейбол	Очная	Занятие, спортивный зал по расписанию	2	Педагогическое наблюдение
			Имитационные упражнения для совершенствования техники прямой нижней подачи мяча. Упражнения для развития прыгучести	Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		
24-25	Декабрь По расписанию	Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху, навыков	Упражнения для рук, плечевого пояса. Передвижение разными способами, из разных И.П., упражнения с набивными, баскетбольными мячами, передачи на точность, встречные передачи, подачи на	Очная	Занятие, спортивный зал по расписанию	2	Педагогическое наблюдение

		подачи	точность в разные зоны. Учебная игра в волейбол				
			Имитационные упражнения для совершенствования техники прямой нижней подачи мяча. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		
26-27	Декабрь По расписанию	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками, нижней подачи и приема мяча с подачи.	Передачи в парах высокие, горизонтальные, в сторону, с разного расстояния, из глубины площадки, встречная передача через сетку в зонах 3-3, 2-1, 2-5, 2-2, прием мяча с подачи. Подача мяча на точность—в зоны 5—4, 6—3, 1—2. Игры «Мяч среднему», «Подвижная цель»	Очная	Занятие, спортивный зал по расписанию	2	Педагогическое наблюдение
			Имитационные упражнения для совершенствования техники прямой нижней подачи мяча. Упражнения для развития внимания, точности	Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		
28-29	Декабрь По расписанию	Развитие прыгучести. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками	Бег, ходьба, упражнения с набивными мячами, прыжки вверх на гимнастические маты, прыжки в глубину. Передачи мяча в направлениях зон 5—3—4, 5—2—3, 1—3—2. Встречная передача мяча с переходом из колонны в колонну. Игры «Мяч среднему», «Подвижная цель», «Борьба за мяч». Учебная игра в волейбол	Очная	Занятие, спортивный зал по расписанию	2	Педагогическое наблюдение

			Имитационные упражнения для совершенствования техники прямой нижней подачи мяча. Упражнения для развития прыгучести	Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		
30-32	Декабрь По расписанию	Развитие координационных способностей. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками	Бег челночный, с изменением направления, из разных ИП, с заданиями. Упражнения с набивными мячами, метание теннисных мячей в цель. Передача мяча кистями и пальцами. Эстафеты с прыжками. Игры «Охотники и утки», «Мяч ловцу».	Очная	Занятие, спортивный зал по расписанию	3	Педагогическое наблюдение
			Имитационные упражнения для совершенствования техники приема и передачи мяча сверху двумя руками. Упражнения для развития координации	Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		
33-34	Январь По расписанию	Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча	Бег с ускорением, с имитацией верхней передачи, с остановками, со сменой направления и способа передвижения. Упражнения с набивным мячом, с прыжками вверх, подскоками в приседе. Прыжки с места и разбега. Передачи о стену в круг, передачи с отвлекающими действиями, прием мяча с подачи сверху. Эстафета у стены. Учебная игра в волейбол	Очная	Занятие, спортивный зал по расписанию	2	Педагогическое наблюдение
			Имитационные упражнения для совершенствования техники прямой нижней	Очная с использованием дистанционных	Онлайн занятие на платфор		

			подачи мяча. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	ных технологий	ме ZOOM		
35-36	Январь По расписанию	Изучение техники нижней передачи мяча. Развитие прыгучести	Имитация нижней передачи с набивными мячами. Техника нижней передачи. Прыжковые упражнения (через барьеры, через скакалку) Игра «Хитрая лиса»	Очная	Занятие, спортивный зал по расписанию	2	Педагогическое наблюдение
			Имитационные упражнения для обучения технике нижней передачи. Упражнения для развития прыгучести	Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		
37-38	Январь По расписанию	Закрепление техники нижней передачи мяча. Развитие ловкости	Имитация нижней передачи. Перемещение в низкой стойке. Техника нижней передачи. Упражнения для развития ловкости. Игра «Удочка»	Очная	Занятие, спортивный зал по расписанию	2	Педагогическое наблюдение
			Имитационные упражнения для обучения технике нижней передачи. Упражнения для развития ловкости	Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		
39-40	Февраль По расписанию	Изучение техники приема мяча снизу двумя руками	Упражнения с набивным мячом. Техника приема мяча снизу. Прием мяча, брошенного партнером в парах, у сетки. Учебная игра в волейбол	Очная	Занятие, спортивный зал по расписанию	2	Педагогическое наблюдение
			Имитационные упражнения для обучения технике приема мяча снизу.	Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		
41-44	Февраль По расписанию	Развитие скоростно-силовых качеств.	Бег с ускорениями, упражнения с набивным мячом, бег с низкого старта, прыжки в длину	Очная	Занятие, спортивный зал по расписанию	4	Педагогическое наблюдение

		Ознакомление с техникой легкоатлетических упражнений	с места. Игра «Удочка», «Ручной мяч»		расписание		
			Бег на месте, прыжки в длину с места, метание теннисного мяча.	Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		
45-48	Февраль По расписанию	Закрепление техники нижней передачи и приема мяча снизу двумя руками.	Упражнения с набивным и теннисным мячом. Игра «Меткий снайпер». Учебная игра в волейбол	Очная	Занятие, спортивный зал по расписанию	4	Педагогическое наблюдение
			Имитационные упражнения для закрепления техники нижней передачи и приема мяча снизу двумя руками.	Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		
49-52	Февраль По расписанию	Совершенствование навыка верхней и нижней передачи мяча	Упражнения с набивным мячом. Передачи мяча в тройках, эстафета у стены с поворотами. Учебная игра в волейбол	Очная	Занятие, спортивный зал по расписанию	4	Педагогическое наблюдение
			Имитационные упражнения для закрепления техники нижней и верхней передачи мяча.	Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		
53-56	Март По расписанию	Совершенствование навыков приема и передачи мяча изученными способами	Бег с ускорением, изменением направления. Передачи мяча в тройках, встречные передачи с переходом из колонны в колонну, упражнения с мячом у стены, в парах. Учебная игра в волейбол	Очная	Занятие, спортивный зал по расписанию	4	Педагогическое наблюдение
			Имитационные упражнения для закрепления изученной техники приема и передачи мяча	Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		
57-60	Март	Совершенствование техники	Упражнения с набивными мячами, бег,	Очная	Занятие, спортивн	4	ко

		верхней прямой подачи	прыжки. Прием мяча снизу и сверху от удара через сетку, жонглирование. Подачи в стену и прием изученными способами, подачи в пределы площадки. Учебная игра в волейбол		ый зал по расписанию		
			Имитационные упражнения для закрепления изученной техники верхней прямой подачи, приема и передачи мяча	Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		
61-64	Март По расписанию	Изучение техники передачи мяча в прыжке	Прием и передача мяча сверху и снизу, с двумя мячами, в зонах, в средней и низкой стойке. Броски и ловля набивного мяча в прыжке в парах, отбивание в прыжке способом верхней передачи, кулаком. Учебная игра в волейбол	Очная	Занятие, спортивный зал по расписанию	4	Педагогическое наблюдение
			Имитационные упражнения для закрепления техники приема и передачи мяча изученными способами. Броски и ловля набивного мяча в прыжке, отбивание в прыжке способом верхней передачи, кулаком.	Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		
65-70	Март По расписанию	Закрепление техники передачи мяча в прыжке. Развитие прыгучести, скоростно-силовых качеств	Упражнения с набивным мячом, эстафета прыжками. Прыжки в длину с места, бег с ускорением, выпрыгивания вверх, прыжки в глубину. Учебная игра в волейбол	Очная	Занятие, спортивный зал по расписанию	6	Педагогическое наблюдение

			Прыжки в длину с места, выпрыгивания вверх, прыжки в глубину. Броски и ловля набивного мяча в прыжке, отбивание в прыжке способом верхней передачи, кулаком.	Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		
71	Март По расписанию	Тестирование по ОФП	Выполнение контрольных нормативов по ОФП, собеседование по теории	Очная	Контрольное занятие, спортивный зал по расписанию	1	Проверочная беседа. Контрольные упражнения по ОФП
				Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		Проверочная беседа онлайн. Контрольные упражнения по ОФП
72-77	Апрель По расписанию	Изучение техники верхней передачи мяча назад за голову. Развитие скоростно-силовых качеств	Броски набивного и волейбольного мяча в парах над собой, назад-вверх. Передача волейбольным мячом вверх-назад в парах. Эстафета прыжками, «Катящаяся мишень». Учебная игра в волейбол	Очная	Занятие, спортивный зал по расписанию	6	Педагогическое наблюдение
			Имитационные упражнения для закрепления техники приема и передачи мяча изученными способами. Подбрасывание волейбольного мяча над	Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		

			собой и передача вверх-назад				
78-83	Апрель По расписанию	Закрепление техники верхней передачи мяча назад, за голову.	Упражнения с набивными, теннисными мячами. Упражнения для закрепления техники верхней передачи вверх-назад. Игры «Удочка», «Меткий снайпер». Учебная игра в волейбол	Очная	Занятие, спортивный зал по расписанию	6	Педагогическое наблюдение
			Имитационные упражнения для закрепления техники приема и передачи мяча изученными способами.	Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		
84-89	Апрель По расписанию	Изучение техники приема мяча сверху двумя руками с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину	Подготовительные упражнения к приему мяча сверху с падением. Ловля набивного мяча в низкой стойке с падением и перекатом назад, с выпадами. Чередование ловли и броска набивного мяча с приемом и передачей волейбольного мяча сверху и снизу двумя руками. Учебная игра в волейбол	Очная	Занятие, спортивный зал по расписанию	6	Педагогическое наблюдение
			Имитационные упражнения для закрепления техники приема и передачи мяча изученными способами.	Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		
90-93	Апрель По расписанию	Закрепление техники приема мяча сверху двумя руками с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину	Упражнения в ловле набивного мяча в низкой стойке с падением и перекатом назад, с выпадами. Чередование ловли и броска набивного мяча с приемом и передачей волейбольного мяча сверху и снизу двумя руками. Учебная игра в	Очная	Занятие, спортивный зал по расписанию	4	Педагогическое наблюдение

			волейбол				
			Имитационные упражнения для закрепления техники приема и передачи мяча изученными способами.	Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		
94-99	Май По расписанию	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками, сверху с последующим падением.	Передачи в парах, тройках на месте и после перемещений, в прыжке, высокие передачи, прием мяча сверху и снизу от удара. Прием мяча сверху с падением после предварительного перемещения. Игра «Мяч в воздухе». Учебная игра в волейбол	Очная	Занятие, спортивный зал по расписанию	6	Педагогическое наблюдение
			Имитационные упражнения для совершенствования техники приема и передачи мяча изученными способами.	Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		
100-105	Май По расписанию	Совершенствование техники верхней прямой подачи. Развитие скоростно-силовых качеств	Упражнения с набивными мячами, бег, прыжки. Прием мяча снизу и сверху от удара через сетку, жонглирование. Подачи в стену и прием изученными способами, подачи в пределы площадки. Учебная игра в волейбол	Очная	Занятие, спортивный зал по расписанию	6	Педагогическое наблюдение
			Имитационные упражнения для закрепления изученной техники верхней прямой подачи, приема и передачи мяча	Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		

106-113	Май По расписанию	Совершенствование изученной техники волейбола	Учебная игра в волейбол	Очная	Занятие, спортивный зал по расписанию	8	Педагогическое наблюдение
			Выполнение имитационных упражнений по технике волейбола	Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		
114	Май По расписанию	Контроль изученной техники волейбола	Контрольная игра с демонстрацией изученных технических приемов	Очная	Занятие, спортивный зал по расписанию	1	Соревнования
			Выполнение контрольных упражнений	Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		Контрольные упражнения по технике волейбола

Методические рекомендации по выполнению верхней и нижней передачи

Верхняя передача

Требования к технике выполнения верхней передачи:

1. Перед передачей ступни на одном уровне, или одна впереди другой. Ступни на расстоянии ширины плеч.
2. При передаче вперёд туловище наклонено вперёд.
3. Голова удерживается как можно ближе к вертикали.
4. Ноги согнуты в коленях, начинают выпрямляться раньше рук.
5. Перед передачей руки согнуты в локтях, кратчайшим путём выносятся вверх. Кисти чуть выше головы. Локти на уровне плечевого сустава, или чуть выше. Расстояние между локтями определяется свободным положением мышц плечевого пояса.
6. Во всех фазах передачи ладони развёрнуты во внутрь. Кисти и пальцы, образуя сферу чуть больше, чем мяч. Размера. Обхватывают мяч и гасят его скорость, исключая его срыв и провал.
7. Руки выпрямляясь в локтевых суставах, выталкивают мяч. Кисти и пальцы сопровождают его, придавая необходимое направление. Вектор вылета мяча должен совпадать с вектором, соединяющим плечевой и лучезапястные суставы.
8. В завершающей фазе, движение рук, пальцев и кистей продолжается по инерции, затем оно мягко угасает. Руки, кисти и пальцы располагаются симметрично, показывают направление вылета мяча.

Подводящие упражнения к технике выполнения верхней передачи.

1. Обхватить мяч (имитация кистей на мяче).
2. Поднять мяч с пола, сохраняя положение кистей на мяче.
3. Низкий дриблинг мяча в пол двумя руками на месте.
4. Верхняя передача мяча в пол без зрительного контроля на месте.
5. Верхняя передача в пол с перемещением:
 - лицом или спиной по ходу движения,
 - боком приставным или скрестным шагом.
6. Верхняя передача в стену на минимальном расстоянии.
7. Верхняя передача в стену без зрительного контроля
8. Верхняя передача над собой на минимальную высоту.
9. Верхняя передача над собой без зрительного контроля
10. Верхняя передача в пол без зрительного контроля с перемещением различными способами.
11. Верхняя передача со стеной на близком расстоянии:
 - перемещаясь вдоль стены
 - опускаясь в присед и вставая,
 - без зрительного контроля.
12. Верхняя передача над собой на минимальную высоту:
 - сидя и лёжа (чередование)
 - то же без зрительного контроля.
13. Подбросить мяч, поймать в положении верхней передачи:
 - после одного отскока от пола,
 - без отскока,
 - после перемещения.
14. Подбросить мяч и выполнить верхнюю передачу:
 - на среднюю высоту и поймать мяч,
 - на максимальную высоту.

- на максимальную дальность,
- После перемещения
- 15. Верхняя передача с точного броска преподавателя (партнёра)
- 16. Бросить мяч в стену, выполнить верхнюю передачу:
 - над собой,
 - в стену.
- 17. Верхняя передача над собой на месте серий 2-10 раз
- 18. Верхняя передача со стеной серий 2-10 раз
- 19. Верхняя передача с неточного броска преподавателя.
- 20. Верхняя передача над собой с перемещением различными способами.
- 21. Верхняя передача от игрока к игроку.
- 22. Подбросить мяч, выполнить верхнюю передачу за голову.
- 23. Стоя спиной к стене, подбросить мяч, выполнить верхнюю передачу за голову в стену, повернуться и поймать мяч.

При выполнении верхней передачи возможны ошибки:

Подготовительная фаза:

1. Ступни стоят широко.
2. Ноги выпрямлены в коленях.
3. Перед передачей вперёд ближняя к сетке нога впереди другой.
4. Корпус отклонён.
5. Голова запрокинута назад.
6. Локти разведены излишне широко.
7. Руки разведены излишне широко.
8. Руки опущены.
9. Большие пальцы не отведены.
10. Руки выносятся по широкой амплитуде.

Рабочая фаза

1. При передаче нет опоры.
2. Позднее начало работы ног
3. Недостаточная работа ног
4. корпус отклонён назад
5. Руки встречают мяч высоко над головой
6. Руки встречают мяч низко
7. Руки излишне разведены
8. Кисти заброшены назад
9. Большие пальцы впереди
10. Указательные пальцы разведены
11. Пальцы полностью выпрямлены
12. Пальцы излишне согнуты
13. Мяч задержан
14. «Втыкание» в мяч

Завершающая фаза:

1. Руки не достаточно сопровождают мяч
2. Руки отдёргиваются назад
3. Руки разведены
4. Кисти разведены
5. Кисти заброшены назад
6. Кисти излишне закрыты
7. Одна рука выше
8. Пальцы излишне согнуты

Нижняя передача

Требования к технике выполнения нижней передачи:

1. Перед передачей ступни на одном уровне, или одна впереди другой на 0,5 ступни. Ступни на расстоянии не менее ширины плеч.
2. При передаче вперёд туловище наклонено вперёд (во всех фазах), при передаче за спину - вертикально.
3. Ноги согнуты в коленях, начинают выпрямляться раньше рук.
4. Перед передачей руки (предплечья и кисти) находятся на уровне пояса, локти впереди туловища.
5. Кисти сложены в замок и опущены.
6. Руки выпрямлены в локтях и плотно сложены. Мяч принимается на предплечья, чуть выше лучезапястных суставов. Положение рук позволяет игроку зрительно контролировать мяч в момент приёма.
7. При приёме мяча, летящего в стороне от игрока, ближнее к мячу плечо поднимается до того, как руки складываются.
8. После приёма руки остаются в положении приёма, или незначительно сопровождают мяч.

Нижние передачи классифицируются:

1. По способу передачи:
 - двумя руками,
 - одной рукой;
2. По высоте обработки:
 - над собой,
 - вперёд,
 - за спину,
 - боком;
3. По положению относительно сетки:
 - лицом к сетке,
 - спиной к сетке,
 - боком к сетке.

Подводящие упражнения к нижней передаче:

1. Сочетание положения обеих рук и основной стойки. Партнёр давит на предплечья.
2. Подбросить мяч, после отскока от пола подставить под мяч сложенные руки, после вертикального отскока от рук поймать мяч.
3. Бросить мяч в стену, после отскока от пола подставить под мяч руки, направляя его в стену вверх – вперёд, от стены поймать мяч.
4. Подбросить мяч, подставить под мяч сложенные руки. После вертикального отскока поймать мяч.
5. С точного броска преподавателя вернуть мяч нижней передачей.
6. Бросить мяч в стену, подставить под мяч руки, направляя его в стену, от стены поймать мяч.
7. Бросить мяч вверх - вперёд, переместиться, выполнить нижнюю передачу, выполнить нижнюю передачу над собой, поймать мяч.
8. Многократное выполнение нижней передачи:
 - над собой
 - от стены
9. Выполнить нижнюю передачу с неточного набрасывания преподавателя или партнёра. Мяч набрасывается:
 - впереди или через игрока
 - слева или справа от игрока.
10. Нижняя передача от игрока к игроку.

11. Нижняя передача над собой с перемещениям:

- вперёд или назад в сторону.

При выполнении нижней передачи возможны ошибки:

Подготовительная фаза:

1. Ноги выпрямлены в коленях.
2. Ноги излишне согнуты в коленях.
3. Ступни стоят узко.
4. Ступни стоят излишне широко.
5. Ступни не развёрнуты в направлении передачи.
6. Одна нога значительно впереди другой.
7. Пятки прижаты к полу.
8. Нет наклона.
9. Большой наклон.
10. Руки опущены.
11. Рано складываются руки.
12. разворот туловища без необходимости.
13. При приёме мяча в стороне не поднято наружное плечо.

Рабочая фаза:

1. Плечи подняты.
2. Недостаточно натянуты руки.
3. Не плотно сложены руки.
4. Руки близко к туловищу.
5. Кисти подняты.
6. Кисти излишне опущены.
7. Приём одной рукой.

Завершающая фаза:

1. После приёма руки высоко.
2. После приёма руки отдёргиваются.
3. После приёма нет контакта с опорой (прыжок).

Учебно-методический модуль для развития прыгучести**Упражнения для развития прыгучести**

1. Прыжки с поднятыми вверх руками 3-4 подхода по 1 минуте – отдых между подходами 5-7 мин.
2. Прыжки с поднятыми вверх руками, толчок и приземление выполняется с левой ноги на правую (ноги чуть шире плеч), то же вперед назад на расстоянии нормального шага. 3-4 подхода по 1 минуте.
3. Прыжки с поднятыми вверх руками в парах, отталкиваясь друг от друга вытянутыми руками. 3-4 подхода по 1 минуте.
4. Прыжки с поворотами на 180*, 360* с поднятыми вверх руками.
5. Прыжки в приседе. Можно выполнять в парах – спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях. Передвижение в стороны, вперед-назад.
6. Прыжки через гимнастическую скамейку на одной или двух ногах.
7. Прыжки через барьеры. 4-6 подходов 10-15 барьеров.
8. Запрыгивание на возвышенность и спрыгивание на пол.
9. Прыжки на одной и двух ногах через скакалку – до 5 мин.
10. Запрыгивание на возвышенность, не сгибая ног в коленях – 25-30 прыжков подряд.
11. Прыжки на одной ноге. Задача - прыгнуть как можно дальше.
12. Прыжки с подтягиванием коленей к животу – мяч удерживается в вытянутых руках над головой – сериями по 25-30 сек.
13. Прыжки на двух ногах с доставанием подвешенного предмета – 25-30 сек.
14. Прыжки вперед назад с длиной прыжка не более 50 см. Кто сделает больше прыжков за определенное время.
15. Прыжки на одной ноге в виде соревнования.
16. Прыжки на одной ноге с подтягиванием толчковой ноги вперед-вверх и приземлением на нее.
17. Прыжки на двух или одной ноге с преодолением препятствий (мячи, скамейки и т.д.)
18. Присед на одной ноге «пистолетик». Быстро подняться или выпрыгнуть вверх.
19. Стоя спиной к опоре (гимнастическая стенка и т.д.), одна нога согнута в коленном суставе, носком касается опоры, другая стоит на полу:
 - а) приседания на одной ноге в быстром темпе;
 - б) приседания с последующим выпрыгиванием вверх.
20. Стоя лицом к опоре (гимнастическая стенка и т.д.), одна нога, выпрямленная в коленном суставе, пяткой касается опоры, другая стоит на полу:
 - а) полуприседания и приседания на одной ноге;
 - б) полуприседания или приседания на одной ноге с последующим выпрыгиванием вверх.
21. Стоя лицом к гимнастической стенке, руками опереться о рейку на уровне плеч. Отталкивания вверх двумя руками. Акцентировать внимание на разгибание голеностопного сустава. Выполнять в быстром темпе.
22. Стоя лицом к опоре высотой 60-80 см, одна нога касается пяткой опоры, другая стоит на грунте. Подскоки на месте. Акцентировать внимание на разгибание голеностопного сустава.
23. Стать на одну ногу, другую поставить на возвышение 15-30 см. Смена положения ног в быстром темпе.
24. Выпрыгивание вверх из приседа на двух параллельных скамейках с набивным мячом 2-3 кг в руках.
25. Стоя на пальцах на краю небольшого возвышения, поднимание и опускание пяток на двух или на одной ноге.
26. Спрыгивание с возвышения (20-30 см) на одну или две ноги с последующим мгновенным отскоком вверх.

27. Спрыгивание с возвышения (20-30 см) на одну или две ноги с последующим прыжком в длину и приземлением на две ноги.

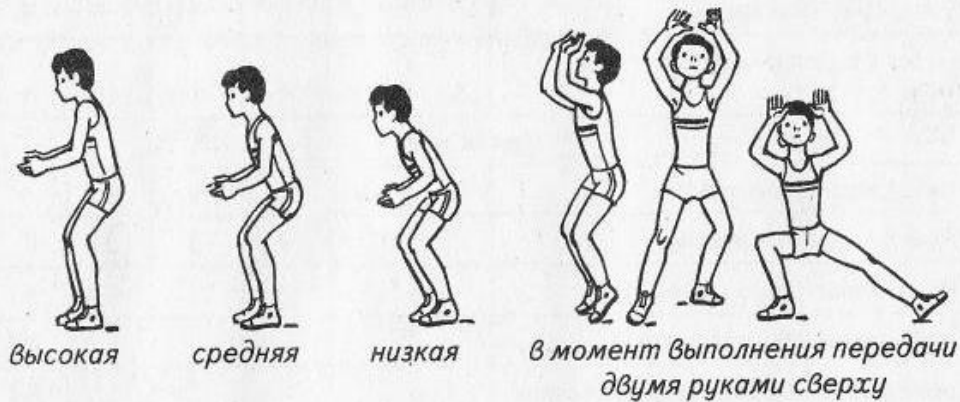
28. Прыжки со скакалкой на одной ноге, с одной ноги на другую. Выполнять в быстром темпе 15-20 сек.

Перечень упражнений для развития прыгучести (С.Ю. Щетинина)

1. Зашагивание на тумбу (степ-шаг). Чередование сериями с правой и с левой ноги (в серии не менее 10 раз на каждую ногу).
2. Зашагивание на тумбу с выпрыгиванием вверх. Чередование сериями с правой и с левой ноги (в серии не менее 10 раз на каждую ногу).
3. Запрыгивание на тумбу на две ноги, вниз сшагивание.
4. Запрыгивание на тумбу с выпрыгиванием вверх, вниз сшагивание.
5. Прыжки через барьеры с двух ног без подскоков и без остановок (не менее 10 барьеров).
6. Запрыгивание на тумбу, спрыгивание с тумбы с быстрым запрыгиванием на другую тумбу – с продвижением вперёд.
7. Прыжки со скакалкой – высокое отталкивание со «складыванием». Максимальное отталкивание от поверхности, в воздухе подтягивание прямых ног вперёд.
8. Прыжки на одной, двух ногах вперёд по лестничным ступенькам.
9. Прыжки вверх на одной, двух ногах, подтягивая колени к груди.
10. Прыжки вверх из положения полуприседа, из глубокого приседа.
11. Прыжки из глубокого приседа вверх, подтягивая колени к груди.
12. Лёжа на спине – отталкивание подвижного груза ногами.

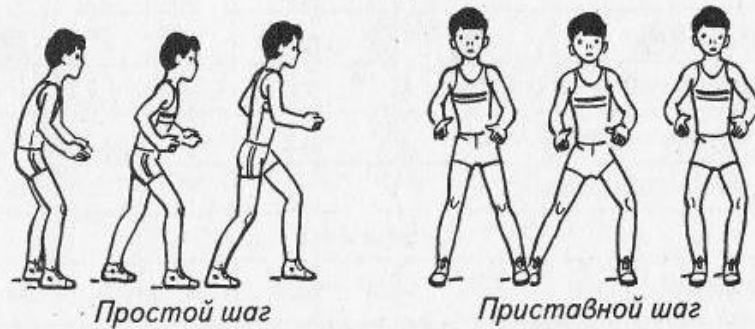
Наглядные пособия для изучения технических элементов волейбола

СТОЙКИ ВОЛЕЙБОЛИСТА



Техника выполнения: ноги расположены на ширине плеч и согнуты в коленных суставах. Одна нога впереди, или ступни расположены параллельно. Туловище наклонено вперед. Чем ниже стойка, тем больше вперед наклонено туловище. Руки согнуты в локтевых суставах.

ПЕРЕМЕЩЕНИЯ



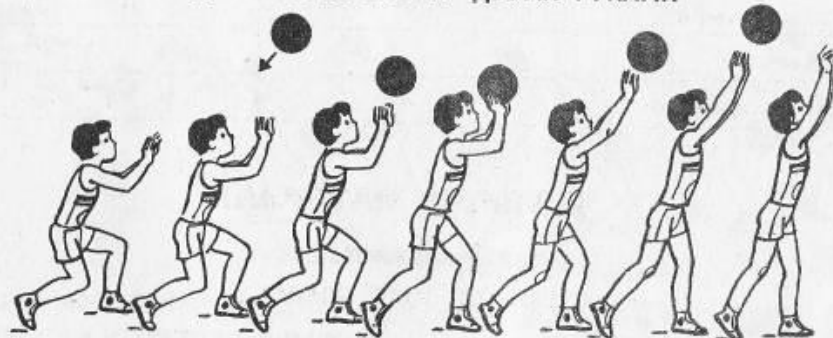
ПРИЕМ МЯЧА ДВУМЯ РУКАМИ СВЕРХУ



*Следы на ладонях после
правильного приема мяча*

*Следы на ладонях после
неправильного приема мяча*

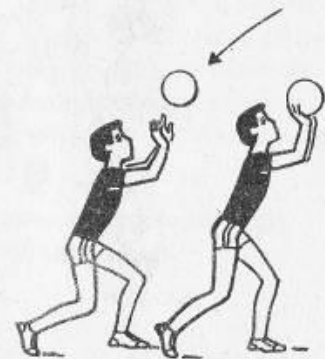
ПЕРЕДАЧА МЯЧА СВЕРХУ ДВУМЯ РУКАМИ



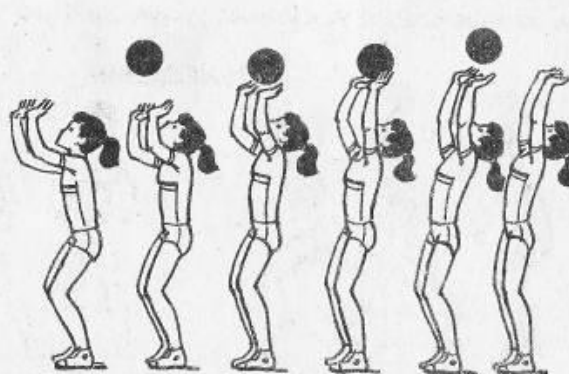
Передача вперед



Положение кистей рук и расположение пальцев на мяче

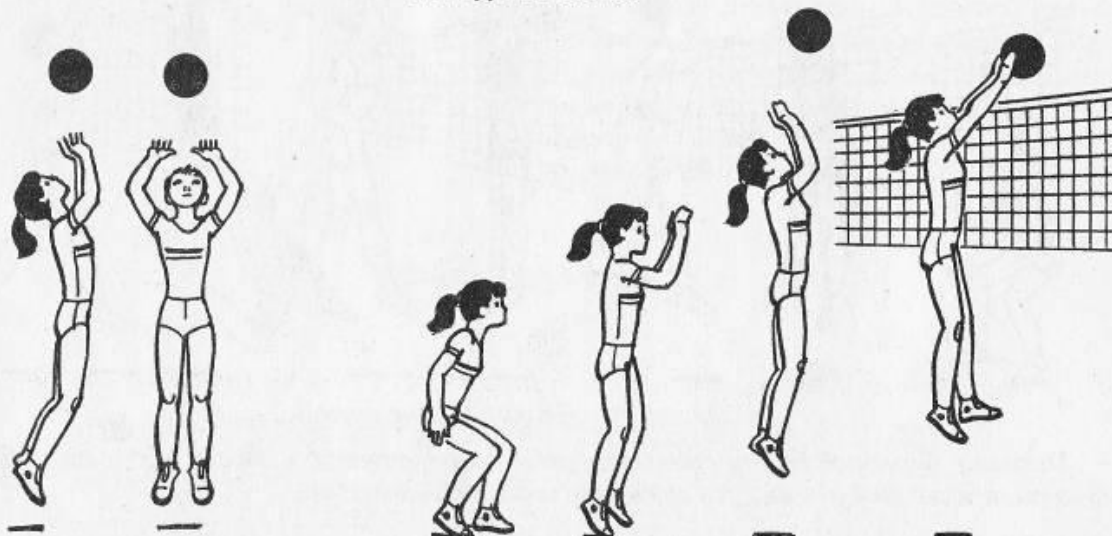


Передача над собой



Передача мяча назад за голову

ПЕРЕДАЧА МЯЧА



*Передача мяча партнеру
в прыжке*

*Передача мяча через сетку
в прыжке*

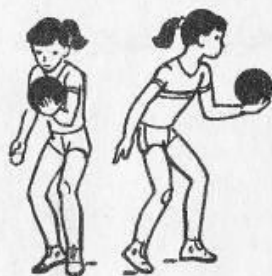
Техника выполнения: прыжок выполняется с места и с укороченного разбега (1—2 шага) толчком двух ног. Передача выполняется в высшей точке прыжка за счет активного разгибания рук.

Применение: при взаимодействии нападающих для ускорения атаки и дезорганизации блока.

ПОДАЧА МЯЧА



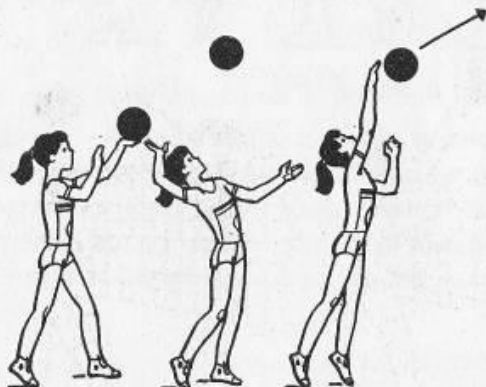
Нижняя прямая подача



*Исходное положение перед подачей:
вид спереди и сбоку*

Техника выполнения: и. п. — стоя лицом к сетке, ноги согнуты в коленях, левая нога впереди, туловище наклонено вперед. Левая рука, согнутая в локтевом суставе, удерживает мяч на уровне пояса. Правая (бьющая) рука отведена назад в положении замаха. Подбросить мяч на высоту 20—30 см вверх и выполнить удар напряженной кистью по опускающемуся мячу на уровне плеча. Бьющая рука направляет мяч вперед-вверх.

ПОДАЧА МЯЧА

**Верхняя прямая подача**

Техника выполнения: и. п. — лицом к сетке, левая нога впереди. Мяч подбрасывается левой рукой вверх у правого плеча. Туловище отклоняется назад (замах). Подбросив мяч последовательным разгибанием сзади стоящей ноги, с движением туловища вперед и кистью руки вперед-вверх, производится удар по мячу.

ПРИЕМ МЯЧА

*Прием мяча снизу двумя руками*

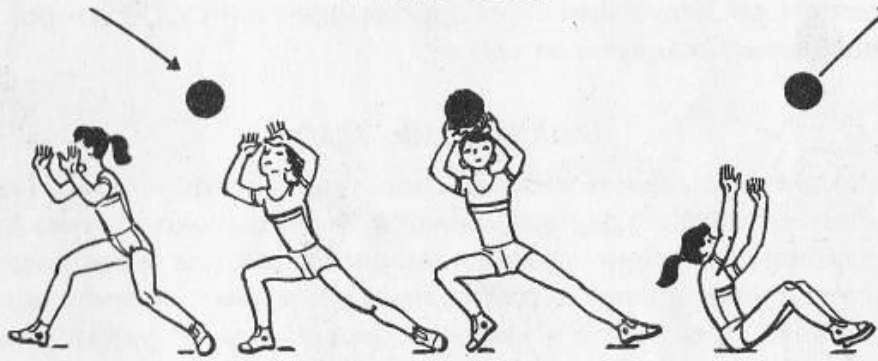
Техника выполнения: туловище слегка наклонено вперед, прямые руки опущены вперед-вниз, локти сближены, кисти вместе. Мяч принимается на внутреннюю часть сближенных предплечий, ближе к кистям рук. В момент приема руки не должны сгибаться в локтях. Прямые руки небыстрым движением в плечевых суставах поднимаются навстречу мячу, ноги в момент приема выпрямляются. Чем выше скорость полета мяча, тем меньше должно быть встречное движение рук.

ПЕРЕДАЧА МЯЧА

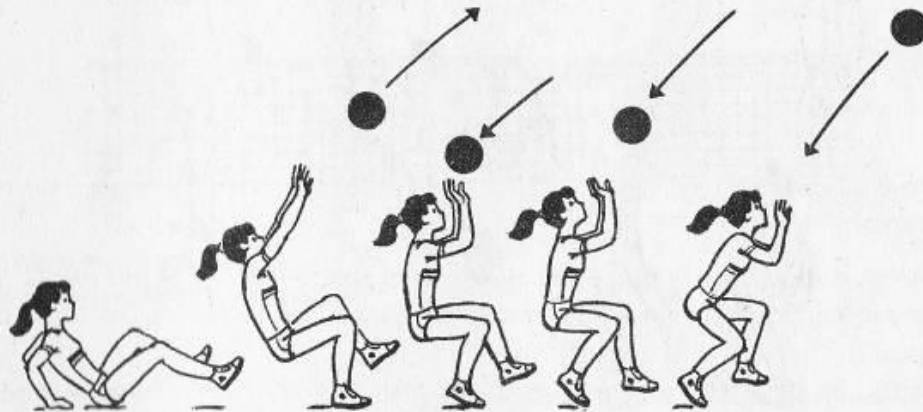
*Передача мяча двумя руками снизу*

Техника выполнения: при передаче следует выполнять некоторое сопровождение мяча руками. Руки должны занимать одинаковое, постоянное положение. Малейшее повышение одного предплечья над другим изменит направление отскока мяча.

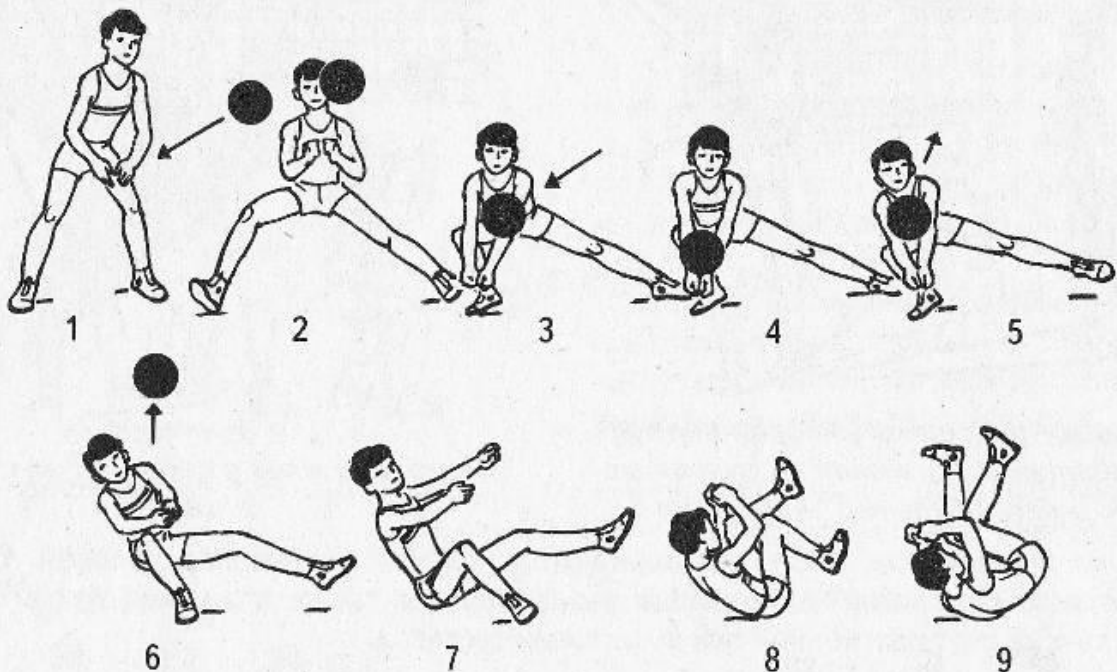
ПРИЕМ МЯЧА



Прием мяча двумя руками сверху с выпадом и падением (перекат на спину)

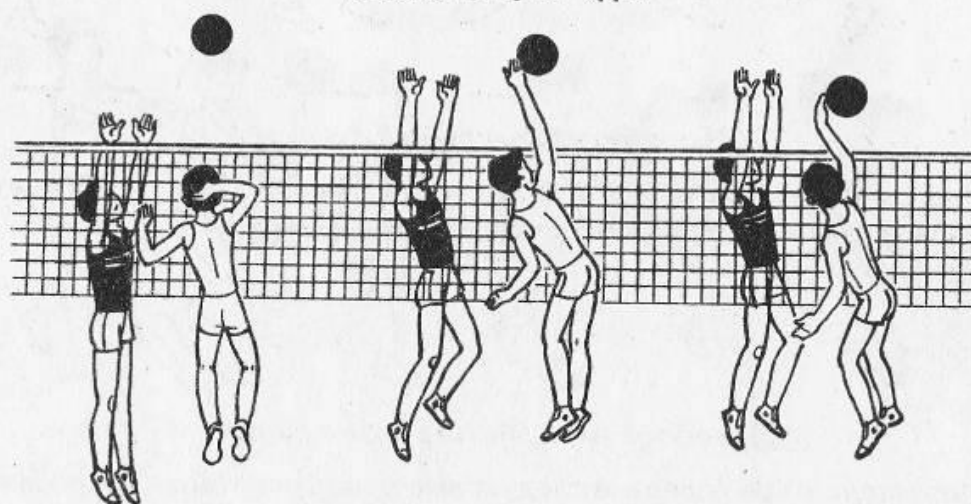


Прием мяча двумя руками сверху с падением и перекатом на спину

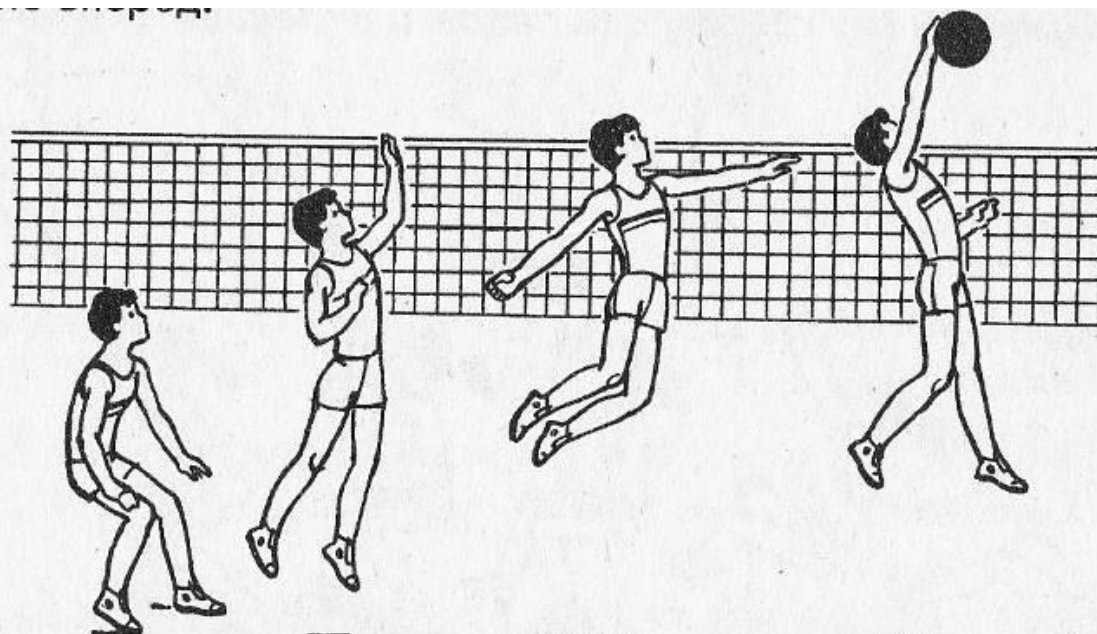


Прием мяча двумя руками снизу с падением и перекатом на спину

НАПАДАЮЩИЙ УДАР



Прямой нападающий удар с переводом вправо

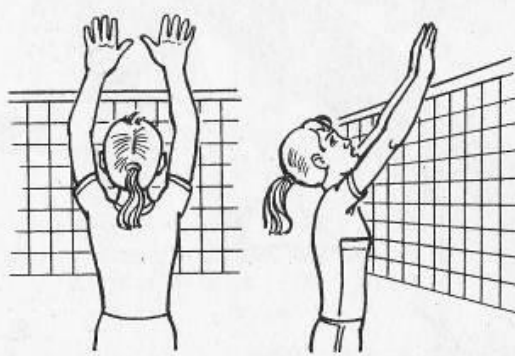


Боковой нападающий удар

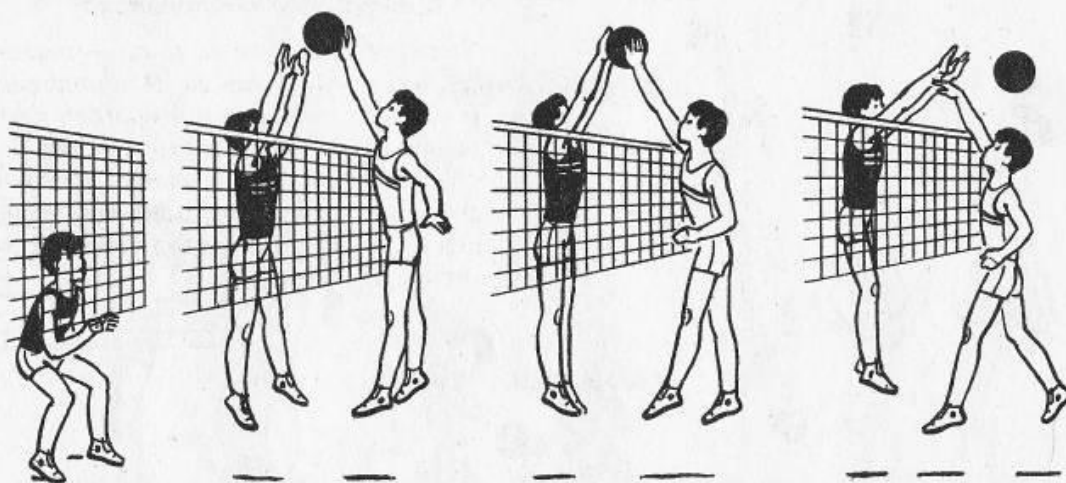
БЛОКИРОВАНИЕ МЯЧА



Стойка защитника перед блокированием



Одиночный блок



Одиночное блокирование мяча

Техника блокирования включает в себя: перемещение к месту постановки блока, прыжок, постановку рук на пути движения мяча и приземление.

**Методическое пособие для родителей обучающихся
по организации занятий ДООП по виду спорта «Волейбол»
с применением технологий дистанционного обучения**

Тренер-преподаватель: Посохова Анастасия Владимировна

Объем программы: 114 часов

Режим занятий: 3 раза в неделю по 1 часу

Продолжительность одного занятия: 35 минут

Цель: физическое развитие обучающихся, освоение базовых элементов техники волейбола в период самоизоляции.

Задачи:

- развитие основных физических качеств: сила, быстрота, гибкость, выносливость, ловкость;
- развитие специальных физических качеств волейболиста: скоростно-силовые, быстрота перемещения и прыгучесть, специальная выносливость, координационные способности;
- обучение базовым элементам техники волейбола: стойки и перемещения, прием и передача мяча, подача;
- воспитывать трудолюбие, навыки организации самостоятельной двигательной активности.

Материал для подготовительной части занятия

Время выполнения комплекса – 5-7 минут. Цель – подготовить мышцы тела к основной физической нагрузке.

Перед выполнением комплекса обязательно:

- ознакомиться с содержанием комплекса;
- проветрить помещение за 30 минут до занятия;
- освободить достаточное количество свободного пространства, убрать с пола мелкие предметы;
- подобрать удобную и комфортную форму и обувь для занятий, приготовить воду;
- подготовить необходимый инвентарь;
- если есть животные, убедиться, что они не будут мешать занятиям.

Комплекс №1

Упражнения	Дозировка	Методические указания
И. п. – основная стойка, руки на поясе.		Следить за
1. Подъем на носки, руки вверх вдох, опуститься - выдох	4 раза	дыханием и
2. Ходьба на месте: на носках, руки вверх.	8 раз	осанкой. Темп
3. Ходьба на месте: на пятках, руки на пояс.	8 раз	средний
4. Перекат с пятки на носок на месте.	30 сек	Выполнять на
5. Бег на месте.	15 сек	носок,
6. Бег на месте с высоким подниманием бедра.	10 сек	бесшумно.
7. Бег на месте с захлестыванием голени назад.	10 сек	Туловище
8. Ходьба на месте, восстановление дыхания.	15 сек	слегка
9. Ходьба на месте с работой рук (поочередно правая, левая рука: на пояс, к одноименному плечу, вверх, затем в обратном порядке).	15 сек	наклонено
	4 раза	вперед
	10 р.	
	10 раз	

10. Наклоны туловища вперед, назад, влево, вправо.	40 сек	
11. Приседание.	8-10 раз	по 5 выпадов
12. Выпады правой (левой) ногой вперед.	10 раз	Не задерживать дыхание
13. «Ласточка» (на правой/левой ноге).	20 сек*4	

Видеопоказ комплекса доступен по ссылке: <https://youtu.be/S1iT-5amxk>

Комплекс №2

Упражнения	Дозировка	Методические указания
1. И.П. основная стойка, руки на поясе. Подъем на носки, руки через стороны вверх - вдох, опуститься - выдох).	4 раза	Темп средний. Следить за осанкой и правильным дыханием.
2. Перекат с пятки на носок на месте: - стопы параллельно - пятки вместе, носки врозь - пятки врозь, носки вместе.	4 раза 4раза 4раза	
3. Бег на месте.	15 сек	
4. Бег на месте с выносом прямых ног вперед (ножницы).	15 сек	
5. Ходьба на месте.	15 сек	
6. Круговые движения в плечевом суставе.	16 раз	
7. Круговые движения в лучезапястном суставе, кисти в «замке».	20 сек 16 раз	
8. Круговые движения туловища.	4 раз	Широкая стойка
9. Наклон туловища к правой ноге, вперед, к левой ноге.	16 раз	ноги врозь. Наклон к правой ноге, в центр, к левой ноге
10. Ноги вместе, прыжок, ноги врозь, хлопок над головой и вернуться в и. п.	15 сек	Восстановление дыхания.
11. Ходьба на месте.	20 сек	
12. Сидя на полу, ноги вместе, пружинящие наклоны вперед.	5 раз	1-3 наклон, 4 – и.п.
13. И.п. сидя на полу ноги врозь, наклон к правой ноге, вперед, к левой ноге.	4 раз	Не задерживать дыхание.
14. Вытягивание позвоночника, лежа на полу.	30 сек	

Видеопоказ комплекса доступен по ссылке: <https://youtu.be/fbjkf76Rh60>

Материал для основной части занятия по разделу «Общая физическая подготовка»

Время выполнения комплекса – 20 минут. Цель – развитие основных физических качеств

Комплекс №3 – Упражнения для развития силы

Упражнения	Дозировка	Методические указания
1. Отжимания от пола с колен.	20 сек	Следить за дыханием. При отжиманиях
2. «Отжимания от стены» Из упора, стоя у стены, одновременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в	20 сек 40 сек 20раз*2+отды	ноги не

стороны, вниз, вместе или расставлены).	х	сгибать, таз не отпускать, спина прямая.
3. Отжимания от пола – сгибать и разгибать руки.	20 раз*2	Вдох
4. Отжимания от стены на пальцах. Из упора, стоя у стены, одновременное сгибание лучезапястных суставов.	10 раз* 2	выполняется при сгибании рук, а выдох — при выпрямлении.
5. Поднимание ног из положения, лежа на спине. Исходное положение: лежа на спине. Ноги поднять вверх и опустить.	20 раз*2	
6. Выпад. И. П. - выпад правая нога вперед, левая немного согнута. После 3-4 пружинистых покачиваний менять положение ног прыжком.	6-8 раз	
7. Бег на месте в упоре лежа (подтягивание колен).	20 раз*2	Средний темп.
8. И. п. широкая стойка, руки на поясе, принять упор лежа, 2 раза отжаться и вернуться в и. п.	10 раз	

Видеопоказ комплекса доступен по ссылке: <https://youtu.be/0-wnBuESG14c>

Комплекс №4 – Упражнения для развития быстроты

Упражнения	Дозировка	Методические указания
1. Быстрое переступание ногами в низкой стойке	40 сек *2-4	Темп средний.
2. Перемещение в низкой стойке до ближайшей стенки и обратно.	4-8	Следить за осанкой.
Упражнения на координационной лестнице		Скорость выполнения
И. п. – стоя лицом к лестнице.		средняя и выше средней.
3. Бег по лестнице, забегая обеими ногами поочередно в каждую клетку.	4-8 раз	Дыхание без задержек.
4. Бег по лестнице, ноги поочередно вместе, врозь при прохождении каждой клетки.	4-8 раз	При беге работать руками,
5. Прыжки по лестнице, ноги поочередно вместе, врозь для каждой клетки (внутри-наружу).	4-8 раз	стараться не наступать на рейки.
6. Чередование: прыжок на двух ногах, на одной ноге в каждую клетку, продвигаясь по лестнице.	4-8 раз	
7. Прыжки по всей длине лестницы на правой ноге/левой ноге.	4-6 повторений	

Видеопоказ комплекса доступен по ссылке: <https://youtu.be/rBaXftGHW4M>

Комплекс №5 - Упражнения для развития гибкости

Упражнения	Дозировка	Методические указания
1. И. п – основная стойка, правую ногу отвести назад и прогнуться в спине, то же с левой ноги.	8 раз	Следить за осанкой.
2. Наклоны (пружинистые) туловища вправо, влево.	4-8 раз	1-3 - наклон, 4 и. п.
3. Стоя на одной ноге, колено др. ноги обхватить обеими руками и подтянуть к груди, удержать.	20 сек*4	
4. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, наклон туловища вперед на 90° руки в стороны: наклоны с касанием правой рукой носка левой ноги, левой рукой – носка правой ноги («мельница»).	20 раз 4-8 16-20 раз 15-20 сек	Спина прямая, плечи не поднимать.
5. Пружинистые выпады вперед.		Следить за осанкой.

6. Перекаты в низкой стойке с ноги на ногу.	15-20 сек	Дыхание не задерживать.
7. И. п – сидя на полу, левая нога согнута, глубокий наклон к правой ноге.	15-20 сек	
8. Сидя на полу, ноги вместе, глубокий наклон вперед.	15-20 сек	
9. И. п. – сидя на полу, правая нога согнута, глубокий наклон к левой ноге.	10-20 сек	
10. Сидя на полу, ноги врозь, наклон вперед.	10-20 сек	
11. Из положения, лежа на спине, подтянуть колено к груди, удерживая обеими руками.	15-20 сек	
12. Из положения, лежа на спине, подтянуть колено к груди, обхватить противоположной рукой и наклонить к полу.		
13. Лежа на спине, вытягивание позвоночника.		

Видеопоказ комплекса доступен по ссылке: <https://youtu.be/fVDfSKgvr6M>

Комплекс №6 - Упражнения для развития выносливости

Упражнения	Дозировка	Методические указания
1. Бег на месте.	20 сек	Темп средний. Темп быстрый. Следить за осанкой и дыханием.
2. Бег на месте	20 сек	
3. И. п. – стоя на коленях, руки согнуты перед грудью, локти направлены вниз. Встать: правая, левая, опуститься на колени – правая, левая нога и т.д. Продолжайте движение.	35 сек	
4. И.п. – упор лежа. 1-4 – бег вправо, 5-8 – и. п. То же влево.	30-60 сек	
5. И.п. – основная стойка, руки в замке перед грудью. 1-2 – выпад назад правой ногой, 3-4 – мах правой ногой вперед, руки вниз. Повторить для левой ноги.	15-30 сек	
6. И.п. – ноги вместе, подпрыгните, поставьте ноги на ширину плеч и поднимите руки над головой.	30 сек*2	
7. И.п. – стоя, правая нога назад на носок, руки вверх. 1 - подъем колена, руки вниз, 2 – и.п.	15-30 сек*2	
8. И.п. – стойка ноги врозь. 1-8 быстрое переступание ногами с продвижением вперед, поворот, то же в обратном направлении.	30 сек	
9. И. п. – стоя на коленях, руки согнуты перед грудью, локти направлены вниз. Встать: правая, левая, опуститься на колени – правая, левая нога и т.д. Продолжайте движение.	35 сек	
10. И.п. – упор лежа. 1-4 – бег вправо, 5-8 – и. п. То же влево.	35 сек	
11. И.п. – стойка ноги врозь, 1-2 - выпад назад, руки вверх, 3-4 – и.п.	30 сек*2	
12. Бег на месте.	30 сек	
13. И.п. стойка ноги врозь, руки к плечам. Подъем колена с поворотом корпуса, локоть направлен к противоположному колену.	30 сек	Угол 90°, колено не выходит за носок. Следить за дыханием, выполнять поочередно с правой/левой

		ноги.
--	--	-------

Видеопокказ комплекса доступен по ссылке:

<https://www.youtube.com/watch?v=Ydrf5XAZJWI>

Комплекс №7 - Упражнения для развития ловкости

Упражнения	Дозировка	Методические указания
1. Стоя лицом к стене, правой рукой бросок теннисного мяча снизу в стену, поймать левой и т.д.		Темп средний.
2. Стоя правым боком к стене, бросок теннисного мяча левой рукой через голову в стену, поймать двумя руками, поворот левым боком, бросок левой рукой и т.д.	12-20 раз	
3. Стоя правым боком к стене, подъем правой ноги, бросок теннисного мяча под коленом в стену, поймать двумя руками, поворот левым боком и т.д.	10-20 раз 10-20 раз	
4. Отбивание теннисного мяча от стены правой/левой рукой на месте.		
5. Отбивание теннисного мяча от стены правой/левой рукой с медленным приседанием.	8-10*8	
6. Бросок мяча в стену правой рукой с перемещением в стойке волейболиста вправо, поймать мяч, то же в др. сторону (левая рука).	4-6*4 4-8 раз	
7. Скрестный шаг с продвижением: и. п. - стойка ноги врозь, скрестный шаг левой перед правой, передача мяча перед собой, 2 – шаг правой в сторону, 3 – шаг левой назад за правую, передача мяча за спиной и т.д. То же в др. сторону.	4-6 раз	

Видеопокказ комплекса доступен по ссылке: <https://youtu.be/Oi1hMFmATi0>

Материал для основной части занятия по разделу «Вид спорта - волейбол»

Время выполнения комплекса – 20 минут. Цель – развитие специальных физических качеств, обучение базовым элементам техники волейбола

Комплекс №8 – Упражнения для развития прыгучести и быстроты перемещений

Упражнения	Дозировка	Методические указания
1. Прыжок из полного приседа с хлопком над головой	20*2	Средний темп.
2. Марш на месте, восстановление дыхания	20 сек	Следить за осанкой и дыханием.
3. Быстрое переступание ногами в низкой стойке.	40 сек *2	
4. Прыжки (на правой/левой ноге; на двух ногах, вправо, влево).	по 8 раз*4	
5. Перемещение в низкой стойке до ближайшей стенки и обратно.	2-4 серии	
6. Прыжок в полном приседе.	по 20 сек 8-10 раз*4	Восстановление дыхания между повторениями.

Видеопокказ комплекса доступен по ссылке: <https://youtu.be/wfrvSDd5jkk>

Комплекс № 9 – Упражнения для развития координационных способностей

Упражнения	Методические указания
1. Круговые движения в локтевом суставе: вперед, назад, одновременно, поочередно.	Средний темп. Спина прямая, следить за дыханием. 10-20 сек
2. Круговые движения в плечевом суставе: правая, левая рука, вперед, назад, поочередно.	
3. Балансирование в стойке на одной ноге, вторая нога согнута в колене, на весу, руки вперед.	
4. И. п. - балансирование в стойке на одной ноге, вторая нога согнута в колене, на весу, руки в стороны. Приседание на одной ноге со скрещиванием рук перед грудью.	4-8 раз
5. Стойка на правой ноге, левая нога согнута в колене, на весу, выполняем удары мяча в пол правой рукой. Повторить с левой.	8-10 раз
6. И.п. стойка ноги врозь. Бросить мячик вверх, хлопок в ладоши, сесть и поймать.	15-20 раз
7. Перенос веса тела с ноги на ногу с подъёмом колена и одновременным броском мячика правой рукой, поймать левой.	15-20 раз
8. Стоя на правой ноге, руки в стороны, мяч в левой руке, выполняем подъем колена левой ноги и передачу под ним мяча, затем выпрямление левой ноги назад с одновременной передачей мяча над головой. То же с другой ноги.	4-8 раз

Видеопроказ комплекса доступен по ссылке: <https://youtu.be/cBSVVMsY8LM>

Комплекс №10 – Упражнения для обучения стойкам и перемещениям

Упражнения	Методические указания
Стойка волейболиста  1. Принять положение стойки с выставленной вперед левой ногой. Выполнить в стойке прыжок вперед, назад, влево, вправо. Руки перед грудью, согнуты в локтях и готовы выполнить действия с мячом. 2. Прыжок вверх, принять и зафиксировать стойку волейболиста после приземления. 3. В стойке выполнять перемещения приставным шагом вправо, влево на дистанцию 1-3 метра, остановка на счет «3», фиксировать положение. 4. В стойке выполнять перемещения приставным шагом вперед, назад на дистанцию 1-3 метра, остановка на счет «3», фиксировать положение. 5. Повторить упражнение 4 и 5, закрепив на ногах резинку. 6. В стойке волейболиста выполнить перемещения: приставными шагами вправо, влево; двойной шаг вправо, влево, вперед и назад. 7. И. п. стойка волейболиста, удерживая мяч в согнутых руках перед	Базовыми элементами стоек и перемещений являются устойчивое положение на полусогнутых ногах и сохранение равновесия в стойке. Это создает возможность перемещаться шагом, бегом, делать скачок или выпад в любом направлении.

собой, выполнить: 1 - присед, 2 - глубокий присед, 3 - и.п.

Видеопокказ комплекса доступен по ссылке: <https://youtu.be/gCo4LRItfi4>

Комплекс № 11 – Упражнения для обучения технике верхней передачи
Передача двумя руками сверху

Упражнения	Методические указания
1. Принять стойку для верхней передачи, выполнить имитацию. 2. Выполнить верхнюю передачу над собой. 3. Вместо партнера, работа со стеной: бросить мяч в стенку и отбить. 4. Вместо партнера, работа со стеной: бросить мяч в стенку и отбить с шагом в сторону. 5. И.п. лежа на спине, мяч вверху, ноги приподняты и согнуты в коленном суставе. Выполнять поднимание туловища, оставить мяч в голених и вернуться в и.п. без мяча. При следующем поднимании туловища, захватить мяч и вернуться в и. п. 6. Из положения лежа на животе, руки на мяче сверху, перейти в положение в упор лежа на бедрах и вернуться в и.п. 7. В стойке волейболиста ударить мячом в пол и, правильно расположив пальцы рук, поймать мяч. 8. Передача мяча над собой в движении до стены. 9. 2 передачи над собой, одна в стенку. 10. Передача мяча на точность.	Базовыми элементами верхней передачи являются положение рук перед лицом, когда кисти образуют форму мяча на уровне глаз или лба, а также последовательность движений при выполнении передачи. Движение начинается разгибанием ног и заканчивается сопровождением мяча кистями рук. Необходимым условием выполнения верхней передачи является выход игрока к мячу за счет своевременного перемещения так, чтобы мяч находился над игроком.

Видеопокказ комплекса доступен по ссылке: <https://youtu.be/D661ojUDRb4>

Комплекс №12 – Упражнения для обучения технике нижней передачи
Прием и передача мяча снизу двумя руками

Упражнения	Методические указания
1. Принять стойку: руки перед собой в готовности для нижней передачи, плечи приподняты, локти прямые, руки прижаты к корпусу, разгибать и сгибать ноги, имитируя нижнюю передачу. 2. Нижняя передача над собой: аккуратно бросить мяч вверх и сыграть над собой. 3. Нижняя передача над собой с продвижением вперед. 4. Одна передача сверху, одна снизу, также над собой. 5. У стены выполнить нижнюю передачу. 6. У стены выполнение нижней передачи с шагом в сторону.	Базовыми элементами нижней передачи являются исходное положение рук и разгибание ног, которые обеспечивают передачу. Руки перед собой, одну кисть вложить в другую, предплечья развернуты для передачи.

Видеопокказ комплекса доступен по ссылке: <https://youtu.be/9YzQIU> Mp2kM

Комплекс № 13 – Упражнения для обучения технике подачи
Прямая подача мяча способом снизу

Упражнения	Дозировка	Методические указания
1. Ходьба на месте с движением руками: 1 - правая рука вперед, левая в сторону, 2 – левая рука вперед, правая в сторону и т.д.	30 сек	На начальном этапе обучения волейболу разучиваются нижние подачи (боковая, прямая). Затем обучают верхним подачам. Базовым элементом подачи является согласование подбрасывания мяча одной рукой и удара другой так, чтобы рука встретила с мячом в удобном для удара положении. Нижняя подача выполняется сбоку или прямая. Для этого стойка игрока меняется: игрок становится боком или лицом к площадке, замах выполняется сбоку или снизу. Удар выполняется снизу, с поступательным движением вперед.
2. Круговые движения в плечевом суставе, одновременно правая рука вперед, левая – назад.	30 сек	
3. Подбрасывания мяча.	15 раз	
4. Имитация движения ударной руки при выполнении подачи.	10 раз	
5. Подача подвешенного мяча.	15 раз	
6. Подача в стену с руки, без подбрасывания мяча.	20 раз	
7. В ходьбе на месте на счет «4» принять правильное положение для подачи мяча.	15 раз	
8. И. п. – стойка ноги врозь. Подбросить мяч, имитация ударного движения мимо мяча.	20 раз	

Видеопокказ комплекса доступен по ссылке: <https://youtu.be/AJmSSD3Gug0>

Материал для заключительной части занятия

Время выполнения комплекса – 3-5 минут. Цель – восстановление дыхания и пульса, расслабление мышц после интенсивной физической нагрузки.

Комплекс №14

Упражнения	Дозировка	Методические указания
1. Лежа на спине, подтянуть колени к груди, выпрямить ноги вверх, опустить прямые.	20 раз	Подъем – вдох, опускаем – выдох.
2. Подъем прямых ног из положения, лежа на спине	20 раз	
3. Подъем корпуса из положения, лежа на животе, руки вытянуты вдоль туловища, ладони направлены вверх.	15-20 раз	Движения плавные, следить за дыханием
4. Планка на локтях.	30 сек*2	
5. Растяжка паховой области. Соедините подошвы стоп и возьмитесь руками за пальцы ног. Плавно подтягивайте туловище вперед, наклоняясь от бедер, пока не почувствуете довольно сильного растяжения в области	20-40 сек	

паха. Одновременно вы можете чувствовать напряжение в пояснице. 6. Перекаты вправо, влево в позе «бабочки». 7. Сидя на полу ноги врозь, наклон вперед.	6-8 раз 20-40 сек	
---	----------------------	--

Видеопокказ комплекса доступен по ссылке: <https://youtu.be/SuekPGJ8XfM>