

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Разинская средняя школа**

Принята на педагогическом
Совете
Протокол № 01 от 28.08.2024

Утверждено
директор Вострякова Т.В.
28.08.2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»**

**Возраст обучающихся: с 11 лет
Срок реализации: 2 года**

Автор - составитель: Буяров Владимир Николаевич,
учитель физической культуры

1. Пояснительная записка

Современная школа внедряет федеральные государственные стандарты образования второго поколения (ФГОС). Одной из важнейших задач школы в соответствии с целями современной реформы образования в России является сохранение и укрепление здоровья учащихся. В проекте образовательных стандартов рассматривается как специально организованная деятельность обучающихся в рамках вариативной части образовательного плана.

Программа помогает развить у детей свою творческую и познавательную активность, реализовывать свои лучшие личностные качества. Для полной реализации спортивно- оздоровительного направления внеурочной деятельности учащихся особое внимание требуется уделять и проблеме воспитания культуры здоровья у школьников.

Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих школьников быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье школьников в дальнейшем.

Актуальность программы

Волейбол – игра, которая подходит для учащихся разного уровня физической подготовки. В нее можно спокойно играть, а можно и активно, давая большие физические нагрузки. Современные медики, биологические и социологические исследования показывают, что систематические занятия волейболом вызывают значительные морфофункциональные изменения в деятельности анализаторов, опорно-двигательном аппарате и внутренних органах и системах. В частности, улучшается глубинное и периферическое зрение, повышается способность нервно мышечного аппарата к быстрому напряжению и расслаблению мышц. Выполнение прыжков в игре, способствует укреплению мышечно-связочного аппарата нижних конечностей, укрепляется связочный аппарат кистей рук и увеличивается их подвижность: увеличивается обмен веществ, работа органов, кровообращения и дыхания. Обоснована эффективность занятий волейболом для коррекции зрения и осанки ребёнка. В процессе игровой деятельности, занимающиеся испытывают положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, инициативу. Благодаря этому игра представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха всех детей. Реализация программы формирует адекватную самооценку личности нравственное самосознание, мировоззрение, коллективизм, целеустремленность уверенность, выдержку, самообладание. Улучшает развитие психических процессов, дисциплинирует характер учащегося. Развивает потребность к регулярным занятиям по данному виду спорта.

Программа «Волейбол» имеет **физкультурно-спортивную направленность** и предполагает базовый уровень освоения.

Отличительные особенности программы

Данная программа является **модифицированной**, так как она разработана на основе типовых программ физкультурно-спортивной направленности с учетом возрастных особенностей обучающихся и способствует расширению и повышению физкультурно-спортивной культуры детей. Программа предусматривает применение в образовательном процессе современных педагогических технологий, способствующих сохранению здоровья учащихся, активизации познавательной деятельности, креативности мышления, формирования личностных качеств.

Адресат программы Заинтересовавшиеся секцией «волейбол» учащиеся 11-13 лет, без специальной подготовки, с отсутствием противопоказаний к физическим нагрузкам.

Цель: создать условия для овладения техническими приемами и тактическими действиями, для сохранения и укрепления здоровья детей посредством спортивной игры волейбол.

Задачи

Образовательные

- ✓ Приобретение знаний о волейболе (правила, судейство), понимание его значения в жизнедеятельности человека.
- ✓ Обучение учащихся технике игры;
- ✓ Обучение новым двигательным действиям, для использования их в прикладных целях;
- ✓ Повышение уровня технико-тактического мастерства учетом индивидуальных особенностей занимающихся;

Развивающие

- ✓ Укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и повышению работоспособности.
- ✓ Формирование и развитие психических процессов учащихся (внимание, мышление,
- ✓ Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата;
- ✓ Укрепление связок нижних и верхних конечностей;
- ✓ Повышение резервных возможностей организма

Воспитательные

- ✓ Воспитание нравственных и волевых качеств (целеустремленность, выдержка, дисциплинированность)
- ✓ Развитие основных физических качеств - силы, выносливость, быстроты, гибкости, координации движений.
- ✓ Воспитание у детей устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- ✓ Повышение и воспитание у учащихся устойчивой мотивации к занятиям по волейболу.

Выполнение задач предусматривает: систематическое проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебно-тренировочного плана, переводных контрольных нормативов; регулярное участие в соревнованиях; осуществление восстановительно-профилактических мероприятий; просмотр учебных фильмов, соревнований квалифицированных волейболистов; прохождение инструкторской и судейской практики; создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий; использование данных науки и передовой практики как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства учащихся.

Объем и срок реализации программы

Общее количество часов, запланированных на весь период обучения – **144** часа. Срок реализации программы 2 года.

Формы проведения занятий:

- Учебно-тренировочные занятия
- соревнования

Формы организации деятельности учащихся на занятиях:

Групповые, индивидуальные, демонстрационные.

Приемы и методы работы с учащимися:

1. Метод словесного описания упражнений

Это самый универсальный метод. С его помощью решаются различные задачи (постановка задач обучения, описание техники движений, управление ходом обучения, анализ результатов исполнения задания).

2. Метод показа упражнений

Наиболее наглядным является показ самим преподавателем изучаемых элементов. Такое исполнение помогает создать целостную картину упражнения. Для детей этот метод является неотъемлемой частью обучения, т. к. опирается на сохраненные психические структуры (рефлекс подражания).

3. Метод целостного разучивания упражнений

Этот метод предполагает выполнение упражнений целиком.

Один из вариантов метода целостного разучивания - метод подводящих упражнений, предполагающий предварительное выполнение более простых, ранее изученных упражнений, структурно сходных с новыми.

4. Метод расчлененного разучивания

Метод заключается в искусственном дроблении изучаемого двигательного действия на составные части и последовательном их освоении при дальнейшем соединении в целое упражнение.

5. Метод изменения условий обучения

Этот метод подразумевает создание специальных условий для выполнения упражнений (упражнения выполняются не ногой, а головой);

6. Игровой метод

Данный метод предполагает использование спортивных игр, развивающих необходимые для волейбола качества (скорость реакции, координация в пространстве, техника функционального бега).

Режим занятий: занятия проходят во второй половине дня по 45 минут 2 раза в неделю. В период каникулы расписание занятий может переноситься в первую половину дня.

Планируемые (ожидаемые результаты)

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения программы. Эти качественные свойства проявляются, главным образом, в положительном отношении обучающихся к занятиям, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия волейболом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам (признакам);

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности волейбола;

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с частными задачами по волейболу, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности обучающихся.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий, игровой и соревновательной деятельности в волейболе;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня обучающихся, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

-умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;

-умение передвигаться красиво легко и непринужденно. В области коммуникативной культуры:

-владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях;

-владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

-владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

-владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических и тактических действий в волейболе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

-умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по волейболу.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания программы, в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

В области физической культуры:

-владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий по волейболу, их планирования и содержательного наполнения;

-владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из волейбола, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

-владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по волейболу.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения программы

«Волейбол». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по волейболу.

В области познавательной культуры:

-знания по истории развития волейбола в олимпийском движении, о положительном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

-знание основных направлений развития волейбола в области физической культуры, их целей, задач и форм организации;

-знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте волейбола в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

-способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных

занятий по волейболу, доброжелательное и уважительное отношение к обучающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

-умение оказывать помощь обучающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

-способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований по волейболу.

В области трудовой культуры:

-способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

-способность организовывать самостоятельные занятия по волейболу разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

-способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

-способность организовывать самостоятельные занятия по волейболу, формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

-способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

-способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

-способность интересно и доступно излагать знания о волейболе, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

-способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

-способность осуществлять судейство соревнований по бадминтону, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

-способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

-способность составлять планы занятий по бадминтону с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

-способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

2. Учебный план

1 год обучения

	Наименование раздела	Количество часов	Формы контроля
--	-------------------------	------------------	-------------------

		Всего	Теория	Практика	
1	Комплектование	4	4	-	Наблюдение
2	Вводное занятие. Теоретическая подготовка, техника безопасности	2	1	1	Беседа, опрос,
3	Общая физическая подготовка	16	2	14	Наблюдение и анализ
4	Техническая подготовка	30	4	26	Наблюдение и анализ
5	Тактическая подготовка	12	2	10	Наблюдение и анализ
6	Учебно-тренировочные занятия	6	-	6	Наблюдение и анализ
7	Итоговое занятие	1		1	Наблюдение и анализ
8	Промежуточная аттестация	1			Зачет
Итого:		72	14	58	

2 год обучения

	Наименование раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Теоретическая подготовка, техника безопасности	2	1	1	Беседа, опрос
2	Общая физическая подготовка	18	2	16	Наблюдение и анализ
3	Техническая подготовка	32	4	28	Наблюдение и анализ
4	Тактическая подготовка	12	2	10	Наблюдение и анализ
5	Учебно-тренировочные занятия	6		6	Наблюдение и анализ
6	Итоговое занятие	1		1	Наблюдение и анализ
7	Промежуточная аттестация	1			Зачет
Итого:		72	10	62	

2. Содержание учебного плана

Вводное занятие

Теория: инструктаж по технике безопасности; беседа на тему «история развития волейбола», правила волейбола, культура поведения на занятиях, требования к форме и внешнему виду, планы на год и режим занятий.

Практика: введение в программу первого года обучения, обсуждение целей и задач обучения

Общая физическая подготовка

Теория: понятие физические качества человека, методика.

Практика: Упражнения для развития быстроты и быстроты реакции в волейбола:

1. Бег с высокого и низкого старта на короткие дистанции.
2. Бег с хода на короткие дистанции.
3. Старты из различных положений.

Ускорение из основной игровой стойки на дистанцию 10 метров в различные направления по сигналу преподавателя.

Челночный бег по ширине и длине волейбольной площадки, на ближнюю и дальнюю линию.

Ловля предмета (теннисного мяча,) опущенного на уровне вытянутой руки, на уровне

головы, на уровне груди, на уровне пояса партнером.

Ловля теннисного мяча с выбеганием к сетке от средней линии, от дальней линии.

Прыжки вперед-назад, вправо-влево, ноги вместе-ноги врозь, скрестно.

Прыжки с высоким подниманием бедра.

Прыжки на прямых ногах с продвижением вперед. Прыжки с подтягиванием пяток к ягодицам.

Прыжки приставными шагами и галопом правым и левым боком.

Развитие координационных способностей на занятиях волейбола.

Упражнения для развития координационных способностей в волейболе:

1. Челночный бег.
2. Ускорения с поворотами по сигналу.
3. Ускорения с остановками и выполнением заранее заданного упражнения по сигналу.
4. Ускорения с изменением направления движения по сигналу или жесту преподавателя.
5. Старты из различных положений по сигналу преподавателя.
6. Старты по сигналу преподавателя после выполнения определенных упражнений.
7. Прием вола из исходного положения, стоя спиной к партнеру, с разворотом по сигналу преподавателя.
8. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в стену с последующей ловлей его, постепенно уменьшая расстояние до стены.
9. Передача мяча, стоя спиной к партнеру, с приемом, разворачиваясь вправо или влево, выполняя поворот вокруг себя и передачей.
10. Передача мяча, стоя спиной к партнеру, с разворотом.

Прием мяча после выполнения заранее заданного упражнения

Упражнения для развития общей и специальной выносливости в волейболе:

Кроссовый бег.

Повторение ускорений 20–30 м по 5–6 серий с отдыхом в течение 1–2 мин в виде ходьбы.

Повторение ускорений с «ходу» 30 м по 3–5 серий с 20–30 м разбега с отдыхом в течение 2–3 мин в виде ходьбы.

Повторение ускорений 50–60 м по 5–6 серий с отдыхом в течение 4–5 мин в виде ходьбы. Развитие силовых способностей на занятиях бадминтоном.

упражнения с внешним сопротивлением;

упражнения с преодолением веса собственного тела;

изометрические упражнения.

упражнения с внешним сопротивлением относятся:

упражнения с тяжестями, упражнения с партнером;

упражнения с сопротивлением упругих предметов (резиновых амортизаторов, различных эспандеров и т. п.);

упражнения в преодолении сопротивления внешней среды – бег в гору, по песку и т. п. Упражнения с внешним сопротивлением являются одним из эффективных средств развития силы.

Упражнения с преодолением веса собственного тела: гимнастические силовые, легкоатлетические прыжковые, в преодолении препятствий, ударно-прыжковые (прыжки с высоты 25–75 см и более с мгновенным последующим выпрыгиванием вверх) и др.

Упражнения для развития силовых способностей:

Отжимания, отжимания с хлопком, отжимания с отталкиванием от пола руками.

Упражнения на пресс, упражнения на пресс с отягощениями (с гантелей, с медболом).

Упражнения с отягощениями: подъем гантелей, медбола, сгибание рук с гантелями.

Выпрыгивания с отягощениями (с гантелями).

Прыжки в глубину на горку матов или ковров с последующим выпрыгиванием вверх, с доставанием подвешенного предмета.

Броски медболов различной массы различными способами (из-за головы, от груди, снизу, правой и левой рукой снизу, от плеча и т. д.).

Приседания на одной ноге с опорой руки на планку гимнастической стенки, без опоры.

Стойка в упоре лежа с удерживанием веса собственного тела (статическое напряжение) в течение 1–3 мин.

Основы технической подготовки игры

Теория: правила техники волейбола

Практика: изучение техники волейбола проходит в несколько основных этапов.

I этап. Имитация движений. Проводится в начале обучения с баскетбольными мячами.

этап. Упражнения с подвесным мячом. Выполняются при отработке техники ударных движений для облегчения перехода от имитации к летящему мячу.

этап. Упражнения с подбрасыванием мяча партнером. Мяч подбрасывается вверх на высоту 4–5 м от пола.

II этап. Упражнения для отработки удара на игровом поле. Один из партнеров точно направляет мяч на занимающегося, отрабатывающего удар. Упражнение позволяет не затрачивать энергию на выход к мячу, а сосредоточиться на технике выполнения удара.

III этап. Игра. Для полноценной технической подготовки занимающийся должен выполнять все двигательные действия в максимально приближенной игровой форме, поэтому одним из главных упражнений при отработке техники ударов будет непосредственно сама игра.

Упражнения для обучения и отработки подачи.

Занимающиеся становятся по обе стороны сетки и выполняют поочередно подачи. Стараться, чтобы мяч попал на переднюю линию подачи или в заранее заданную игровую зону на площадке соперника.

Упражнение на точность попадания мяча. Например, мяч должен попадать на центральную линию. Постепенно можно отрабатывать точность подачи до попадания в обруч, на лист бумаги и т. д.

Один партнер тренирует подачу, другой отрабатывает прием подачи.

Один партнер выполняет подачи, другой отрабатывает прием мяча с попаданием в цель, расположенной на стороне соперника.

Подача с определенной траектории полета, добиваясь падения мяча на заднюю линию. Для выполнения этого упражнения необходимо довести до занимающихся сведения об особенностях биомеханических характеристик полета мяча при выполнении определенных ударов.

Поочередная подача на ближнюю и дальнюю линии.

Поочередная плоская и высокая подача.

Отработка подач в игре.

Упражнения для обучения и отработки нижней и верхней подачи.

Поочередная имитация подач.

Выполнение подач с использованием подвешенного мяча.

Выполнение отрабатываемых подач с подбрасыванием мяча партнером. В этом упражнении занимающийся, выполняющий отработку подач, должен сосредоточиться только на технической стороне выполнения приема, не обращая внимания на точный подбор мяча.

Отработка передач в паре. Стараться делать передачу точно на партнера.

Отработка ударов в паре с поочередной передачей мяча партнером на ближнюю и дальнюю линии.

Отработка нижних передач в паре с поочередной подачей мяча партнером справа и слева.

Отработка передач в игре.

Упражнения для обучения и передачи снизу.

Имитация передачи снизу.

Отработка удара снизу по подвешенному мячу.

Отработка ударов снизу с поочередной подачей мяча партнером со средней линии, около сетки справа, слева, от себя.

Отработка передач снизу с выбеганием вперед к сетке от дальней линии.

Отработка передач снизу с отбеганием назад от сетки к дальней линии.

Отработка передач снизу в игре.

Упражнения для обучения и отработки передач сверху.

Имитация передачи без мяча.

Обучение передачи на подвешенном мяче.

Удар по наброшенному партнером мячу.

Подача высоким ударом на среднюю линию партнеру, который отбивает высокой передачей на заднюю линию.

Тренировка высокого удара в игре.

Обмен высокими передачами с возвращением в игровой центр после каждого удара.

Обмен высокими передачами, стоя напротив друг друга около боковых линий и по диагонали.

Отработка атакующего удара с высокой подачи партнера.

Отработка атакующего удара по сигналу преподавателя.

Отработка атакующего удара у сетки.

Отработка ударов в игре. Игры и игровые упражнения с элементами волейбола: игра «Салки с мячом», игра «Очисти свой сад от камней», игра «БаскетВол», игра «мяч по кругу».

Эстафета, «Вышибалы подачей», «Вратарь», «Кто выше и быстрее?», «Сбей мяч», «Парная гонка мячей», индивидуальные упражнения с мячами. Передачи над собой. Игрок, находясь в игровой стойке, выполняет удары по мячу, направляя его в стену. Передачи в парах через сетку

Основы тактической подготовки в волейболе

Теория:

Тактика игры – это применение совокупности технических приемов игры с целью достижения преимущества в конкретных игровых ситуациях. Эффективное чередование разнообразных технических приемов (ударов и перемещений), подчиненных единому игровому замыслу или так называемая комбинационная игра – самый надежный путь к победе.

Практика:

- Обучение направлять мяч в сложные для приема зоны на площадке противника;
- не играть в стоящего игрока, готового к приему мяча.
- Обучение, как навязать противнику свой стиль игры, максимально нагружая его сложными перемещениями по площадке;
- заставить противника ошибаться, чередуя высоко-далекие и атакующие удары с

игрой усетки, а также активно применяя обманные приемы и нестандартные решения;
 - постоянно искать слабые стороны в игре соперника и максимально использовать их;
 выполнять все удары в наиболее высокой точке;
 защищаясь, встречать мяч как можно ближе к сетке;
 постоянно подавлять активность соперника, навязывая ему свою игру;
 - чаще применять те технические приемы и тактические комбинации, которые
 получаются лучше всего у конкретного занимающегося;
 - по ходу игры целесообразно менять тактику, если она не приносит выигрыша.

Учебно-тренировочные занятия.

Теория: детальны разбор игры

Практика: совершенствование тактических действий в игре. Приобщение к
 соревновательной деятельности.

Итоговое занятие

Теория: результат года

Практика: обсуждение достигнутого

4.Календарный учебный график

Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Количество учебных недель	Каникулы
Первый год обучения			
01.09.20224	31.05.2025	36	Осенние каникулы 01.11.24 - 03.11. 2024 – (3 дня) Зимние каникулы- 30.12.2024- 07.01.2025- (9 дней) Весенние- 26.03.2025-30.03.2025- (5 дней) Летние -01.06.2025-31.09.2025 (92 дня)
Второй год обучения			
01.09.2025	31.05.2026	36	Осенние каникулы 01.11.25 - 03.11. 2025 – (3 дня) Зимние каникулы- 30.12.2025- 07.01.2026- (9 дней) Весенние- 26.03.2026-30.03.2026- (5 дней) Летние -01.06.2026-31.09.2026 (92 дня)

5.Форма аттестации

В результате освоения программы происходит развитие личностных качеств, общекультурных и специальных знаний, умений и навыков, расширение опыта творческой деятельности. Контроль или проверка результатов обучения является обязательным компонентом процесса обучения: контроль имеет образовательную, воспитательную и развивающую функции.

Вводный контроль: проводится педагогом с целью выявления способностей обучающихся.

Текущий - это систематическая проверка усвоения знаний, умений, навыков на каждом занятии. Тематический контроль оперативен, гибок, разнообразен по методам и формам (устный, письменный, наблюдение, проигрывание).

Периодический контроль - осуществляется после изучения крупных разделов программы.

Промежуточный контроль после первого года обучения, итоговый контроль проводится в конце изучения программы.

Кроме знаний, умений и навыков, содержанием проверки достижений является социальное и общепсихологическое развитие обучающихся, поскольку реализация программы не только формирует знания, но и воспитывает и развивает. Содержанием контроля является также сформированность мотивов учения и деятельности, такие социальные качества, как чувство ответственности, моральные нормы и поведение (наблюдение, диагностические методики).

6.Оценочные материалы

Учащийся на контрольно-проверочном мероприятии оценивается одной из следующих оценок: «зачтено» и «не зачтено».

Критерии выставления оценки «зачтено»:

- Оценки «зачтено» заслуживает учащийся, показавший всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, умеющий свободно выполнять задания, предусмотренные программой.
- Оценка «зачтено» выставляется учащимся, показавшим полное знание учебного материала, успешно выполняющим предусмотренные в программе задания, демонстрирующие систематический характер знаний по предмету.
- Оценкой «зачтено» оцениваются учащиеся, показавшие знание основного учебного материала в минимально необходимом объеме, справляющихся с выполнением заданий, предусмотренных программой, но допустившим погрешности при выполнении контрольных заданий, не носящие принципиального характера, когда установлено, что учащийся обладает необходимыми знаниями для последующего устранения указанных погрешностей под руководством педагога.

Критерии выставления оценки «не зачтено»:

- Оценка «не зачтено» выставляется учащимся, показавшим пробелы в знаниях основного учебного материала, допускающим принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Такой оценки заслуживают результаты учащихся, носящие несистематизированный, отрывочный, поверхностный характер.

7. Методические материалы

Методические рекомендации

Подбор средств и объем общефизической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения и от условий, в которых проводятся занятия. Так, на начальном этапе обучения, когда эффективность средств волейбола еще незначительна - малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и двусторонней игре, - объем физической подготовки составляет до 50% времени, отводимого на занятия.

Целесообразно периодически выделять отдельные занятия на общую физическую подготовку. В этом случае в подготовительной части изучается техника, например, легкоатлетических упражнений, баскетбола, проводятся подвижные игры.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением юных спортсменов технике и тактике волейбола. Основным средством ее являются специальные упражнения (подготовительные).

Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры: силу кистей рук, силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, прыгучесть, быстроту реакции и ориентировки, умение пользоваться боковым зрением, быстроту перемещений, мгновенную реакцию в ответных действиях на сигналы, специальную выносливость (прыжковую, скоростную), к скоростным-силовым усилиям, прыжковую ловкость и специальную гибкость.

Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными, баскетбольными, теннисными, хоккейными мячами; со скакалкой, с различными специальными приспособлениями, тренажерами.

Систематическое применение разнообразных предварительных упражнений составляет отличительную особенность обучения детей технике игры в волейбол.

Игровая подготовка

Комплексные упражнения, подводящие игры, двусторонние тренировочные игры

Главные методы интегральной подготовки - методы сопряженных воздействий. игровой, соревновательный. Высшей формой интегральной подготовки являются спортивные соревнования по волейболу.

Взаимосвязь физической, технической и тактической подготовки.

Взаимосвязь технической и тактической подготовки.

Интегральная подготовка

Игровая подготовка осуществляется в следующих формах: 1. Упражнения по технике в виде игры - «Эстафеты у стены» (передачи о стену сверху, снизу). «Мяч капитану», «Мяч в воздухе», «Точно в цель» (при передаче, подаче, нападающих ударах) и т. д.*. 2. Подготовительные к волейболу игры - в них должна быть отражена специфика волейбола. 3. Учебные двухсторонние игры в волейбол с заданиями, которые направлены на то, чтобы занимающиеся научились уверенно применять весь объем изученных технических приемов и тактических действий. 4. Контрольные игры с заданиями - установками на игру и последующим анализом игры. Контрольные игры, по существу, служат промежуточным звеном между учебными играми и официальными играми и официальными соревнованиями.

Подготовительные игры.

«Два мяча через сетку» (основана на игре «Пионербол»). В ней участвуют две команды по 6 человек. Расстановка игроков, как в волейболе, после розыгрыша очка игроки делают переход, как при выигрыше подачи. Затем мячи вводят в игру верхней передачей, нижней подачей. Условия игры приближают к правилам игры в волейбол еще больше, когда мяч через сетку бросают третьим касанием, определяют направление броска и т.п. Как этап в овладении навыками ведения игры игра без подачи, мяч вводят по сигналу верхней передачей из зоны 6.

Учебные игры. Игра по правилам мини-волейбола. Игра по правилам волейбола. Расстановка игроков при приеме мяча от противника (игрок в зоне 3 у сетки). Игра в три касания. Игра с некоторыми отступлениями от правил (при приеме мяча фиксируют только грубые ошибки, разрешается повторная подача, если первая была неудачной). Игра при полном соблюдении правил игры в волейбол. Игра уменьшенными составами (4х4, 3х3, 2х2, 4х3 и т.п.) Игры полным составом с командами параллельных групп (старшей, младшей).

Контрольные игры. Проводят регулярно, учитывая наполняемость учебной группы. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Задания в игре по технике. Например, подача только нижняя (верхняя). прием подачи снизу, через сетку мяч посылать в прыжке и т. п. Вести игру только в три касания. Через сетку мяч направлять в зону 1 (5), в любую точку, кроме зоны 6. Обязательное требование при проведении учебных игр - применение изученных технических приемов. В систему заданий в игре последовательно включают программный материал для данного года обучения.

Задания в игре по тактике. Поскольку техника и тактика тесно связаны, а для волейбола более характерны задания по тактике, то эти виды заданий представлены здесь более широко, рассчитаны на учебные и контрольные игры и заключаются в следующем.

Индивидуальные действия в нападении

Примерные задания при передачах: 1. Передача на удар игроку, к которому передающий обращен лицом (спиной). 2. Передача сильнейшему нападающему на линии. Передача сильнейшему нападающему на линии. 3. Передача после имитации передачи в противоположную сторону. 4. Передачи на удар только высокие (низкие). 5. Передачи в каждую зону, обусловленные по высоте и направлению. 6. Передачи в зону, где расположен «слабый» блокирующий. 7. Чередование передач на удар и обманных передач через сетку после отвлекающих действий.

Примерные задания при подачах: 1. Подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча. 2. Подача на игрока, вышедшего в результате замены. 3. подача на игрока, вышедшего в результате замены. 3. Подача на выходящего игрока задней линии. 4. Подача «вразрез». 5. Подача в уязвимые места. 6. Чередование подач в дальние и ближние зоны. 7. Подача на нападающего у сетки.

1. Подача в таком направлении, чтобы связующий вынужден был давать основному нападающему передачу на удар, находясь к нему спиной.

Примерные задания при нападающих ударах: 1. Чередовать способы ударов.

2. Чередовать удары с обманами. 3. Нападать в незащищенном направлении. 4. Нападать через слабейшего блокирующего. 5. Чередовать удары на силу с «накатами». 6. На краю сетки играть по блоку в аут. 7. При первой передаче на удар применить откидку после имитации удара. 8. То же, но имитировать передачу в прыжке, после чего выполнять удар.

Групповые действия в нападении

Примерные задания: 1. Первой передачей мяч направлять в зону 3, вторая передача - на края сетки высокая, находясь лицом и спиной к нападающему (чередование или с учетом места нахождения сильнейшего нападающего на линии). Если передающий в данный момент находится в зоне 2 (или 4), то нападающий в зоне 3 оттягивается назад, передающий идет в зону 3 для передачи, а нападающие играют на краях сетки. 2. Первая передача на выходящего игрока задней линии (связующего), скрестные перемещения игроков в зонах и завершение нападающим ударом. Противник чаще обычного отдает мяч без удара, надо организовывать взаимодействия со скрестным перемещением при выходе из зоны 1 (игроков зон 3 и 2), зоны 6 (игроков зон 3 и 4), зоны 5 (Игроков зон 3 и 4).

Командные действия в нападении

Задание определяет систему, по которой волейболисты должны организовывать действия в нападении, в рамках одной системы групповые действия (их сочетания) или чередование систем либо вариантов.

Примерные задания: 1. Первую передачу направлять только в зону 3 (2, 4), в зону 3 или 2 в соответствии с расположением игрока зоны 3 (у сетки или оттянут). 2. Вторую передачу выполнять нападающему, к которому передающий обращен лицом (спиной). 3. Вторую передачу направлять сильнейшему нападающему (особенно в конце партии, игры). 4. Нападающие действия организовывать только через связующих игроков, выходящих с задней линии к сетке. 6. Равномерно загружать в нападении все три зоны - 4, 2, 3, преимущественно зону 3, главным образом края сетки (зоны 4 и 2).

Индивидуальные действия в защите

Задания в игре должны последовательно включать основные индивидуальные действия в защите, для чего команда противника моделирует необходимые нападающие действия.

Примерные задания: 1. С подачи принимать мяч только снизу двумя руками. 2. В доигровке принимать мяч только сверху двумя руками. 3. на страховке принимать мяч снизу одной рукой с падением и перекатом в сторону на бедро. 4. Оставаться только в защите. 5. Идти только на страховку. 6. При блокировании закрывать только «диагональ» (с краев сетки). 7. То же, но только закрывать «линию». 8. При низких передачах на удар закрывать «ход». 9. Блокировать только сильнейшего нападающего.

Групповые действия в защите

Примерные задания: 1. При нападающих ударах из зон 4 и 2 основной блокирующий игрок зоны 3. Игроки зон 2 и 4 - вспомогательные блокирующие.

2. То же, но основные блокирующие крайние. Игрок зоны 3 - вспомогательный. 3. При нападении из зоны 4 блокирующие зон 2 и 3 закрывают «линию». Игрок зоны 4 принимает мячи,

которые идут в «ход». 4. То же, при нападении из зоны 2 принимает мячи игрок зоны 2. Блокирующие игроки 4 и 3 закрывают «линию». 5. Страховку блокирующих выполняют игроки, не участвующие в блоке. 6. При нападении из зоны 4 страховку блокирующих игроков зон 2 и 3 выполняет игрок зоны 1. 7 При нападении из зоны 2 страховку блокирующих игроков зон 4 и 3 выполняет игрок зоны 5, 8. Страховку блокирующих выполняет только игрок зоны 6.

Командные действия в защите

Последовательно моделируют командные нападающие действия с входящими в них групповыми действиями. На этих моделях совершенствуют навыки защитных действий.

Примерные задания при системе углом вперед: 1. Основной блокирующий - игрок зоны 3, основная задача - закрыть диагональное направление при ударах с краев сетки. 2. Зону 6 занимает связующий игрок, в данный момент находящийся на задней линии (удобно играть в доигровке). 3. Зону 6 занимает игрок, слабо владеющий навыками игры в защите.

Примерные задания при системе углом назад: 1. Основной блокирующий - крайний со стороны сильнейшего нападающего противника, средний - вспомогательный. В этом случае закрыта блоком «линия», крайний защитник осуществляет страховку. 2. Основной блокирующий - средний закрывает диагональное направление, крайний играет в защите, на страховке игрок, не участвующий в блокировании. Важнейшее значение имеет умение команды сочетать эти две системы в игре и сна соревнованиях. Для этого в занятиях по указанию преподавателя команда играет то по одной, то по другой системе.

8. Условия реализации программы

Для занятия волейболом в школе имеется;

светлое просторное помещение- спортивный школьный зал 9х18;

в зале осуществляется влажная уборка и проветривание;

в наличии имеется аптечка с медикаментами для оказания первой медицинской помощи.

В ходе реализации программы возможна консультативная помощь психолога для выявления скрытых способностей детей.

спортивный инвентарь и оборудование:

1. сетка волейбольная- 2шт.
2. стойки волейбольные-2шт.
3. гимнастическая стенка- 1 шт.
4. гимнастические скамейки-4шт.
5. гимнастические маты-6шт.
6. скакалки- 15 шт.
7. мячи набивные (масса 1кг)- 6шт.
8. мячи волейбольные – 20 шт.
9. рулетка- 1шт.
10. табло-2шт.
11. свисток-2шт.

Техническое оснащение

- видео – диски;
- магнитофон;
- компьютер;
- акустическая система

Дидактическое обеспечение программы

- Картотека упражнений по волейболу (карточки).
- Картотека общеразвивающих упражнений для разминки
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в волейболе. «Правила игры в волейбол».
- Видеозаписи выступлений учащихся.
- «Правила судейства в волейболе».

- Регламент проведения турниров по волейболу различных уровней

В объединение принимаются обучающиеся, проявляющие интерес к занятиям в секции «волейбол», на основании заявлений от родителей (законных представителей).

Принимаются физически здоровые дети, имеющие допуск врача к занятиям в секции «Волейбол».

В 1-ый год обучения дети изучают технику игры и методику обучения основным приёмам игры. Знакомятся с организацией и проведением соревнований, правилами игры. В 2-ой год обучения изучаются более сложные приёмы игры, индивидуальную тактику, методику воспитания физических качеств волейболиста. На практике осваиваются упражнения по общей и специальной физической подготовке и методика преподавания игры.

Наполняемость групп: 1 год обучения – не менее 15 человек; 2 год обучения – не менее 13 человек;

9. Особенности организации образовательного процесса

Программа предполагает постепенное расширение и существенное углубление знаний, развитие умений и навыков обучающихся, более глубокое усвоение материала путем последовательного прохождения по годам обучения с учетом возрастных и психологических особенностей детей. Общая направленность обучающихся от модуля к модулям следующая:

- постепенный переход от обучения к приемам игры и тактическим действиям к совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры;
- переход от общеподготовительных упражнений к более специализированным для волейболиста;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья обучающихся.

Основополагающие принципы:

- Комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).
- Преемственность – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.
- Вариативность - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Программой предусматриваются теоретические и практические занятия. При планировании программного материала упражнения подбираются в зависимости от уровня общей и специальной физической подготовленности, пола и возраста учащихся, а также оборудования мест для занятий. Основное внимание при работе в объединении должно уделяться всесторонней физической подготовке, направленной на развитие силы, быстроты, скоростной выносливости, ловкости и гибкости, а также внимания. Для выработки этих качеств должны быть использованы специальные упражнения, занятия различными видами спорта, специальные упражнения на расслабление. При подборе

упражнений необходимо уделять значительное внимание таким, которые способствуют развитию силы и гибкости кистей рук и правильному передвижению детей по площадке.

Каждое практическое занятие, как правило, включает: общую и специальную физическую подготовку, упражнения по технике игры, игру в волейбол.

Оценка результатов.

В программе для организации учебно- воспитательного процесса используются:

Педагогические разработки:

- плакаты
- фотографии
- памятки

Информационные материалы:

- видеозаписи

Материально-техническое обеспечение:

- сетка
- мячи
- спортивный зал
- скакалки
- свисток
- скамейки
- мат гимнастический
- шведские стенки
- скамейки

11. Список литературы

Для детей

1. Беляев А.В.. Волейбол на уроке физической культуры. - 2-е изд. - М.: Физкультура и спорт, 2005. - 144 с.
2. Беляев А.В., Булыкина Л.В. Волейбол: теория и методика тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 2007. - 184 с.
3. Беляев А.В., Савин М.В. Волейбол. - М., 2002. - 368 с.
4. Волейбол: Учебник для вузов ФК./ Под ред. Клещева Ю.Н., Айриянца А.Г. - 3-е изд., испр., доп. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 270 с.

Для тренера:

5. Волейбол: Учебная программа для детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М., 2005. - 112 с.
6. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. - М., 1988. - 192 с.
7. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол: Учебник для институтов физической культуры.
- <http://www.sportlib.ru>.
8. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. Волейбол: У истоков мастерства /Под ред. Ю.В.Питерцева. - М., 1998. - 144 с.
9. Ивойлов А.В. Волейбол. Очерки по биомеханике и методике тренировки. - М., 1981. -152 с.
10. Ивойлов А.В. Волейбол. Учебное пособие для студентов факультетов физ. воспитания педагогических институтов. - Минск, «Вышейш. Школа», 1974. - 288 с.
11. Лопатченко Н.М., Троицкая Л.П., Ширямов С.И. Обучение студентов волейболу в Томском государственном университете.: Учебное пособие. - Томск, 1996. - 64 с.

Приложение 1

Календарно-тематическое планирование 1 года обучения

№ п/п	Раздел	Тема	Всего часов	Дата проведения	
				План	Факт
1.	Комплектование	Комплектование	4		
2.	Вводное занятие.	Антропометрия. Просмотр учебных видеороликов. Подвижные игры. Т.Б.	2		
3.	Общая физическая подготовка	Общая физическая подготовка. Тестирование физических качеств. Обучение стойкам и перемещениям волейболиста.	2		
4.		Общая физическая подготовка Развитие быстроты перемещения. Обучение верхней передаче. Обучение нижней прямой подаче.	2		
5.		Гигиена волейболиста. Обучение верхним передачам в средней и	2		
		низкой стойках и после перемещения. Обучение нижней прямой подаче.			
6.		Общая физическая подготовка. Обучение верхним передачам в средней и низкой стойках и после перемещения.	2		
7.		Обучение приему и передаче мяча сверху двумя руками.	2		
8.		Общая физическая подготовка. Обучение приему мяча с подачи. Совершенствование перемещений волейболиста.	2		

9.		Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху. Совершенствование навыков нижней прямой подачи.	2		
10.		Общая физическая подготовка. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками.	2		
11.	Техническая подготовка	Развитие быстроты и прыгучести. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками.	2		
12.		Совершенствование навыков подачи (на точность), Общая физическая подготовка.	2		
13.		Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками.	2		
14.		Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Скоростно-силовая подготовка.	2		
15.		Совершенствование навыков нижней прямой подачи. Общая физическая подготовка.	2		
16.		Совершенствование навыков перемещения. Общая физическая подготовка.	2		
17.		Совершенствование навыков приема и передачи	2		
		мяча сверху двумя руками. Тактика вторых передач.			
18.		Повторный инструктаж по ТБ Совершенствование навыков нижней подачи и приема мяча с подачи. Общая физическая подготовка.	2		
19.		Развитие быстроты перемещения. Общая физическая подготовка (подвижные игры с мячом).	2		

20.		Совершенствование навыков приема и передач мяча сверху двумя руками. Общая физическая подготовка.	2		
21.		Совершенствование навыков приема и передач мяча сверху. Совершенствование навыков нижней прямой подачи.	2		
22.		Совершенствование навыков приема и передач мяча сверху двумя руками. Совершенствование навыков подачи (на точность)	2		
23.		Совершенствование навыков приема и передач мяча сверху двумя руками. Скоростно-силовая подготовка.	2		
24.		Совершенствование навыков перемещения. Совершенствование навыков нижней подачи и приема мяча с подачи.	2		
25.		Совершенствование навыков приема и передач мяча сверху двумя руками. Общая физическая подготовка.	2		
26.	Тактическая подготовка	Тактика нападения	2		
27.		Тактика персональной защиты	2		
28.		Тактика обманного удара	2		
29.		Командные действия в паре	2		
30.		Блокирование у сетки	2		
31.		Индивидуальные действия	2		
32.	Учебно-тренировочные занятия	Воспитание навыков	2		
		соревновательной деятельности.			
33.		Совершенствование тактических действий в игре.	2		
34.		Приобщение к соревновательной деятельности.	2		

35.	Итоговое занятие	Подведение итогов года	2		
Итого:			72		

Календарно-тематическое планирование

2 год обучения

№ п/ п	Тема	Всего часов	Дата проведения	
			План	Факт
1. Вводное занятие – 2 ч				
1-2	Вводное занятие. правила игры. Т.Б.	2		
2. Общая физическая подготовка – 18ч				
3-4	упражнения для развития силы	2		
5-6	упражнения для развития координационных способностей	2		
7-8	упражнения для развития выносливости	2		
9-10	упражнения для развития быстроты	2		
11-12	упражнения для развития скоростно-силовых способностей	2		
13-14	Упражнения на развитие гибкости	2		
15-16	Упражнения на развитие ловкости	2		
17-18	Упражнение для укрепления мышечного корсета	2		
19-20	игры и игровые упражнения с элементами бадминтона	2		
3. Техническая подготовка - 32 ч				
21-22	Упражнения для развития игровой ловкости	2		
23-24	Упражнения для развития специальной выносливости	2		
25-26	Основная стойка при подаче и приеме мяча	2		
27-28	Положение рук , ног при подаче передаче мяча	2		
29-30	Перемещение по площадке	2		
31-32	Удары в стену мячом: контроль за движением на встречу к мячу.	2		
33-34	Передачи в парах	2		
35-36	Высоко-далекая подача.	2		
37-38	Высоко-далекая передача	2		
39-40	Укороченная передача	2		
41-42	Короткий удар – подставка на сетке	2		
43-44	передача справа – сбоку, слева- сбоку	2		
45-46	удар на ближнюю линию и дальнюю линию	2		
47-48	комплексные упражнения	2		
49-50	удар сверху	2		

51-52	Практические одиночные и парные игры	2		
4. Тактическая подготовка – 12ч				
53-54	тактика нападения	2		
55-56	тактика персональной защиты	2		
57-58	тактика обманного удара	2		
59-60	командные действия в паре	2		
61-62	блокирование у сетки	2		
63-64	индивидуальные действия	2		
5. Учебно-тренировочные занятия – 6ч				
65-66	Воспитание навыков соревновательной деятельности.	2		
67 -68	Совершенствование тактических действий в игре.	2		
69-70	Приобщение к соревновательной деятельности.	2		
9. Итоговое занятие – 2 ч				
71-72	Подведение итогов года	2		
Итого:		72		

Техника безопасности на занятиях по волейболу

1. Общие требования безопасности на занятиях по волейболу.

Для занятий волейболом спортивная площадка и оборудование должны соответствовать мерам безопасности:

- стойки для игровой сетки надежно закреплены и находятся в устойчивом состоянии;
- площадка должна быть чистой и освещаться согласно нормам, так чтобы свет не ослеплял обучающихся во время выполнения упражнений;
- площадка должна быть расположена так чтобы расстояние от задней линии до стены или трибуны не менее 1,5 метра, а от боковой линии до стены или трибуны не менее 1 метра. Высота потолка не менее 7–8 метров.

К занятиям допускаются обучающиеся:

- прошедшие инструктаж по технике безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Обучающийся должен:

- иметь коротко остриженные ногти;
- волосы аккуратно подбрать с помощью резиночки;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- знать и соблюдать простейшие правила игры;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

2. Требования безопасности перед началом занятий по волейболу.

Обучающийся должен:

- под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
- проверить надёжность крепления сетки и стоек для игры в волейбол;
- провести разминку под руководством учителя.

3. Требования безопасности во время занятий по волейболу.

- Не выполнять упражнения без предварительной разминки.
- Не выполнять упражнения без разрешения учителя.
- При выполнении прыжков и соскоков с гимнастических скамеек приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая.
- Учитель должен стоять так, чтобы было обеспечено безопасное выполнение задания.
- Во время разучивания подач, передач сверху и снизу, расстояния между ними должно быть не менее 2–2,5 метра в зависимости от антропометрических данных ученика.
- Не выполнять упражнения на влажном полу.
- При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.
- Перед выполнением упражнений по метанию мяча, следить нет ли рядом людей в секторе метания.
- Не производить метания без разрешения учителя, не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.
- Не находиться в зоне метания, не ходить мячом без разрешения учителя.

4. При выполнении упражнений в движении обучающийся должен:

- избегать столкновений с другими обучающимися, «перемещаясь спиной» смотреть через плечо;
- исключать резкое изменение своего движения, если этого не

требуют условия игры;

- соблюдать интервал и дистанцию;

- быть внимательным при перемещении по залу во время выполнения упражнений другими обучающимися;

- по окончании выполнения упражнений потоком вернуться на своё место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны площадки (зала).

5. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

Обучающийся должен:

- при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;

- с помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;

- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством учителя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;

- по распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

6. Требования безопасности по окончании занятий.

Обучающийся должен:

- под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;

- организованно покинуть место проведения занятия;

- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;

- тщательно вымыть лицо и руки с мылом или принять душ.

За несоблюдение мер безопасности обучающийся может быть не допущен или отстранён от участия в учебном процессе.

Приложение 3

Основные рекомендации для игры в волейбол

Начальное положение игрока на площадке. Подающий игрок должен стоять за лицевой линией первой зоны.

Принимающий подачу игрок должен стоять на правой стороне площадки в средней стойке волейболиста,

Каждый игрок имеет свое положение на площадке в зависимости от своего роста и индивидуальных особенностей. Это центральное место расположено в 120–180 см от линии передней зоны. В то же время расположение центрального места зависит от силы удара слева и скорости передвижения игрока по площадке. В зависимости от хода игры спортсмен должен передвигаться слева направо к боковым линиям и вперед–назад к сетке и задней линии площадки. В то же время после каждого удара игрок должен возвратиться в свое центральное положение.

Подача во время игры.

В правую часть площадки следует подавать в место скрещения центральной линии с задней линией площадки, так как такая подача ограничивает угол атаки. В левую часть площадки надлежит подавать в угол, ограниченный боковой и задней линией площадки, так как из этого места противнику трудно атаковать игрока в его левом углу.

Короткая подача в одиночной игре применяется очень редко и только игроками, имеющими довольно сильный удар слева.

Высокие подачи следует варьировать по высоте и местоположению. Приём подачи.

Высоко-далёкая подача отражается глубокой (далекой) «свечой» на заднюю линию площадки или подрезанным «смешем», а также медленным укороченным ударом, обычно в угол сетки. Низкую подачу отражают низко над сеткой или низко и

быстро под удар слева.

Основы игры в бадминтон

«Свечи», похожие на подачи, отражаются «свечами» или медленными укороченными ударами. При выполнении таких ударов противник вынужден бегать из одного угла в другой, пробегая большое расстояние. И в этом случае необходимо играть до тех пор, пока он не сделает

ошибку. Обычно игроки слабее отбивают удары в левом заднем углу площадки, поэтому желательно атаковать противника именно в этот угол чаще, иногда предварительно посылая волан в правую часть площадки.

В том случае, когда волан падает на линию задней зоны, необходимо бить крутой «смеш» к боковым линиям или в правую часть тела игрока. Можно играть с более далекого расстояния подрезанными «смешами», при которых волан падает к боковой линии, в то время как игрок ожидает его около центральной линии и готовится его принять именно там. Этот «смеш» является обманным.

«Смеш» по диагонали (косой или полукосой) выполняется тогда, когда противник находится вне своего центрального положения. «Смеш» бить не рекомендуется, если игрок теряет равновесие.

Укороченные удары отражаются двумя различными ударами:

- если волан находится уже около пола, то его надо отразить высокой и далёкой «свечой» на заднюю зону площадки;
- если волан можно принять на уровне окантовки сетки – применяется подставка на 15 см ниже уровня окантовки – подрезной удар, более чем на 15 см ниже уровня окантовки – удар над сеткой вверх, т.е. оставляют волан на сетке или, если противник недостаточно быстро передвигается к сетке, применяется «вилочка» (шпилька).

Эти удары, выполненные противником, отражаются или подобными ударами, или быстрыми скрытыми «свечами» к задней линии площадки.

В основе тактики одиночных игр лежит последовательность хорошо замаскированных глубоких «свечей» и скрытых обманных «свечей», с большим разнообразием сильных укороченных ударов и ударов у сетки.

«Свечи» и скрытые «свечи» могут быть высокими и низкими в зависимости от того, необходимо атакующему игроку время для возвращения в центральное положение или он вынужден увеличить скорость розыгрыша волана.

Поскольку нет постоянно установленного образца чередования ударов, указанная последовательность ударов может быть изменена.

Неотъемлемыми качествами игрока-одиночника являются настойчивость, выносливость, терпение и, конечно, общая физическая подготовленность и скорость передвижения по площадке. Игроку необходимо научиться быстро проводить анализ недостатков противника в передвижениях (в работе ног), а также в тактике игры и технике выполнения ударов.

Основа тактических действий во всех играх

1. Как можно реже поднимать волан вверх (за исключением одиночных игр).
2. Сохранять атаку при любых обстоятельствах:
 - а) двигаться на волан;
 - б) при первой возможности бить волан только вниз.
3. Играть прямо в тело противника или на свободное место.
4. Точно бить по диагонали, когда противник не возвращается в свое центральное положение и не отбивает волан вверх.
5. Между ударами всегда стараться занимать свое центральное положение.
6. Играть на более слабого или более медлительного противника.
7. Стараться атаковать под удар противника слева.
8. Уметь сосредоточиться и стараться избегать непредвиденные ошибки.

История возникновения и развития волейбола

Классический волейбол, который изначально назывался “минтоннет” (mintonette), был изобретен в 1895 году Уильямом Дж. Морганом. Примечательно, что это произошло всего 4 года спустя после изобретения баскетбола. Морган — выпускник Спрингфилда и колледжа Ассоциации молодых христиан (YMCA). В 1892 году он пообщался с изобретателем баскетбола Джеймсом Нейсмитом. Как ни странно, Джеймс — белый :).

Спустя 3 года после этой встречи Уильям Морган изобрел свою игру, смешав элементы баскетбола, бейсбола, тенниса и гандбола.

Первая волейбольная сетка была позаимствована из тенниса и в высоту составляла 197 см. (6'6" дюйма). В качестве мяча использовалась баскетбольная камера. Позже на конференции молодых христиан YMCA игре дали имя “волейбол”, а в 1897 году появились первые официальные правила:

Габариты площадки: 7,6 × 15,1 м (25 × 50 футов),

Высота сетки 198 см (6,5 фута),

Окружность мяча 63,5-68,5 см. (25-27 дюймов), Масса мяча 340 г.

Количество игроков на площадке тогда было неограниченно, как и количество касаний мяча. Очко засчитывалось только при собственной подаче. Неудачную подачу можно было повторить. Партия до 21 очка.

Игра развивалась в последующее столетие. подача в прыжке и атакующий удар были впервые продемонстрированы на Филиппинах в 1916 году. Стало ясно, что стандартные правила не подходили для турнира, и в 1928 году была создана USVBA (Ассоциация США по волейболу).

James Naismith — изобретатель баскетбола

Два года спустя, в 1930-м, была сыграна первая партия два-на-два в пляжный волейбол. Хотя профессионально этот вид спорта возник намного позже. Первая пляжная ассоциация волейбола появилась в Калифорнии (1965), а сообщество профессиональных игроков, объединенных под эгидой АВП (американские волейбольные специалисты), в 1983 году.

Со временем улучшалась и тактика игры. Появилась связка «прием-пас-удар». Нападающий удар у профессиональных игроков был настолько мощным, что требовалось ставить блок тремя игроками. Появились «обманные удары», скидки мяча и «короткий удар» — нападение с низкого паса.

Развитие волейбола в СССР

Первое явление волейбола советским людям произошло в 1920 году Поволжье. С 1925 года волейбол развивается на Украине и Дальнем Востоке. По инициативе Феликса Эдмундовича Дзержинского в 1923 г. было создано физкультурно-спортивное общество «Динамо» по волейбольной дисциплине.

1925 г. в Москве — утверждение первых официальных правил в России.

1926 г. — первые соревнования. В этом же году проведена первая междугородная встреча между волейболистами Москвы и Харькова.

1928 г. — на I Всесоюзной спартакиаде в Москве впервые был разыгран всесоюзный чемпионат по волейболу среди мужских и женских команд. После этого волейбол получил широкую популярность в СССР и стал массовым видом спорта.

Привлечению молодежи к занятиям волейболом способствовал введенный в 1931 – 1932 гг. физкультурный комплекс ГТО, одной из задач которого было улучшение общей физической подготовки. На этой базе повышалось мастерство волейболистов, расширялись технические возможности игроков и команд. Волейбол начинает входить в программы многих крупных соревнований. В 1932 г. была создана

Всесоюзная секция волейбола, а с 1933 г. стали регулярно проводиться первенства Советского Союза.

1935 г. — первые международные встречи сборной СССР и Афганистана. В двух играх победили советские спортсмены.

Начиная с 1949 года проводятся первые мужские чемпионаты мира. С 1952 — первые женские чемпионаты мира по волейболу.

На первом же ЧМ сборная СССР заняла первое место, а женская сборная в том же году заняла первое место в Чемпионате Европы. С того времени наши спортсмены и до сих пор в рядах лучших на мировой арене.

Уже в 1964 году волейбол был включен в программу Олимпийских игр, проходивших в Токио. На этих соревнованиях золото взяли волейболисты СССР, и волейболистки Японии.

За все время прохождения Олимпийских игр российские волейболисты и волейболистки 7 раз становились олимпийскими чемпионами.

Из года в год росло количество международных соревнований и турниров. С 1965 г. установилась следующая последовательность: волейбольный турнир на Олимпийских играх, в следующем году — кубок мира, затем — первенство мира, затем — первенство Европы, и вновь Олимпийские игры.

Хронология значимых событий в волейболе

В 1900 году создан специальный мяч для волейбола.

В 1916 году, на Филиппинах, были введены атакующий удар и силовая подача в прыжке.

В 1917 году — партия ведется не до 21, а до 15 баллов. Высота сетки для мужчин составила 243 см.

В 1918 году было регламентировано количество игроков на площадке: шесть. Либро — принимающий, игрок первого темпа — пасующий, двое игроков второго темпа — атакующие и блокирующие, а также двое диагональных. Это ключевое правило не изменилось до сих пор.

В 1920 году — правило «не более трех касаний на одной половине поля».

В 1922 году — первый национальный чемпионат ИМКА, проходивший в Бруклине, Нью-Йорк. Были представлены двадцать семь команд из 11 штатов.

1925 год — размер площадки 18 x 9 метров. Длина окружности волейбольного мяча 65-67 см, а вес мяча — 250-280 г.

1925 г. в Москве — утверждение первых официальных правил в России.

1926 г. — первые соревнования. В этом же году проведена первая междугородная встреча между волейболистами Москвы и Харькова.

1928 г. — на I Всесоюзной спартакиаде в Москве впервые был разыгран всесоюзный чемпионат по волейболу среди мужских и женских команд. После этого волейбол получил широкую популярность в СССР и стал массовым видом спорта.

В 1928 году, стало ясно, что нужны турниры и правила, поэтому была сформирована Ассоциация США по волейболу (USVBA). Первый Открытый чемпионат США проходил на открытом воздухе.

В 1930 году — первая игра два-на-два (родоначальник пляжного волейбола). В 1934 году — были одобрены и признаны национальные судьи по волейболу.

В 1937 году на конференции ААУ в Бостоне, были приняты меры для признания американской Ассоциацией волейбола в качестве официального

национального органа в США.

В 1947 году — создана Международная федерация волейбола (FIVB). В 1948 году — первый турнир по пляжному волейболу.

В 1949 году — Чемпионат Мира по волейболу проходил в Праге, Чехословакия.

Советские спортсмены занимают на нем первое место.

В 1964 году волейбол был представлен на Олимпийских Играх в Токио.

В 1965 году сформирована Калифорнийская Ассоциация пляжного волейбола (CBVA). В 1983 году была образована Профессионалов Волейбольная Ассоциация (АВП).

В 1986 году была сформирована Профессиональная Женская Волейбольная Ассоциация (WPVA).

В 1990 году — создана Всемирная волейбольная Лига. В 1995 году — волейболу 100 лет!

В 1996 году пляжный волейбол стал Олимпийским видом спорта.

Приложение 5

Правила игры в волейбол

Правила игры в волейбол достаточно просты, к тому же, их не так много, если сравнивать, например, с баскетболом. С этой игрой большинство людей начинает знакомиться в школе на уроках физкультуры. Данный вид спорта был придуман в 1895 году американцем Джорджем

Уильямом Морганом, с тех пор игра значительно эволюционировала и несколько раз обновляла свои правила.

Волейбол можно считать одним из самых доступных видов спорта, для его игры нужна небольшая площадка, натянутая между двумя стойками сетка и мяч. С каждой стороны играет по 6 человек (в любительских соревнованиях допускается меньше). Победа достаётся той команде, которая меньшее количество раз позволила мячу приземлиться на своей половине поля. С одной стороны суть игры ясна и понятна, но на самом деле, волейбол имеет ряд нюансов, которые стоит обязательно знать всем участникам игры. Это интересно: впервые волейбол был включён в программу Олимпийских игр в 1964 году. Основные правила волейбола в кратком виде по пунктам

Ниже по пунктам представлено ряд правил, которых будет достаточно для объяснения игры школьникам и начинающим волейболистам:

--Играют две команды, каждая состоит из 6-и человек (3 – атакующая линия, 3 – линия защиты).

--За один розыгрыш команде разрешается касаться мяча только 3 раза (блокирование не считается касанием).

--Запрещается ловить, бросать или удерживать мяч.

--Игрок не может дважды касаться мяча (блок не считается).

--Переход игроков осуществляется по часовой стрелке. Переходить (изменять позиции) команда должна после того, как вначале очко набрал соперник, а затем ваша сторона.

--В волейболе 5 партии, 4 играют до 25 очков и 5 партия до 15 (для победы в партии должна быть разница в 2 очка, если счёт 24:24, то матч продолжается до тех пор, пока не будет необходимая двух очковая разница).

--Каждая команда в каждой партии имеет право взять 2 тайм-аута длительностью 30 секунд каждый.

--Игрокам задней линии запрещается атаковать из зоны атаки (3-х метровая линия). Если волейболисты задней линии хотят выполнить нападающий удар, то они должны совершить прыжок до 3-х метровой линии, не заступив за неё).

--Допускается контакт мяча с любой частью тела игрока (ответ для многих интересующихся – ногой в волейболе играть можно).

--Если двое и более игроков дотрагиваются до мяча одновременно – это считается одним касанием.

--После подачи, игроки передней линии могут меняться позициями между собой.

--На подачу даётся 8 секунд с момента свистка судьи.

--Подача совершается только одной рукой.

--В каждой партии команде разрешено сделать максимум 6 замен (одновременно можно заменять сразу нескольких исполнителей).

--Это были перечислены основные правила волейбола, а теперь разберёмся в главных аспектах игры более подробно.

--В чём заключается суть волейбола?

--Цель волейбола состоит в том, чтобы перевести мяч с помощью рук через сетку на половину поля соперника, пытаясь заставить круглого дотронуться площадки или отскочить за пределы поля от любой части игрока-противника. В то время, команда-оппонент должна предотвратить попадание мяча на своей половине площадки.

--Правила волейбола запрещают игрокам дважды бить по мячу. Обычно команда пытается организовать атаку тремя касаниями: первое – приём и одновременная передача на связующего (тот, который стоит под сеткой – зона 3), второе – передача на атакующего, третье – удар.

--Победа достаётся тому коллективу, который выиграл больше партий (всего играется от 3-х до 5- и сетов в зависимости от турнира).

--Команды, площадка и технические аспекты

Одновременно на площадке должно находиться по 6 игроков. Замены разрешается использовать на протяжении всего матча, однако в одной партии (сете) тренер может сделать максимум 6 замен.

Каждый игрок занимает свою позицию, в зоне атаки (рядом с сеткой) или в зоне защиты (задняя часть площадки за трёхметровой линией). По правилам в волейболе существует 6 зон, каждая имеет свой номер (смотрите на картинке ниже). Переход игроков осуществляется по часовой стрелке.

Волейбольная площадка имеет прямоугольную форму размерами 18 на 9 метров.

Посреди площадки натягивается сетка на высоте от пола:

Для мужчин — 2.43 м.

Для женщин — 2.24 м.

Для школьников разных возрастов высота сетки имеет следующие значения: Мальчики 11-12 лет – 2.20 м.

Девочки 11-12 лет – 2.00 м.

Мальчики 13-14 лет – 2.30 м.

Девочки 13-14 лет – 2.10 м.

Юноши 15-16 лет – 2.40 м.

Девушки 15-16 лет – 2.20 м.

Длина окружности волейбольного мяча – 65-67 сантиметров, а вес 250-280 грамм.

Набор очков

==Чтобы набрать очко, мяч должен удариться об пол на половине поля противника или уйти за пределы площадки от игрока-соперника – это основной способ набора баллов, однако существует масса других способов пополнить свою копилку очками, например:

- ==Противник не подал подачу или выполнил её с нарушениями.
- ==Противник не смог последним ударом перебить мяч через сетку.
- ==Соперник заступил за среднюю линию поля или коснулся верхнего края сетки во время атаки.
- ==Неправильное исполнение передачи (удержание или захват мяча в руках).
- ==Неправильно выполненный переход команды.
- ==Набор очков при блокировке. Игроки обороняющейся команды могут выпрыгнуть и заблокировать удар оппонента, если после блокирования мяч отскочил на половине поля соперника или ушёл от них за пределы поля, то ваша команда получает очко. Если же после блока мяч отскочил на вашу половину площадки, бал присуждается команде напротив.
- ==По правилам партия играется до 25 очков, но если счёт достиг данной отметки, а, ни одна из сторон не имеет преимущество в 2 очка, то сет продолжается до тех пор, пока не будет этой необходимой двух очковой разницы.

А знаете ли вы? Самая продолжительная партия в волейболе длилась 48 минут. Это был матч чемпионата Италии (мужчины), играли команды «Кунео» и «Сислей». Второй сет матча завершился со счётом 54:52.

В зависимости от уровня состязания, в волейболе количество сетов варьируется от 3 до 5. Последняя 5-я партия играется до 15 очков.
Какие бывают нарушения правил в волейболе?

Волейбол – динамичный вид спорта, поэтому в процессе игры участники могут нарушать правила. Нарушениями в волейболе считается:

- ==Касание мяча одним игроком дважды за один розыгрыш (блок в учёт не берётся).
- ==Заступ за лицевую линию при подаче.
- ==Более трёх касаний команды за розыгрыш.
- ==Нарушения в расстановке.
- ==Выполнение подачи более 8-и секунд с момента свистка.
- ==Касание верхнего края сетки.
- ==Заступ за среднюю линию поля (заступ фиксируется, если рука (и), нога (и) полностью оказываются на половине поля противника.
- ==Неспортивное поведение волейболистов – удары противников, подножки и т.п.
- ==Конфликты с судейской бригадой.

Приложение 6

Элементы волейбола

Волейбол состоит из следующих элементов: подача, прием, пас, нападающий удар, блок. **Подача**

Производится из-за лицевой линии. Ни в коем случае нельзя заступать за лицевую линию до момента подброса мяча! подача бывает нижняя, верхняя, крученая, планирующая и силовая в прыжке. Самая легкая: нижняя. Подходит новичкам. Мяч в таком случае бьется снизу тыльной стороной ладони. Выходит своего рода «свечка». Самая сложная: силовая в прыжке. Является элементом нападающего удара, практикуется профессионалами или очень хорошими игроками. Хорошую силовую подачу можно принять только снизу.

Отдельно стоит планирующая подача. Такой мяч летит не по прямой, а по синусоиде, выскальзывая из рук при приеме. Подается с места или с небольшого прыжка. Ровной удар растопыренной ладонью в центр мяча.

Подача должна быть в поле противника и максимально трудно берущаяся.

Прием 50% мячей приходится в центр площадки на либеро. Также в приеме участвуют

диагональные. В приеме НЕ участвует игрок первого темпа и КРАЙНЕ РЕДКО участвуют игроки второго темпа.

В профессиональном волейболе принять мяч можно только нижним приемом. Но в любительском часто бывают легкие подачи, которые можно принять и сверху. В идеале принимающий должен высоко навесить мяч пасующему на расстояние 1 метр от сетки в 3-ю зону.

Пас

Приняв мяч, игрок второго темпа верхней передачей навешивает пас на удар во 2-ю или 4-ю зону. Пас может быть «обманным» — за спину, назад. Реже пасующий подбрасывает мяч над собой для удара диагональных из 1-й и 5-й зон. Если бьет диагональный, то он должен совершить прыжок ДО линии нападения! Иначе очко засчитывается в пользу противника.

Нападающий удар

В нападении участвуют доигровщики, игрок первого темпа и — реже — диагональные. Оттягиваясь за линию нападения, они совершают разбег и хлесткий удар, стараясь ударить по мячу как можно сильнее и точнее. 60% очков команде приносит именно нападающий удар.

Либеро в профессиональном волейболе в нападении не участвует.

Блок

Грамотно поставленный блок приносит команде до 40% очков в профессиональном волейболе. На блок обычно выходят доигровщики и игрок первого темпа (он же центральный блокирующий). Блок ставится одним, двумя или — что бывает в основном у профессионалов — тремя игроками. Главный нюанс блока: вовремя прыгнуть и вытянуться вдоль сетки, жестко выпрямив обе руки. Таким образом блокирующий перекрывает нападающему зону своей площадки, затрудняя маневр атаки.

Решающим фактором на блоке является рост игрока. Чем он выше, тем блок качественнее.

Приложение 7

Игры

«Салки с мячом»

Выбирается 2–3 и более водящих, в зависимости от количества играющих. Все водящие с мячом в руках. Бросая мяч в игроков, водящие стараются осалить их. Бросив мяч, водящий в случае промаха бежит за ним, подбирает его и опять бросает, и.т.д. Броски выполняются с того места, где подобрали мяч. В случае попадания игрок меняется ролями с водящим. Вариант. Можно всех участников разделить на две группы: например, на мальчиков и девочек, которые будут играть отдельно, но на одной площадке. В этом случае каждая группа должна иметь мячи разного цвета.

«Закинь мяч»

Площадка разделена сеткой или гимнастическими скамейками на две половины. Учащиеся разбиваются на 2 команды и располагаются в одну шеренгу на своих половинах площадки, на расстоянии 2 м — для начальной школы и 4–5 м — для всех остальных от сетки (скамеек). Игроки одной команды — с мячами в руках. По сигналу учителя они выполняют передачу за сетку. Игроки другой команды подбирают мячи и выстраиваются аналогично первым игрокам. По сигналу вторая команда выполняет передачу. Команда, в которой было больше переброшено мячей, получает одно очко. Теперь игроки располагаются на расстоянии 3 м от сетки и повторяют броски. Так с каждым разом игроки отходят от сетки все дальше и дальше. Делают это до тех пор, пока никто не сможет перебросить мяч или будут перебрасывать лишь отдельные игроки.

«Закинь мяч подачей»

Вместо передач выполняется подача.

«Очисти свой сад от камней»

Вариант 1. Учащиеся разделены на 2 команды и располагаются на своих половинах площадки. У каждого игрока имеется мяч. На средней линии установлены гимнастические скамейки или натянута сетка. По сигналу игроки начинают делать передачи на сторону противника, стараясь освободить от них свою половину. Передачу можно делать лишь с того места, где его подобрал или поймал. Побеждает команда, у которой после свистка учителя останется меньше мячей.

Вариант 2. Все броски выполняются только с передней линии или с трехметровой линии волейбольной площадки. Подбрав мяч, игрок обязан подбежать к линии (в любом ее месте) и лишь оттуда бросать.

«Гонка мячей»

Все участники разделены на 4–5 команд. Каждая из них располагается за лицевой линией волейбольной площадки, в колонну по одному. В руках у первых игроков в колоннах – мячи. По сигналу первые игроки бросают мяч, как можно дальше вперед. Бегут за ними, подбирают их и опять бросают вперед, и так до тех пор, пока мяч не коснется противоположной лицевой линии площадки. Затем аналогично гонят мяч в обратном направлении, но не до касания лицевой линии, а передают вторым игрокам в своих колоннах. Второй игрок не имеет права подбирать мяч, если он не залетел за лицевую линию, у которой располагается команда. Подбрав или поймав мяч, второй игрок выполняет гонку мяча. Аналогичным образом выполняют упражнение все игроки команды. Как только мяч окажется в руках у первого игрока, он поднимает его вверх. По поднятым вверх воланам определяют места каждой команды.

«Гонка мяча подачей»

Игра аналогична предыдущей, но мяч гонят подачей.

«Гонка мяча»

Игра подобна двум предыдущим, но игроки выполняют жонглирование с перемещением вперед. Коснувшись мячом противоположной лицевой линии игроки, разворачиваются и без остановки начинают движение в обратном направлении. Следующий в колонне игрок должен поймать мяч и лишь затем, начинать упражнение.

Игроки могут быть распределены на пары или тройки и выполнять упражнение поперек площадки (от боковой линии до боковой).

«Парная гонка мяча»

Передачи друг другу с перемещением к баскетбольному щиту и броском в щит. Выполнив бросок, перемещаются к противоположному щиту и выполняют бросок, и т.д. Перемещение выполняется без мяча, а с мячом в руках игроки стоят на месте. Упражнение выполняют все участники одновременно. Попадание в щит дает паре одно очко. Побеждает пара, набравшая больше очков.

«Убег от водящего»

Первые номера – водящие, вторые – убегающие. Игроки располагаются лицом друг к другу, на расстоянии одного метра, при этом водящие находятся за боковой линией. Междуигроками лежат мячи. Каждая пара играет самостоятельно. Убегающий выполняет разнообразные упражнения, не сходя с места, а водящий повторяет как можно быстрее. Выбрав момент, убегающий бежит к противоположной боковой линии и, останавливаясь, касается ее рукой. Игрок может бежать только по прямой. Водящий, выполнив последнее показанное упражнение, подбирает мяч и с того же места бросает его в убегающего игрока. В случае попадания водящий получает очко. В случае промаха очко получает убегающий. Попадание в убегающего, после касания им боковой линии, не засчитывается. Затем игроки меняются ролями и начинают сначала.

Побеждает тот, кто набрал больше очков по окончании времени игры.

«Унеси мяч»

- Она аналогична предыдущей, но игрок, убегая, должен захватить мяч, а водящий – догнать убегающего и осалить его рукой.

«Четные и нечетные»

Она похожа на игру «День и ночь», но добавляется передача мяча. Все игроки располагаются в две шеренги вдоль средней линии, на расстоянии 2–3 м друг от друга. Между ними лежат мячи на одинаковом расстоянии от игроков противоположных команд. Одна шеренга

- четные, другая – нечетные. Учитель называет число (от 1 до 10). Если оно четное – четные подбегают к мячу, берут его и делают передачу к лицевой линии, а нечетные убегают. Если нечетное – наоборот.

«Сбей мяч»

Играют в паре, у каждого игрока мяч. Один игрок бросает мяч вверх, а второй старается своим мячом сбить опускающийся мяч первого. В случае касания одного мяча другим бросающий игрок получает одно очко. Игроки каждый раз меняются ролями. Можно расположить игроков недалеко от стены, чтобы не бегать далеко за мячом.

«Кто выше и быстрее?»

Игра проводится в парах. Один игрок с мячом в руках. Он бросает его как можно выше вверх и выполняет упражнение на быстроту, пока мяч находится в воздухе. В момент касания мячом пола упражнение заканчивается. Игрок получает столько очков, сколько раз выполнит упражнение. Затем выполняет второй игрок. Побеждает тот, у кого будет больше очков. Ниже приводятся некоторые варианты упражнений:

1. Последовательно касается правой рукой пола и левого плеча. Учитывается количество касаний плеча.
2. Последовательно касается ладонями одноименных коленей и хлопает в ладоши. Учитывается количество хлопков.
3. То же, но касается разноименных коленей.
4. Имитирует прыжки со скакалкой. Учитывается количество прыжков.
5. Прыжки со скакалкой. Перед броском волана скакалка в противоположной руке. Учитывается количество прыжков.
6. Глубокие приседания с полным выпрямлением ног в стойке. Учитывается количество полных приседаний.
7. Бег на месте. Учитывается количество пар шагов.
8. И т.п.

«Охота на волка»

Класс делится на группы по 3–4 человека, которые играют одновременно по всему залу. У каждой группы есть мяч. Один играющий из группы – волк, остальные – охотники. Волк свободно бежит по залу в течение 30 секунд или 1 минуты. Охотники, передавая мяч друг другу, стараются догнать волка и подстрелить его (попасть мячом). С мячом в руках можно сделать не более двух шагов, без мяча передвижение свободное. При попадании в волка тот не выходит из игры, а лишь получает штрафные очки. По окончании времени волк меняется местами с одним из охотников, и такая смена проводится поочередно, пока каждый не побывает в роли волка. Выигрывает игрок набравший наименьшее число штрафных очков.

«Делай, как я»

Два игрока располагаются напротив друг друга. Первый имитирует различные передачи, подачи, стойки, а второй как можно быстрее повторяет. Через некоторое время игроки меняются ролями.

«Вышибалы подачи»

Класс делится на тройки. Два игрока с ракетками располагаются в 9 м друг от друга, третий встает между ними. Он – водящий и должен по возможности оставаться на месте. Двое игроков стараются выбить водящего, выполняя подачу(передачу) в направлении друг друга. Водящий уворачивается, а при попадании в него получает штрафное очко, и игра продолжается. Через определенное время водящий меняется с одним из игроков по очереди. Побеждает игрок, получивший наименьшее количество штрафных очков.

«Вратарь»

Вариант 1. Игра проводится у стены, на которой мелом могут быть нарисованы ворота. Играют в паре. Игрок в ворота, а другой выполняет передачи с расстояния 4–5 м. Вратарь старается не пропустить в ворота мяч, любым способом.

Выполнив 5–6 передач, игроки меняются местами. Существует 2 варианта подсчета очков:

- 1) попадание в ворота дает одно очко бросающему;
- 2) попадание в ворота – два очка, а если вратарь не пропустил мяч, но не отбил его бросающему – одно очко.

Вариант 2. передачи заменяются подачей с расстояния 5–6 м.

Вариант 3. То же, но подача заменяется ударом ракеткой сверху, со своего подбрасывания, с расстояния 5–8 м.

Вариант 4. То же подачей.

«Отгони мух»

Вариант 1. Подобна игре «Вратарь», но передачи выполняют несколько игроков. Они располагаются в колонну по одному. Выполнив передачу, быстро отходят в сторону, подбирают мяч и встают в конец колонны. Игроки колонны должны бросать мячи, как можно быстрее, с минимальными интервалами. За каждый пропущенный мяч водящий получает штрафное очко. Как только игроки колонны выполняют 2–4 круга, водящего заменяют.

Вариант 2. То же, но игроки располагаются в 2 колонны на расстоянии 2 м друг от друга. Водящий заменяется на каждом круге.

Вариант 3. Можно играть и в паре, но тогда бросающий игрок имеет несколько мячей, и бросает их поочередно.

«БаскетВол»

Баскетбол с волейбольным мячом. Игроки одной команды, передавая мяч друг другу, стараются забросить его в кольцо противоположной команды. Перемещения с мячом в руках запрещены. Нельзя вырывать мяч из рук соперника, можно только перехватывать.

Игра может проводиться одним или двумя мячами, в зависимости от количества игроков. Либо все участники разделены на две самостоятельные группы, которые одновременно играют на одной площадке.

«Учебные игры с круговой сменой»

Расположение учащихся показано на рисунке. Игроки, расположенные около одной сетки, объединены в одну группу. Учащиеся, расположенные на одной площадке, играют между собой на счет в течение 2 минут. Затем производится смена на одно место влево, и опять играют в течение 2 минут и т.д. По окончании 2 минут победивший игрок получает 2 очка, а проигравший – 1 очко. Когда закончится время, отведенное на игры, побеждает игрок, набравший больше очков.

Если количество учащихся превышает 16, смена производится по кругу, но через скамейки. «Мяч над головой»

(отработка техники верхней передачи).

Занимающиеся разбиваются на команды с равным числом игроков. Время

игры (обычно 1- 1,5 мин.) объявляется заранее. Одновременно могут играть две, четыре и более команды. При нехватке волейбольных мячей команды вступают в игру по очереди. Игроки каждой команды произвольно располагаются на отведенной им части площадки. Одна команда отделяется от другой меловой линией или любыми имеющимися разметками. Каждый участник получает волейбольный мяч. От команды выделяется один человек, который контролирует игру команды- соперницы. По сигналу тренера все играющие начинают выполнять верхнюю передачу над собой. Обучающийся, уронивший мяч или поймавший его, выбывает из игры и садится на скамейку. Побеждает команда, у которой после сигнала об окончании игры на площадке осталось больше человек. Игру повторяют 2-3 раза.

Правила игры.

1. Не разрешается заступать на площадку команды-соперницы.
2. Не разрешается подбрасывать мяч. Игрок, нарушивший правила, выбывает из игры.

«Мяч перед собой»

(отработка техники нижней передачи).

Условия игры те же, что и в игре «Мяч над головой», только верхняя передача заменяется

«Передача центральному». Команды располагаются на площадке, образуя два, три или

более кругов. В середину каждого круга встает ученик — центральный — с волейбольным мячом в руках. Каждая команда выделяет ученика, контролирующего игру соперника. По сигналу учителя центральный посылает мяч любой передачей каждому игроку. Тот делает ответную передачу центральному. И так, соблюдая строгую очередь, мяч по кругу обходит всех игроков. Выигрывает команда, выполнившая в оговоренное время большее количество передач. Игру повторяют 2-3 раза, при этом желательно менять центральных игроков. Можно также играть, пока все игроки не побывают в роли центральных. В этом случае побеждает команда, набравшая большую сумму передач.

Правила игры.

1. Мяч передают игрокам строго по очереди. В противном случае передача не засчитывается и центральный должен выполнить про пущенную передачу.

2. Если до окончания игры центральный успел передать мяч всем ученикам, он продолжает выполнять передачи по второму кругу.

3. Падение или ловля мяча не считаются ошибкой, и счет передач сохраняется. В усложненном варианте падение или ловля мяча ведут к «сгоранию» предыдущих передач, и счет начинается с нуля.

«Волейбольные салочки».

Команда делится на две группы. Водящая группа надевает цветные ленточки через плечо (или лыжные номера). Все игроки произвольно расходятся по площадке. По сигналу тренера игроки водящей группы передают мяч друг другу любой волейбольной передачей, ловят его и броском мяча стараются осалить соперников. Осаленные игроки садятся на скамейку. Через оговоренное время группы меняются ролями. Выигрывает группа, осалившая большее число игроков.

Правила игры.

1. Игроки обеих групп имеют право свободно перемещаться по площадке.

2. Игрок водящей группы, получивший мяч, может передвигаться по площадке только после выполнения передачи или броска.

3. Упавший на пол мяч передают игрокам водящей группы.

4. По предварительной договоренности игрок противоположной команды, поймавший мяч, может:

а) не считаться осаленным и продолжить игру

б) принести своей команде очко, дающее право следующему осаленному игроку остаться в игре или вернуть на площадку ранее осаленного.

Варианты.

1. Игру проводят по тем же правилам, но до того момента, когда будут осалены все игроки. Выигрывает группа, закончившая игру за более короткое время.

2. Водящая группа имеет два или более мячей.

«Завладей мячом».

Игроки делятся на две команды, которые еще раз делятся пополам (условно будем говорить «полная команда» и «половина команды»). Одна полная команда и половина команды соперников произвольно располагаются на площадке. Игроки «половинки» надевают через плечо цветные ленточки или лыжные номера. По сигналу учителя игроки полной команды начинают передавать мяч друг другу любой волейбольной передачей. Игроки «половинки» стараются перехватить мяч, а завладев им, передают его полной команде и получают очко. Через определенное время очки, набранные игроками половины команды, подсчитываются и в игру вступает другая половина этой команды. Затем команды меняются ролями. Выигрывает команда, набравшая обеими «половинками» большую сумму очков.

Правила игры.

1. Игрок полной команды, выполнивший вместо волейбольной передачи бросок, вновьполучает мяч для выполнения передачи.
2. Игроки полной команды могут ловить мяч перед очередной передачей.
3. Запрещается вырывать или выбивать мяч у игроков полной команды.
4. Упавшим на пол мячом могут завладеть игроки любой команды. При касании мяча игроком «половинной» команды она получает очко.
5. Игроки обеих команд могут произвольно передвигаться по площадке.
6. Игрок полной команды, владеющий мячом, может передвигаться по площадке только после выполнения передачи.

«Прими подачу».

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

Правила игры.

1. Подачу выполняют только по сигналу учителя. В противном случае она не засчитывается и первая команда получает очко.
2. При неудачной подаче первая команда тоже получает очко.
3. За каждую принятую подачу с последующей передачей и ловлей мяча первой командеприсуждают очко.
4. При падении мяча на пол после неудачной попытки его поймать очко первой команде не засчитывается.
5. Первая команда перекатывает под сеткой мяч, когда он находится на ее площадке, второй команде.
6. Игроки второй команды выполняют по одной подаче строго по очереди.
7. Подачу можно выполнить любыми оговоренными в волейбольных правилах способами.

Варианты.

1. Ловить мяч игрокам первой команды разрешают только после второй передачи.
2. Подачу одновременно выполняют два игрока второй команды.

1. Эстафеты с элементами волейбола

«Мяч капитану».

Произвольное количество команд выстраивается в колонны, не менее чем в одном метре друг от друга. К ним лицом на расстоянии, установленном учителем, встают капитаны с волейбольным мячом в руках. Перед колоннами и капитанами проводят ограничительные линии. По сигналу учителя капитаны посылают свои мячи любой волейбольной передачей первым, стоящим в колоннах. Те выполняют встречную передачу и уходят в конец колонн. Эстафета заканчивается, когда все члены команды выполняют передачу своим капитанам. Выигрывает команда, раньше закончившая передачи.

Правила.

1. Запрещается переступать ограничительную разметку.
2. Не разрешается нарушать очередность передач в колоннах и пропускать передачи членами команд.
3. При неудачном броске мяча обучающийся повторяет передачу.
4. При падении мяча его подбирает обучающийся, которому была адресована

передача.

5. По окончании эстафеты капитаны поднимают мячи над головой.

6. Рекомендуются менее подготовленным обучающимся ставить во главе колонн, тогда им легче принять Мяч от капитана. При договоренности можно разрешить отдельным игрокам переступать ограничительные линии, корректно мотивировав такое разрешение.

Варианты. 1. Когда все игроки в колоннах передадут мяч своему капитану, на его место выбегает новый капитан и эстафета продолжается. Заканчивается она после того, как все игроки побывают на месте капитана.

2. Команды делятся пополам, выстраиваются в колонны друг против друга за ограничительными разметками и по сигналу учителя выполняют встречную передачу мяча. Эстафета заканчивается, когда начавший ее ученик принимает мяч.

3. То же, но мяч передают через сетку.

«Передача мяча с третьего темпа».

Расстановка команд та же, что и в предыдущей эстафете. Во главе колонн становятся наиболее подготовленные ученики — разводящие. По сигналу тренера капитан передает мяч разводящему, который выполняет передачу над собой и смещается чуть в сторону. Следующий за разводящим игроком выполняет передачу своему капитану и уходит в конец колонны. Разводящие во время проведения эстафеты не меняются. Эстафета заканчивается после того, как капитаны получили передачи от всех членов своих команд. Выигрывает команда, закончившая эстафету раньше других.

Правила.

1. Запрещается переступать за ограничительные линии.

2. Разводящий, не сумевший выполнить передачу над собой, должен повторить попытку.

3. При неудачной передаче мяч подбирает обучающийся, которому она адресована, и выполняет ответную передачу.

4. Запрещается нарушать очередность передач мяча в колоннах и пропускать передачи игроками.

Варианты.

1. Проводится встречная эстафета в стоящих напротив друг друга колоннах с разводящими впереди. Эстафета начинается передачей мяча разводящими над собой.

2. То же, но с передачей мяча через сетку. Если мяч не перелетел через сетку или не был принят разводящим на противоположной стороне площадки, во избежание недоразумений надо придерживаться следующих правил:

а) в любом случае разводящий должен выполнить передачу над собой;

б) игрок, совершивший при подаче ошибку, повторяет подачу, но уже без помощи разводящего.

«Поймай и передай».

На одной из разделенных волейбольной сеткой площадок выстраиваются в колонны две, три или четыре команды. Расстояние до волейбольной сетки определяет учитель, или оно обозначается ограничительной линией. На противоположной площадке напротив своих колонн и тоже за ограничительной линией стоят по одному ученику от каждой команды. Стоящие первыми в колоннах держат по волейбольному мячу. По сигналу тренера первые в колоннах выполняют подачу через сетку на противоположную сторону площадки и уходят в конец своих колонн. Стоящие на противоположной стороне площадки ученики стараются поймать этот мяч (или подбирают его с пола), после чего подбегают к ограничительной линии и

выполняют передачу в свою колонну. Эстафета заканчивается, когда стоявшие первыми в колоннах игроки примут передачи. Побеждает команда, закончившая эстафету раньше других.

Правила.

1. Поддачи и передачи выполняют только из-за ограничительной линии. По предварительной договоренности менее подготовленные ученики могут выполнять их с удобной для них точки.

2. Если мяч не перелетел через сетку, совершивший ошибку игрок повторяет упражнение.

3. При выполнении поддачи мяч не должен касаться сетки.

4. Поддачи выполняют по очереди все участники эстафеты.

5. Направляющие в колоннах, приняв последнюю передачу, поднимают мячи над головой, фиксируя окончание эстафеты.

Вариант. Игрок, выполнивший подачу, перебегает на противоположную сторону площадки. Игрок, совершающий передачу, перебегает в свою команду и становится в конец колонны. Эстафета заканчивается, когда стоявшие первыми в колоннах принимают последнюю передачу.

Каждую из предложенных эстафет проводят 2-3 раза, чтобы обучающиеся лучше приспособились к ней. Командные места определяют по наименьшей сумме мест, занятых в каждой эстафете (например: 2-е, 1-е и 4-е места = 7 очков). При проведении разных эстафет можно суммировать все места, занятые командами в данных соревнованиях. Если игры и эстафеты являются основной темой учебно-тренировочного занятия, определение победителей зависит от педагогических задач и конкретной ситуации.

Предположим, во время проведения подвижных игр одна из команд значительно оторвалась от других. Тогда вряд ли стоит суммировать результаты проведенных игр с результатами предстоящих эстафет: победитель и так известен. Целесообразнее перед проведением эстафет переформировать команды и результаты подвижных игр считать отдельно. Другое дело, если тренер хочет наглядно продемонстрировать обучающимся уровень общей и технической подготовки каждого. Анализируя занятие, он указывает, в силу каких причин одна из команд постоянно одерживает уверенные победы над соперниками.

Если же к окончанию игр команды подошли достаточно ровно, то результаты можно суммировать — это увеличивает эмоциональный накал борьбы, поскольку неудача в одном виде соревнований нередко компенсируется успешным выступлением в другом.

При необходимости, а она, как правило, бывает, тренер после каждого соревнования указывает на типичные и конкретные ошибки обучающихся, подбадривая проигравших и отмечая победивших. Важно продумать и способ формирования команд. Например, потеря времени и беспорядок возникают, когда игроки предлагают объединиться по принципу «кто с кем хочет» или позволяют капитанам подбирать себе команду. Это не только отнимает от урока много времени, но и обижает неумелых, которые оказываются никому не нужны и, не желая быть в тягость товарищам, заявляют, что сами не хотят участвовать ни в каких соревнованиях. Вряд ли нужно на все время прохождения темы составлять и постоянные команды. В организационном отношении это, конечно, удобно, но и вероятность появления команды-лидера тоже велика, что снижает соревновательный интерес остальных учеников. Лучше всего формировать команды произвольно по ходу занятия. Например, при работе с мячом в парах, когда ученики стоят друг против друга в двух шеренгах, достаточно разделить каждую шеренгу пополам, чтобы получить четыре команды, или объявить каждую шеренгу командой. Какой бы способ формирования команд ни был избран, он должен отвечать следующим

требованиям:отнимать
одной команде
менее подготовленных.

минимум
наиболее

времени, не собирать в
подготовленных обучающихся, не обижать

Стойка волейболиста



Высокая
стойка

Средняя
стойка

- ❑ 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.

волейбольная стойка.

Стойки различают на:

Устойчивую - нога впереди.

Основную - ноги параллельно.

Неустойчивую - О ЦТ одна нога передней трети стопы.

Статичную - неподвижность игрока.

Динамичную - переминание с ноги на ногу.

В положении стойки руки находятся на уровне пояса, кисти обращены ладонями друг к другу, туловище несколько наклонено вперед, тело свободно, ненапряжено.



Передачи в парах. Упражнения

1. Передачи с варьированием расстояния и траектории.
2. Один ученик выполняет передачу в прыжке, другой находится в опорном положении, затем они меняются.
3. То же, что и в упр 1 – 3, но в пределах волейбольной площадки, параллельно сетке, через сетку (в разных направлениях).
4. У каждого ученика мяч, все игроки одновременно подбрасывают мяч над собой и передачей направляют мяч партнёру – один по более высокой траектории. Упражнение выполняют непрерывно.
5. Передачи в стену, варьируя расстояние между учащимися и до стены, а так же скорость передачи.
6. Чередование передачи над собой и партнёру, стоя лицом к нему и после поворота на 180 спиной к нему.
7. Передачи в парах в движении.
8. Один выполняет передачу в мишень на стене (8,6,10 раз – по заданию) и смотрит на партнёра, который у стены показывает цифры (буквы) перед касанием мяча руками. Выполняющий передачи называет цифру (букву), партнёр фиксирует правильные и ошибочные ответы.

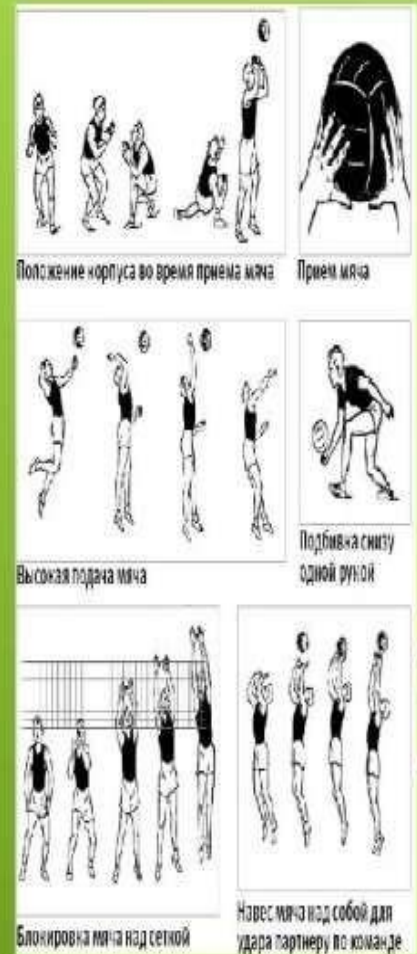


Приём подачи.

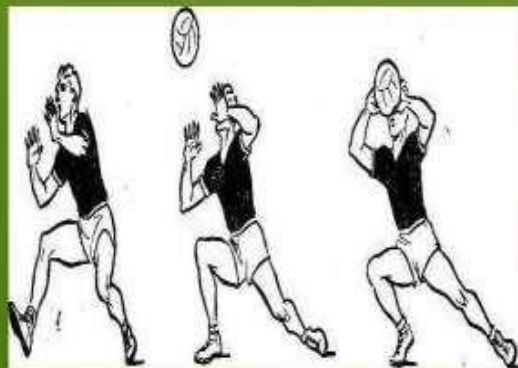
Обычно принимают мяч игроки, стоящие на задней линии, то есть в 5-й, 6-й, 1-й зонах. Однако принять подачу может любой игрок.

Игрокам принимающей команды разрешается сделать три касания (игроку нельзя дважды подряд трогать мяч) и максимум третьим касанием перевести мяч на половину противника.

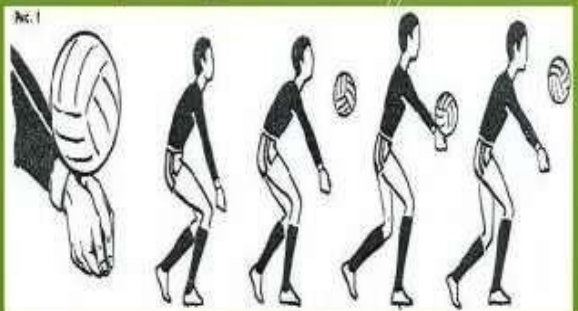
Обрабатывать мяч на приёме можно в любом месте площадки и свободного пространства, но только не на самой половине площадки противника.

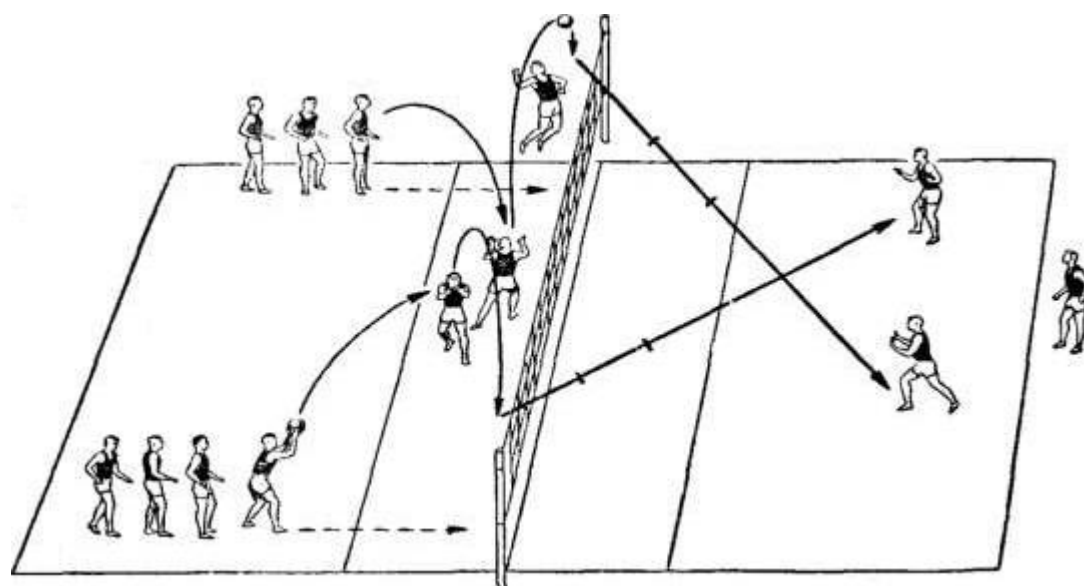
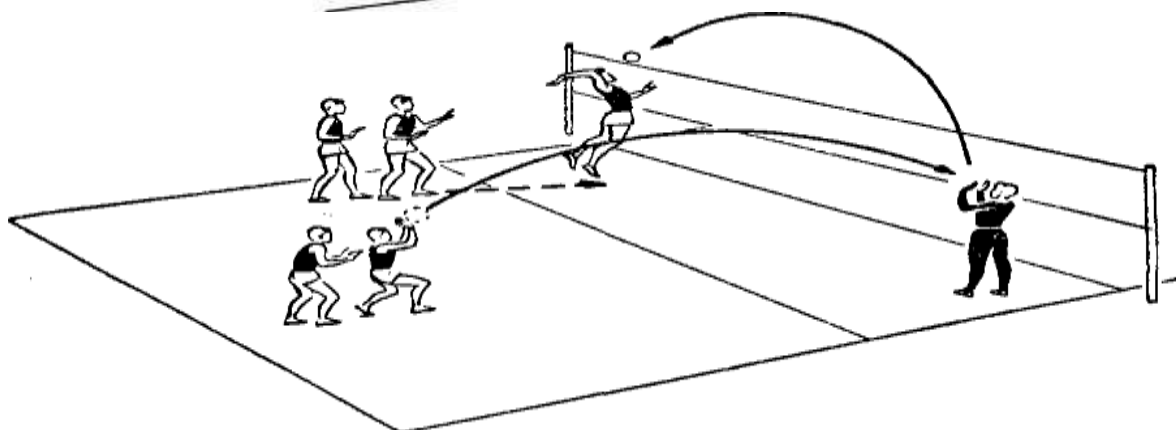
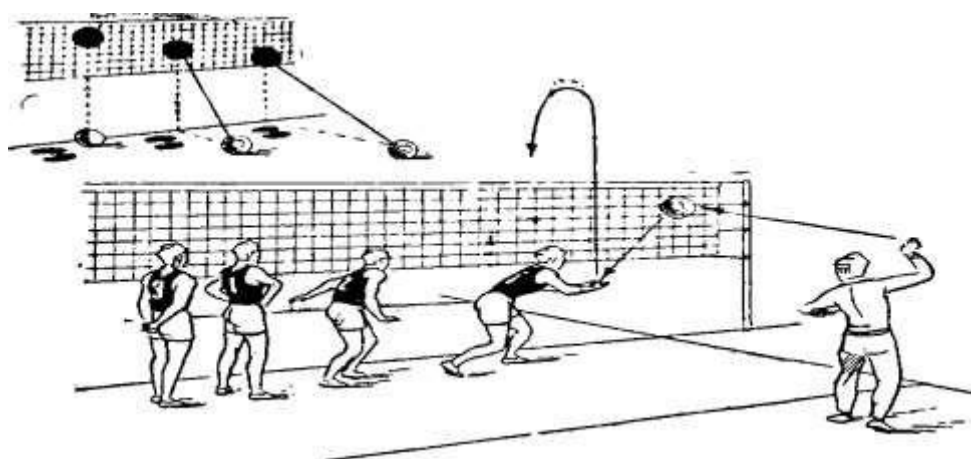


Верхний приём подачи



Нижний приём подачи





Официальные жесты судей

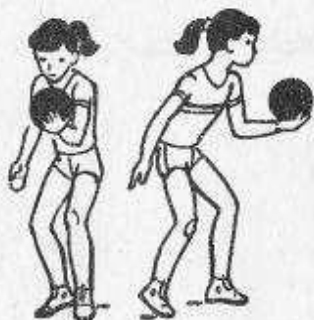
1. Разрешение на подачу.
2. Подающая команда.
3. Смена сторон площадки.
4. Перерыв.
5. Замена. Круговое движение предплечий вокруг друг друга.
6. Предупреждение или замечание за неправильное поведение (показать желтую карточку для предупреждения, красную карточку для замечания).
7. Удаление. Показать обе карточки в одной руке.
8. Дисквалификация. Показать обе карточки в разных руках.
9. Конец партии или встречи. Скрестить предплечья с вытянутыми кистями перед грудью.
10. Мяч не подброшен при ударе на подаче. Поднять вытянутую руку с ладонью, обращенной вверх.
11. Задержка при подаче больше 5 сек. Поднять пять разведенных пальцев.
12. Заслон. Поднять обе руки вертикально вверх, ладонями вперед.
13. Ошибка в расстановке или при переходе. Делать круговое движение указательным пальцем.
14. Мяч "в поле". Указать рукой с выпрямленными пальцами на пол.
15. Мяч «за». Поднять предплечья вертикально с выпрямленными кистями и ладонями, обращенными к телу.
16. Задержка мяча. Медленно поднять предплечье с ладонью, обращенной вверх.
17. Двойное касание. Поднять два разведенных пальца.
18. Четыре удара. Поднять четыре разведенных пальца.
19. Неправильный удар. Опустить одну руку, ладонью вверх, от пояса к полу.
20. Сетка задета игроком или мячом при подаче. Коснуться верха сетки или ее стороны в соответствии с ошибкой.
21. Касание по другую сторону сетки. Расположить руки над сеткой, ладонью вниз.
22. Ошибка при атакующем ударе игрока задней линией или удар по мячу, поданному соперником. Предплечьем с выпрямленной кистью делать движение вниз.
23. Помеха вследствие перехода на площадку соперника. Показать на середину площадки.
24. Обходная ошибка и перетронука. Поднять большие пальцы рук вертикально вверх.
25. Касание мяча. Провести ладонью одной руки по ладони другой, удерживаемой вертикально.
26. Предупреждение за задержку, замечание за задержку. Указать кистью с желтой карточкой (с красной карточкой) на часы.



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. Права (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.

**Вступ
ление
.**

Верхняя передача. Пошаговая инструкция.

Пас, или верхняя передача, является одним из самых сложных элементов волейбола, потому как требуется определенная искусность для его выполнения. Однако, этот элемент является несомненно очень полезным навыком для всех игроков на площадке. Приложив немного усердия на тренировках вы скоро будете пасовать как профессионал.

Двигайтесь под мяч.

Очень важно занять правильное положение под мячом таким образом, чтобы мяч был направлен непосредственно в область лба. Расположите вашу толчковую ногу чуть впереди другой ноги и разверните плечи в том направлении, куда вы хотите направить мяч. Колени держите слегка согнутыми.

Положение рук.

Задолго до того, как мяч достигнет вас, поднимите руки над головой и готовьтесь к приему мяча. Разверните ладони наружу, а большие и указательные пальцы расположите так, чтобы они образовали нечто вроде треугольника над вашим лбом. Кисти должны быть расположены на расстоянии примерно в 20 см от лба, пальцы разведены и напряжены.

Локти наружу.

Очень важно, чтобы ваши локти были разведены наружу до того как мяч достигнет вас и во время выполнения верхней передачи.

Пасуйте при помощи пальцев.

Принимайте и пасуйте мяч только при помощи пальцев. То, сколько пальцев вы задействуете для выполнения верхней передачи, будет зависеть исключительно от величины ваших кистей. Мяч не должен контактировать с вашими ладонями.

Провожайте мяч кистями.

Во время паса (выброс мяча) разгибайте руки в локтях, а затем продолжайте движение при помощи кистей. Также не забывайте работать ногами во время выполнения верхней передачи, так как это позволит вам лучше сохранять равновесие и регулировать силу полета мяча.

Дополнительные советы.

– Старайтесь минимизировать вращение мяча. При выполнении хорошей верхней передачи, мяч не должен вращаться вообще.

– Принимайте и пасуйте мяч обеими руками равномерно. Перенос усилия на одну из рук может придать дополнительное вращение мячу, а также вы рискуете совершить такую техническую ошибку, как «двойное касание».

– Не задерживайте мяч руками при верхней передаче. Это также является технической ошибкой.

– Верхняя передача выполняется плавно, избегайте резких движений. Тренируйте верхнюю передачу как можно чаще.

– Провожая мяч руками, держите кисти достаточно близко друг к другу. Не выбрасывайте кисти в стороны.

Прием мяча. Нижняя передача. Пошаговая инструкция.

Подготовка к приему подачи.

Прием подачи является ключевым элементом в волейболе. Перед подачей, ноги должны быть согнуты в коленях и расположены на ширине плеч. Правая нога чуть впереди левой.

Следите за подающим.

Следите за подающим и будьте готовы предугадать возможное направление

куда будет подан мяч.

Двигайтесь к мячу.

Держа руки разведенными, начинайте быстро передвигаться к мячу. Вновь займите исходное положение с ногами, согнутыми в коленях и расположенными на ширине плеч. Будьте готовы к контакту с мячом.

Создайте платформу.

Соедините кисти, полностью вытянув руки вперед и вниз. Сведите локти вместе создав самую прочную, крепкую платформу для приема мяча.

Создание ровной поверхности.

Создайте ровную поверхность, путем сведения локтей настолько близко друг к другу, насколько это возможно.

Контакт с мячом.

При осуществлении контакта с мячом, держите руки параллельно бедрам. Принимайте мяч предплечьями таким образом, чтобы соприкосновение с ним произошло чуть выше кистей.

Держите плечи опущенными.

Оставайтесь как можно ниже и держите плечи опущенными. При приеме мяча нельзя стоять вертикально ровно.

Сведите движения к минимуму.

При контакте с мячом не дергайтесь, а просто придайте нужное направление мячу путем изменения угла наклона рук. Не сгибайте руки при приеме мяча.

Дополнительные советы.

Сгибание рук при осуществлении нижней передачи приведет к риску потери контроля мяча. В большинстве случаев, силы полета мяча будет достаточно для того, чтобы придать ему нужное направление путем изменения угла положения рук. Для того, чтобы придать мячу дополнительную скорость, слегка поднимите плечи вверх при приеме или чуть-чуть поднимитесь при помощи ног.

Убедитесь, что вы закончили движение и ваши ноги находятся в устойчивом положении перед приемом мяча. Дополнительные движения снижают точность вашего приема.

Каких-либо **особых требований по положению кистей при приеме не существует**, выберите наиболее удобное для вас. Некоторые игроки предпочитают накладывать кисти друг на друга ладонями вверх, другие предпочитают обхватывать одной кистью другую, сжатую в кулак. В любом случае, держите большие пальцы прижатыми друг к другу и направленными вниз.

Принимайте мяч предплечьями. Если мяч попадет в большие пальцы и кисти, будет значительно труднее доставить мяч до цели.