

УТВЕРЖДЕНО

директор МОУ АСОШ
№1


Дергачёва Т.Н.
приказ № 39 от
« 04 » 06 2025 г.

«Волейбол»

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

физкультурно- спортивной направленности

базовый уровень
для обучающихся 14-17 лет,
объем программы — 68 часа;
срок реализации- 1 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа направлена на обучение детей 14-17 лет с целью пробудить у обучающихся интерес к физической культуре и спорту. Программа направлена на формирование базовых умений и навыков, необходимых для полноценного физического развития. Обучение по данной программе создает благоприятные условия для формирования дисциплины и укрепления здоровья.

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

Полное название	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол»
Автор программы	Иванов М. А.
Дата создания	2026 г.
Направленность	физкультурно-спортивная
Уровень программы	базовый
Вид программы	Модифицированная
Адресат программы	Для обучающихся 14-17 лет. При приеме в группу для занятий по Программе специальный отбор обучающихся не проводится.
Язык обучения	русский
Объём часов программы	68 часа, из ни: 10 ч. - теоретические занятия; 58 ч. - практические занятия.
Режим занятий	2 часа в неделю
Срок реализации	1 год
Цели и задачи программы	Обучающие: • поэтапно научить детей техническим приемам игры и тактическим действиям, постепенный переход к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей учащихся; • формировать у учащихся представления игровой культуры на основе изучения правил игры в волейбол; • обучить практическим навыкам организации и судейства соревнований по волейболу; Развивающие: • развивать игровое мышление на основе расширения вариативности игровых приемов, взаимодействия партнеров; • развивать у учащихся физические способности; Воспитательные: • формировать игровую дисциплину, самостоятельность,

	• ответственность и инициативность в выборе и принятии решений; • формировать у учащихся потребности в регулярных занятиях спортом, навыков самоконтроля, гигиенических навыков, воспитание трудолюбия, выдержки. • формировать волевые качества.
--	---

Актуальность программы

Актуальность программы обусловлена тем, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое и нравственное развитие обучающихся, психологическую подготовку при формировании личностных и волевых качеств.

Программа ориентирована на детей среднего и старшего школьного возраста.

Развитие физического, оздоровительного и нравственного потенциала личности, обучающегося при освоении данной программы, происходит, преимущественно, за счёт изучения теоретических знаний и приобретения практических навыков игры в волейбол.

Педагогическая целесообразность

Программа «Волейбол», направленная на обучение обучающихся 14-17 лет основам игры в волейбол, обладает высокой педагогической целесообразностью. Игра в волейбол способствует всестороннему развитию личности ребёнка, формируя такие качества, как сила воли, уверенность в себе, внимание, творческая фантазия, организованность, выдержка, логическое мышление и память.

Модульное построение содержания программы обеспечивает логическую завершенность каждого этапа обучения, что способствует более быстрому формированию умений и навыков практической деятельности и самостоятельной работы.

Таким образом, реализация программы «Волейбол» не только обучает обучающихся правилам и стратегиям спортивных игр, но и способствует развитию ключевых когнитивных и личностных качеств, необходимых для успешного обучения и социализации.

Отличительные особенности программы

Отличительной особенностью данной программы является то, что при реализации учебного плана программы планируется участие в муниципальных соревнованиях.

1. Учет возрастных особенностей: Методика преподавания адаптирована для обучающихся среднего и старшего школьного возраста, учитывая их когнитивные и психологические характеристики, что делает обучение более доступным и интересным.

2. Практическая направленность: Большое внимание уделяется развитию практических навыков игры через отработку различных приемов, участие в соревнованиях, что способствует закреплению теоретических знаний.

Эти особенности делают программу «Волейбол» эффективным инструментом для развития интеллектуальных и личностных качеств обучающихся через обучение игре в волейбол.

Педагогические принципы

В Программе реализуются следующие основные принципы обучения:

1. Принцип доступности и наглядности:
 - Материал подаётся в форме, соответствующей возрастным особенностям обучающихся, с использованием визуальных пособий и демонстраций для облегчения понимания.
2. Принцип систематичности и последовательности:
 - Обучение строится от простого к сложному, обеспечивая постепенное освоение навыков и знаний, что способствует прочному усвоению материала.
3. Принцип активности и самостоятельности:
 - Стимулируется активное участие обучающихся в процессе обучения, поощряется самостоятельное решение задач и принятие решений, что развивает инициативность и уверенность в своих силах.
4. Принцип индивидуального подхода:
 - Учитываются индивидуальные особенности и темпы развития каждого ребёнка, позволяя адаптировать обучение под его потребности и возможности.
5. Принцип игрового обучения:
 - Использование игровых форм и ситуаций делает процесс обучения более увлекательным и мотивирующим, способствуя лучшему усвоению материала.
6. Принцип интеграции:
 - Связь обучения волейболу с другими дисциплинами и жизненными ситуациями помогает формировать у обучающихся целостное восприятие мира и развивает межпредметные связи.

Применение этих принципов, способствует эффективному обучению обучающихся игре в волейбол, а также их общему интеллектуальному и личностному развитию.

Методы обучения

В программе «Волейбол» для обучающихся 14-17 лет используются разнообразные методы обучения, соответствующие возрастным и психологическим особенностям обучающихся. Основные из них включают:

1. Словесные методы:
 - Объяснение и рассказ: Педагог доступно излагает новый материал, объясняет правила игр, делится историческими фактами и стратегическими приёмами.
 - Беседа и обсуждение: Активное вовлечение обучающихся в диалог способствует развитию их мышления и понимания игровых концепций.
2. Наглядные методы:
 - Демонстрация: Показ игровых ситуаций на доске или с использованием мультимедийных средств помогает визуализировать теоретические аспекты.
 - Использование учебных пособий: Применение диаграмм, схем и иллюстраций для лучшего усвоения материала.
3. Практические методы:
 - Решение задач и упражнений: Выполнение заданий на применение тактических и стратегических приёмов развивает аналитические способности.
 - Тренировочные партии: Игра между учащимися и с педагогом для отработки изученных концепций на практике.
 - Сеансы одновременной игры: Педагог играет одновременно с несколькими учащимися, что позволяет последним проверить свои навыки в условиях, приближенных к реальным соревнованиям.
4. Игровые методы:
 - Мини-турниры и конкурсы: Организация соревнований стимулирует интерес к обучению и способствует развитию соревновательного духа.

Применение этих методов в комплексе обеспечивает эффективное обучение обучающихся основам волейбола, способствует развитию их интеллектуальных способностей и интереса к игре.

Ожидаемые результаты

Ожидаемые результаты обучения по программе «Волейбол» включают всестороннее развитие личности ребёнка, охватывающее интеллектуальные, эмоциональные и социальные аспекты. К основным результатам отнести:

1. Познавательные результаты:

- Освоение правил и терминологии: обучающиеся будут знать терминологию и основные правила игры в волейбол.
- Развитие логического и стратегического мышления: обучение позволит детям анализировать ход игры, предвидеть последствия и принимать обоснованные решения.
- Умение решать задачи и комбинации: обучающиеся научатся находить решения в сложных игровых ситуациях, что способствует развитию аналитического мышления.

2. Эмоционально-волевые результаты:

- Формирование настойчивости и целеустремлённости: игра требует концентрации и упорства, что способствует развитию этих качеств.
- Развитие уверенности в себе: преодоление трудностей в игре укрепляет веру в собственные силы и способности.
- Умение справляться с неудачами: обучающиеся научатся воспринимать поражения как часть процесса обучения и стремиться к улучшению результатов.

3. Социальные результаты:

- Развитие коммуникативных навыков: игра в коллективе способствует улучшению навыков общения, сотрудничества и взаимопонимания.
- Воспитание дисциплины и ответственности: следование правилам игры и ответственность за свои действия помогают формировать эти качества.
- Формирование уважения к сопернику: обучающиеся учатся уважать других игроков, признавать их достижения и поддерживать спортивный дух.

Таким образом, обучение игре в волейбол предоставляет детям комплексный опыт, способствующий их всестороннему развитию и подготовке к различным жизненным ситуациям.

Формы контроля результативности образовательного процесса

- Педагогические наблюдения за динамикой личностных качеств и мотивации, по каждому модулю Программы
 - Наблюдение за динамикой формирования навыков игры
 - Анализ уровня владения теоретическими знаниями
 - Анализ активности и вовлеченности обучающихся в занятия, по каждому модулю Программы.

Определение результативности Программы

- Формы оценки результатов соответствуют возрасту обучающихся. Контрольно-оценочный материал позволяет сделать объективную оценку уровня освоения Программы обучающимися для того, чтобы впоследствии определить результативность образовательного процесса (таблица 1).
- Эти критерии помогут объективно оценить прогресс обучающихся и скорректировать образовательный процесс для достижения наилучших результатов.

Таблица 1

- Высокий уровень освоения Программы: 7-10 баллов
- Средний уровень освоения Программы: 5-баллов
- Низкий уровень освоения Программы: -3-4 балла

	Высокий уровень (7-10 баллов)	Средний уровень (5-6 баллов)	Низкий уровень (3-4 балла)
1. Уровень владения теоретическими знаниями	Обучающийся уверенно и самостоятельно объясняет правила игры, знает названия приемов, понимает основные тактические приёмы и может привести примеры из практики.	Обучающийся знает основные правила и названия приемов, но испытывает затруднения при объяснении тактических приёмов или требует дополнительной помощи при разборе игровых ситуаций.	Обучающийся слабо ориентируется в правилах игры, не может самостоятельно назвать приемы, не понимает тактических приёмов.
2. Навыки практической игры	Обучающийся самостоятельно и правильно выполняет ходы, применяет изученные тактические приёмы в игре, способен планировать и анализировать ход игры и предвидеть действия соперника	Обучающийся выполняет основные приемы, но выполняет их с ошибками или неуверенно, планирование игры ограничивается происходящим на площадке, затруднение в предвидение хода игры.	Обучающийся допускает ошибки при выполнении основных приемов, играет без видимого плана и предвидения действий соперника.

3. Развитие личностных качеств и мотивации	Обучающийся проявляет высокий интерес к игре, активно участвует в занятиях, демонстрирует усидчивость, терпение и стремление к саморазвитию.	Обучающийся проявляет интерес к игре, но участие в занятиях нерегулярно, иногда требуется дополнительная мотивация со стороны педагога.	Обучающийся проявляет слабый интерес к игре, редко участвует в занятиях, быстро теряет внимание и интерес.
--	--	---	--

Образовательный процесс считается результативным, если 50% обучающихся по Программе показали средний уровень (таблица 1) освоения программы.

Подведение итогов

Проведение турниров среди обучающихся для оценки их прогресса и закрепления изученного материала:

Проведение турниров для обучающихся, завершивших курс изучения основ игры, является отличным способом закрепить полученные знания и навыки, а также стимулировать интерес к дальнейшему совершенствованию в волейболе.

Учебно-тематический план

№	Наименование тем	Всего часов	Из них:		Метод обучения, форма организации деятельности, контроль
			теория	практика	
1	Раздел I. Основы истории развития волейбола в России	1	1		Теория
2	Раздел II. Влияние физических упражнений на организм человека	5	5		Теория
2.1	Сведения о строении и функциях организма	1	1		Теория
2.2	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1	1		Теория
2.3	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	1	1		Теория
2.4	Правила игры в волейбол	1	1		Теория
2.5	Места занятий и инвентарь	1	1		Теория

3	Раздел III. Общая физическая подготовка	11	1	10	
3.1	Значение общей физической подготовки для развития спортсмена	1	1		Теория
3.2	Строевые упражнения	2		2	Практика
3.3	Гимнастические упражнения	2		2	Практика
3.4	Акробатические упражнения	2		2	Практика
3.5	Легкоатлетические упражнения	2		2	Практика
3.6	Подвижные игры и спортивные игры	2		2	Практика
4	Раздел IV. Специальная физическая подготовка	11	1	10	
4.1	Значение специальной физической подготовки для развития спортсмена	1	1		Теория
4.2	Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий	2		2	Практика
4.3	Упражнения для развития прыгучести	2		2	Практика
4.4	Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах	2		2	Практика
4.5	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении передач мяча	2		2	Практика
4.6	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов	2		2	Практика
5	Раздел V. Техническая подготовка	18	1	17	
5.1	Характеристика основных приемов техники	1	1		Теория
5.2	Техника нападения	9		9	Практика
5.3	Техника защиты	8		8	Практика
6	Раздел VI. Тактическая подготовка	18	1	17	
6.1	Понятие о тактике	1	1		Теория
6.2	Тактика нападения	9		9	Практика
6.3	Тактика защиты	8		8	Практика
7	Раздел VII. Контрольные игры и соревнования	2		2	
8	Раздел VIII. Контрольные испытания	2		2	

	Всего, час	68	10	58	
--	-------------------	-----------	-----------	-----------	--

Содержание Программы

№	Наименование тем	Всего часов	Краткое содержание занятий
1	Раздел I. Основы истории развития волейбола в России	1	Изучение становления игры в волейбол, ее правил и их изменения.
2	Раздел II. Влияние физических упражнений на организм человека	5	
2.1	Сведения о строении и функциях организма	1	Основные сведения о сердечно-сосудистой системе человека и ее функциях. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.
2.2	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1	Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий волейболом.
2.3	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	1	Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом с учетом его специфических особенностей. Режим дня и питания с учетом занятий спортом. Предупреждение спортивных травм на занятиях волейболом. Гигиенические требования к спортивной одежде и инвентарю.
2.4	Правила игры в волейбол	1	Состав команды, замена игроков, костюм игрока. Упрощенные правила игры. Основы судейской терминологии и жеста.
2.5	Места занятий и инвентарь	1	Инвентарь для игры в волейбол. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий.
3	Раздел III. Общая физическая подготовка	11	
3.1	Значение общей физической подготовки для развития спортсмена	1	Общая физическая подготовка. (Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости; совершенствование навыков естественных видов движений; подготовка к сдаче нормативов).
3.2	Строевые упражнения	2	Упражнения для рук и плечевого пояса. Команды для управления группой. Понятия о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и

			разомкнутый строй. Виды размыкания. Перестроения. Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и пополуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.
3.3	Гимнастические упражнения	2	Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и парные. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы. Упражнения с резиновыми амортизаторами на гимнастических снарядах (подъемы переворотом, наклоны у гимнастической стенки и т. д.). Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения с набивными мячами, гантелями (бег, прыжки, приседания). Прыжки в высоту прямого разбега (с мостика) углом или согнув ноги.
3.4	Акробатические упражнения	2	Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад, кувырок вперед из упора присев). Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки.

3.5	Легкоатлетические упражнения	2	Бег: бег с ускорением до 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Эстафетный бег. Прыжки: через планку с поворотом на 90 °С прямого разбега. Прыжки в высоту способом «перекидным». Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на дальность. Метание гранаты с места.
3.6	Подвижные игры и спортивные игры	2	«Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко – в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч - среднему», «Эстафета баскетболистов», «Встречная эстафета».

4	Раздел IV. Специальная физическая подготовка	11	
4.1	Значение специальной физической подготовки для развития спортсмена	1	Характеристика основных средств и их значение для достижения высокого спортивно-технического мастерства.
4.2	Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий	2	По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами. Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно-спиной. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой от 2 до 5 кг), с поясом - отягощением. <i>Подвижные игры:</i> «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салки». Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.
4.3	Упражнения для развития прыгучести	2	Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же, с прыжком вверх, то же, с набивным мячом (или двумя) в руках (до 5 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, руками держаться на уровне лица - быстрое разгибание ноги. Многократные броски набивного мяча (массой 1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же, с отягощением. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу.
4.4	Упражнения для развития качеств,	2	Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые

	необходимых при приемах и передачах		движения кистями, сжатие и разжимание пальцев- на месте и в сочетании с различными перемещениями. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах. Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками. Многократные передачи баскетбольного мяча. Упражнения для кистей рук с гантелями, кистевыми эспандерами. Многократные броски волейбольного мяча в стену.
4.5	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча	2	Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Упражнения с набивными мячами, волейбольными мячами (совершенствование ударного движения по мячу на резиновых амортизаторах). Подачи с силой у тренировочной сетки (в сетку).
4.6	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов	2	Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз - стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча массой 1 кг «крюком» в прыжке - в парах и через сетку. Метание выполняется с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же, через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых амортизаторах.
5	Техническая подготовка	18	
5.1	Характеристика основных приемов техники	1	Характеристика основных приемов техники: перемещения, стойки, передачи, подачи, нападающие удары. Значение технической подготовки для роста спортивного мастерства.
5.2	Техника нападения	9	Перемещения и стойки. Стартовая стойка (исходное положение): низкая. Скачок вперед. Сочетание стоек и перемещений. Действия с мячом. Передачи мяча: верхняя передача в парах, тройках; передача в стену с изменением высоты передачи или расстояния до стены; передача мяча в стену в сочетании с перемещениями; передача на точность с

			собственного подбрасывания. Нападающие удары: прямой нападающий удар сильнейшей рукой (броски теннисного мяча через сетку); удары по мячу в держателе и с собственного подбрасывания, с подбрасывания партнера.
5.3	Техника защиты	8	Действия без мяча: скачок вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок. Действия с мячом: прием мяча снизу двумя руками (отбивание мяча снизу двумя руками в парах, с различными заданиями; многократное подбивание мяча снизу над собой); прием снизу — с подачи; одиночное блокирование
6	Тактическая подготовка	18	
6.1	Понятие о тактике	1	Понятие о тактике. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые тактические действия
6.2	Тактика нападения	9	Индивидуальные действия. Выбор способа отбивания мяча через сетку (стоя на площадке): передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу. Чередование нижних подач в дальнюю и ближнюю к сетке половины площадки. Подача (нижняя) на точность в зоны (по заданию). Групповые действия: взаимодействия игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (при второй передаче). Командные действия: система игры со второй передачи игрока передней линии.
6.3	Тактика защиты	8	Индивидуальные действия. Выбор места: при приеме мяча, посланного противником через сетку. При блокировании (выход в зону удара). При страховке партнера, принимающего мяч с подачи, передачи. При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху двумя руками или снизу) Групповые действия. Взаимодействия игроков внутри линии при приеме мяча от нижней подачи и передачи. Игроков задней линии: игрока зоны 1 с игроком зоны 6; игрока зоны 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроком зон 5 и 1. Игроков передней линии: игроки зоны 3 с игроком зон 4 и 2. Игроков зон 5, 1 и 6

			с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (при обманных действиях). Командные действия. Расположение игроков при приеме мяча от противника.
7	Раздел VII. Контрольные игры и соревнования	2	Правила соревнований. Положение о соревнованиях. Расписание игр. Оформление хода и результата соревнований. Практические занятия. Сдача нормативов. Соревнования по подвижным играм с элементами волейбола. Учебно-тренировочные игры, товарищеские встречи.
8	Раздел VIII. Контрольные испытания	2	Сдача нормативов по специальной подготовке в конце учебного года.
	Всего, час	68	

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

1. Целевой - цель, задачи, целевые ориентиры воспитания

Целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и право-порядку, человеку труда и старшему поколению; взаимного уважения; бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2). Цель воспитательной деятельности конкретной дополнительной общеразвивающей программы определяется и соответствует направленности, профилю программы соответствующей направленности программы и приоритетным направлением деятельности учреждения дополнительного образования детей (например, Центра внешкольной работы, Центра детского творчества и др.).
Пример: туристические походы по памятным местам муниципального округа.

Воспитательная деятельность

Целевой:

Целью воспитательной деятельности программы является формирование у обучающихся 14-17 лет классов ценностного отношения к здоровому образу жизни, физической культуре, спортивной этике и безопасному поведению в городской среде.

Задачи: Усвоение норм спортивной дисциплины, правил честной игры (Fair Play) и уважения к наставникам и сверстникам. Формирование опыта преодоления трудностей, развития воли, настойчивости и ответственности за свои действия на тренировочной площадке. Получение опыта командного взаимодействия, взаимопомощи и экологического сознания при занятиях на открытых площадках.

Целевые ориентиры (для программ физкультурно-спортивной направленности): понимание ценности жизни, здоровья и ЗОЖ; безопасного поведения; культуры самоконтроля; стремления к соблюдению норм спортивной этики; уважения к старшим и наставникам; дисциплинированности, трудолюбия, воли; сознания ценности физической культуры; интереса к спортивным традициям; стремления к командному взаимодействию. Календарный план воспитательной работы включает мероприятия, приуроченные к Дню здоровья, Всемирному дню без автомобиля (промоция активного передвижения), региональным стартам по роллер-спорту, а также внутригрупповые акции по очистке площадок, встречи с действующими спортсменами и итоговые показательные выступления.

2. Содержательный - формы и методы воспитания

Основной формой воспитания и обучения детей в системе дополнительного образования является **учебное занятие**. В ходе учебных занятий в соответствии с предметным и метапредметным содержанием программ обучающиеся: усваивают информацию, имеющую воспитательное значение; получают опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и утверждаются ценностные, нравственные ориентации; осознают себя способными к нравственному выбору; участвуют в освоении и формировании среды своего личностного развития, творческой самореализации. Получение информации об открытиях, изобретениях, достижениях в науке и спорте, о художественных произведениях и архитектуре, о традициях народного творчества, об исторических событиях; изучение биографий деятелей российской и мировой науки и культуры, спортсменов, путешественников, героев и защитников Отечества и т. д. — источник формирования у детей сферы интересов, этических установок, личностных позиций и норм поведения. Важно, чтобы дети не только получали эти сведения от педагога, но и сами осуществляли работу с информацией: поиск, сбор, обработку, обмен и т. д. Практические занятия детей (тренировки, репетиции, конструирование, подготовка к конкурсам, соревнованиям, туристическим походам, выставкам, участие в дискуссиях, в коллективных творческих делах и проч.) способствуют усвоению и применению правил поведения и коммуникации, формированию позитивного и конструктивного отношения к событиям, в которых они участвуют, к членам своего коллектива.

Участие в проектах и исследованиях способствует формированию умений в области целеполагания, планирования и рефлексии, укрепляет внутреннюю дисциплину, даёт опыт долгосрочной системной деятельности.

В коллективных играх проявляются и развиваются личностные качества: эмоциональность, активность, нацеленность на успех, готовность к командной деятельности и взаимопомощи. **Итоговые мероприятия:** концерты, конкурсы, соревнования, выставки выступления, презентации проектов и исследований, туристические слёты — способствуют закреплению ситуации успеха, развивают рефлексивные и коммуникативные умения, ответственность, благоприятно воздействуют на эмоциональную сферу детей.

3. Организационный - условия организации воспитания, в том числе особые условия с учётом содержания программы, контингента детей; анализ результатов воспитания

— педагогическое наблюдение, в процессе которого внимание педагогов сосредотачивается на проявлении в деятельности детей и в её результатах определённых в данной программе целевых ориентиров воспитания, а также на проблемах и трудностях достижения воспитательных задач программы;

— оценку творческих и исследовательских работ и проектов экспертным сообществом (педагоги, родители, другие обучающиеся, приглашённые внешние эксперты и др.) с точки зрения достижения воспитательных результатов, поскольку в индивидуальных

творческих и исследовательских работах, проектах неизбежно отражаются личностные результаты освоения программы и личностные качества каждого ребёнка;

— отзывы, интервью, материалы рефлексии, которые предоставляют возможности для выявления и анализа продвижения детей (индивидуально и в группе в целом) по выбранным целевым ориентирам воспитания в процессе и по итогам реализации программы, оценки личностных результатов участия детей в деятельности по программе.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1	Тактическая подготовка	В течении года	Изучение тактических приемов	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей
2	Техническая подготовка	В течении года	Изучение технических приемов	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей
3	Сдача нормативов	В течении года	Сдача основных нормативов	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей
4	Школьные соревнования	В течении года	Соревнования по волейболу среди старших и средних классов	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей
5	Контрольные игры и соревнования	В течении года	Участие в муниципальных соревнованиях	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей

Общие требования безопасности к проведению занятий по дополнительному образованию

- ✓ Перед каждым занятием педагог проводит инструктаж по технике безопасности.
- ✓ В процессе занятий обучающиеся должны находиться под постоянным наблюдением взрослого.
- ✓ Используемые материалы и оборудование должны соответствовать санитарно-гигиеническим нормам и быть безопасными для обучающихся.

Методическое обеспечение Программы

Материалы для самоподготовки педагога к занятиям

Методическое сопровождение занятий

«Раздел I. Основы истории развития волейбола в России»(2ч.)

Теоретическое занятие (1ч.)

Цель:

Познакомить обучающихся с историей игры в шашки

Задачи:

1. Познакомить с основами игры
2. Познакомить с техникой безопасности

Оборудование:

- История развития волейбола в России.

Ход занятия:

1. Организационный момент

- Приветствие обучающихся.
- Краткое объяснение темы занятия.
- Озвучивание целей и задач занятия.

2. Теоретическая часть

- История волейбола: краткий рассказ о происхождении игры, её развитии в России и мире.
- Цель игры в волейбол: основные принципы и задачи.
- Демонстрация изменений особенностей игры в различные годы.

Сценарий занятия

История волейбола в России

Волейбол, один из самых популярных командных видов спорта в мире, обладает долгой и богатой историей в России. Несмотря на то, что родиной игры являются США, Россия сыграла ключевую роль в развитии и распространении волейбола, особенно на международной арене. В этой статье мы рассмотрим, как зарождался и развивался волейбол в России с момента его появления до сегодняшних дней.

Зарождение волейбола в России

Волейбол, изначально созданный в 1895 году Уильямом Морганом в США, добрался до России лишь в начале 20-го века. Первые игры в России прошли примерно в 1920-е

годы. Этот вид спорта быстро завоевал популярность в учебных заведениях и спортивных клубах. В 1923 году в Москве состоялся первый турнир по волейболу, что стало важным этапом в развитии спорта.

К середине 1930-х годов волейбол получил статус официального вида спорта в Советском Союзе. В 1932 году была основана Всесоюзная секция волейбола, отвечавшая за развитие игры и организацию соревнований. С этого момента началась систематическая работа по популяризации и развитию волейбола на государственном уровне.

Развитие в послевоенный период

После окончания Второй мировой войны волейбол в СССР получил новый толчок в развитии. В 1947 году Советский Союз стал одним из основателей Международной федерации волейбола (FIVB), что заложило основы для участия СССР в международных турнирах. В 1949 году мужская сборная СССР впервые приняла участие в первом чемпионате мира по волейболу и сразу же одержала победу. Этот успех стал началом золотой эры советского волейбола.

1950-е и 1960-е годы были временем значительных успехов для советских команд на международной арене. Мужская и женская сборные СССР многократно побеждали на чемпионатах мира, Европы и Олимпийских играх. Одним из наиболее значимых событий стало введение волейбола в программу Олимпийских игр в 1964 году в Токио. Мужская сборная СССР завоевала серебряную медаль на дебютной Олимпиаде, а женская - золото, что закрепило за Советским Союзом статус одной из ведущих волейбольных держав мира.

Советская школа волейбола

Советская школа волейбола славилась высоким уровнем подготовки игроков. В СССР были разработаны уникальные методы тренировок, направленные на физическую подготовку и тактическое развитие. Командная игра и стратегическое мышление, а также высокие технические навыки стали отличительными чертами советских волейболистов.

Тренеры СССР, такие как Виктор Тюрин и Юрий Чесноков, внесли огромный вклад в развитие игры. Их подходы к подготовке команд были новаторскими и использовались не только в СССР, но и за его пределами. Эти тренеры также способствовали формированию философии, которая делала акцент на коллективной игре, дисциплине и непрерывном самосовершенствовании.

Волейбол в постсоветской России

После распада Советского Союза в 1991 году волейбол в России продолжал развиваться, хоть и столкнулся с новыми вызовами. Переходный период был трудным, так как спортивные организации и их финансирование претерпевали изменения. Тем не менее, российские волейболисты продолжали добиваться успехов на международной арене. Мужская сборная России впервые завоевала золото на чемпионате мира уже в 2002 году, а затем выиграла золото на Олимпийских играх 2012 года в Лондоне, одержав победу над Бразилией. Женская сборная также продолжала успешно выступать, выигрывая чемпионаты Европы и занимая призовые места на мировых турнирах.

С начала 2000-х годов российский волейбол занял прочные позиции как на международных турнирах, так и в клубных соревнованиях. Российские клубы, такие как "Зенит-Казань" и "Динамо-Москва", стали регулярно участвовать и побеждать в престижных международных турнирах, таких как Лига чемпионов CEV.

Современный этап

Сегодня Россия продолжает оставаться одной из ведущих волейбольных держав мира. Развитие волейбола в стране активно поддерживается государством и спонсорами, а система подготовки новых игроков остаётся на высоком уровне. Большое внимание уделяется молодежным программам и развитию волейбола в регионах. Клубные чемпионаты России как среди мужчин, так и среди женщин, являются одними из сильнейших в мире. Российские клубы регулярно выступают на международной арене, а ведущие российские игроки востребованы в лучших клубах Европы и Азии.

Заключение

История волейбола в России - это путь от первых любительских игр в 1920-е годы до статуса одной из ведущих мировых волейбольных держав. Советские спортсмены внесли огромный вклад в популяризацию этого вида спорта, а российские игроки и тренеры продолжают развивать традиции и достигать новых высот. Волейбол в России - это не только спорт, но и культурное наследие, символ упорства и непрерывного стремления к победе.

«Раздел II. Влияние физических упражнений на организм человека» (5ч.)

Сведения о строении и функциях организма(1ч.)

Теоретическое занятие (1ч.)

Цель:

Познакомить обучающихся с основными о строении и функциях организма во время занятий волейболом.

Сценарий занятия

Физиологическая характеристика предстартового состояния организма при спортивной деятельности.

При подготовке к соревнованиям тренерам и спортсменам необходимо знать медико-биологические основы физической культуры, и применять их в профессиональной деятельности. Большое значение в жизни спортсменов занимает предстартовое состояние, поэтому каждый тренер или учитель физической культуры должен уметь управлять уровнем предстартового возбуждения.

Предстартовые состояния возникают за долго до выступления, за несколько дней и недель до ответственных стартов. В это время у спортсменов возникает мысленная настройка на соревнование, повышенная мотивация, растёт двигательная активность во время сна, повышается обмен веществ, увеличивается мышечная сила, в крови повышается содержание гормонов, эритроцитов и гемоглобина.

Эти проявления усиливаются за несколько часов до старта и еще более за несколько минут перед началом работы, когда возникает собственно стартовое состояние.

Уровень предстартовых изменений у спортсменов зависит от характера и значимости состязаний, индивидуальных особенностей, квалификации, степени тренированности, возможности конкуренции.

Выделяют три формы предстартовых состояний.

Боевая готовность обеспечивает наилучший психологический настрой и функциональную

подготовку спортсменов к работе.

Предстартовая лихорадка не всегда способствует успеху спортсмена, она характеризуется чрезмерным повышением возбудимости мозга, что вызывает нарушение тонких механизмов межмышечной координации, излишние энергозатраты и преждевременный дорабочий расход углеводов, избыточные кардиореспираторные реакции.

Предстартовая апатия. У спортсмена наблюдается ярко выраженное тормозное состояние. Она характеризуется недостаточным уровнем возбудимости центральной нервной системы.

На формы предстартовых реакций оказывает влияние тип нервной системы: у спортсменов с сильными уравновешенными нервными процессами – сангвиников и флегматиков чаще наблюдается боевая готовность, у холериков – предстартовая лихорадка, меланхолики в трудных ситуациях подвержены предстартовой апатии.

Уровнем предстартового возбуждения можно управлять. Тренеры должны приучать спортсменов систематически выполнять тренировочные упражнения с различным по объему и величине нагрузками. При этом важно, чтобы спортсмены постоянно соревновались между собой. При излишнем возбуждении спортсмена в дни проведения соревнования или непосредственно перед его началом необходимо стремиться к тому, чтобы психические и физические нагрузки не были бы значительными. Если нужно повысить предсоревновательное возбуждение, следует обратить внимание спортсменов на предстоящем выступлении, перед стартом необходимо проводить разминку. Чем больше похожи между собой упражнения, применяемые в разминке и на соревнованиях, тем интенсивнее они возбуждают нервную и другие системы организма. Упражнения, выполняемые длительно и несхожие с соревновательными, могут снизить возбуждение спортсмена.

Для снятия излишнего напряжения рекомендуется применять массаж. Массаж усиливает поток афферентных импульсов от двигательного аппарата и кожи и воздействует на спортсмена, как и разминка. Интенсивные приемы в виде поколачивания и разминания увеличивают, а спокойные (растирание, поглаживание) уменьшают возбуждение нервной системы.

При подготовке к соревнованиям важно соблюдать определенный распорядок дня, по возможности соответствующий условиям соревнований. Нарушение общепринятого распорядка дня может снизить работоспособность спортсмена и вызвать дополнительное напряжение физиологических систем в результате приспособления его к новым условиям.

Важно в процессе тренировки обучать спортсменов управлению своими эмоциями. Существуют способы саморегуляции, связанные с отражением своего физического «Я».

1. **Контроль и регуляция** тонуса мимических мышц. Наибольший эффект достигается, если в процессе овладения данным приемом спортсмен проверяет и закрепляет его в разных жизненных ситуациях. Критерием овладения саморегуляции является способность ощущать свое лицо в виде маски (отсутствие мышечного напряжения).

2. **Контроль и регуляция** мышечной системы спортсменов. Психическая напряженность вызывает ее избыточное напряжение. Тренировка в расслаблении мышц осуществляется с помощью словесных самоприказов, самовнушений, способствующих сосредоточенности сознания на определенных группах мышц.

3. **Специальные дыхательные упражнения.** Спокойное, ровное и глубокое дыхание способствует снижению напряжения. Спортсмен должен усвоить и закрепить ритмичное дыхание, т. к. это является эффективным способом саморегуляции эмоционального напряжения.

4. **Разрядка.** Этот прием дает «выход» эмоциональному напряжению. Разрядка реализуется в специфических формах разминки.

Таким образом, зная медико-биологические основы физической культуры, тип нервной системы, психологию спортсмена, тренер может управлять их уровнем предсоревновательного возбуждения. Спортсмен, в свою очередь, зная способы саморегуляции, может снизить предстартовые возбуждения и подготовить организм к предстоящим соревнованиям.

«Влияние физических упражнений на организм занимающихся» (1ч.)

Теоретическое занятие (1ч.)

Цель:

Познакомить обучающихся с физическими упражнениями в волейболе.

Задачи:

1. Изучить различные упражнения и их классификацию.
2. Познакомить с влиянием различных упражнений на организм.

Ход занятия:

1. Объяснение:
 - Что такое общеразвивающие физические упражнения.
 - Демонстрация различных упражнений.
2. Подведение итогов:
 - Разбор упражнения и для чего они нужны.

Сценарий занятия

Опорно-двигательный аппарат

- Укрепление костей — физическая нагрузка стимулирует остеобласты, клетки, формирующие кости, что увеличивает плотность костей и снижает риск остеопороза.
- Укрепление суставов — упражнения укрепляют связки и сухожилия, которые поддерживают суставы, что улучшает стабильность и снижает боль.
- Повышение гибкости — упражнения на растяжку увеличивают диапазон движений суставов и мягких тканей, что снижает риск травм и улучшает осанку.
- Увеличение мышечной массы — силовые упражнения стимулируют гипертрофию мышц, увеличивая их размер и силу.

Сердечно-сосудистая система

- **Укрепление сердечной мышцы** — регулярные нагрузки увеличивают силу сердечных сокращений, улучшая кровоток и снижая нагрузку на сердце в покое.
- **Снижение артериального давления** — упражнения способствуют расслаблению стенок сосудов, что помогает уменьшить периферическое сопротивление.

- **Улучшение эластичности сосудов** — регулярная активность поддерживает здоровье эндотелия — внутреннего слоя сосудов, отвечающего за их способность расширяться и сужаться.
- **Снижение уровня холестерина** — тренировки стимулируют выведение «плохого» холестерина (ЛПНП) и повышают уровень «хорошего» (ЛПВП), предотвращая образование атеросклеротических бляшек.

Дыхательная система

- Увеличение вентиляции лёгких — это достигается за счёт более глубокого дыхания или учащения дыхательных движений
- Укрепление дыхательных мышц (диафрагмы, межрёберных мышц).
- Повышение жизненной ёмкости лёгких — это максимальный объём воздуха, который может вдохнуть человек.
- Формирование правильного дыхания — например, замедленный углублённый выдох с вовлечением мышц брюшного пресса.

Нервная система

- **Улучшение работы высших отделов центральной нервной системы** — увеличивается подвижность нервных процессов возбуждения и торможения, организм быстрее реагирует на внешние и внутренние раздражения.
- **Образование новых условных рефлексов** — они закрепляются в последовательные ряды, благодаря чему организм становится приспособленным к более сложным физическим нагрузкам.
- **Снижение чрезмерной возбудимости нервной системы** — человек становится более дисциплинированным в своих движениях (движения точны, чётки и уверенны).
- **Улучшение психической функции** — физические тренировки обеспечивают активность и устойчивость психических функций, например, устойчивость внимания, восприятия, памяти зависит от уровня физической подготовленности.

«Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль» (1ч.)

Теоретическое занятие (1ч.)

Цель:

Изучить правила гигиены, врачебного контроля и самоконтроля.

Сценарий занятия

Спортивная гигиена в узком понимании — это комплекс профилактических мероприятий, направленных на обеспечение гигиенических норм и сохранение здоровья человека в условиях занятий физкультурой и спортом. Несмотря на то, что физическая активность укрепляет иммунную систему человека и является залогом хорошего здоровья, несоблюдение правил гигиены в период тренировок может привести к серьезным проблемам организма. Соблюдение правил личной гигиены спортсмена является неотъемлемой частью здорового образа жизни и играет очень важную роль. Во время тренировок значительно усиливается потоотделение, что является благодатной средой для размножения болезнетворных бактерий, грибков и всевозможных инфекций.

Правила личной гигиены спортсмена:

- Если на теле имеются открытые ранки, то перед тренировкой необходимо их продезинфицировать и заклеить пластырем для защиты от попадания инфекции.

- Девушкам перед занятиями рекомендуется смыть декоративную косметику, чтобы избавиться от загрязнений и дать возможность коже лица нормально дышать во время тренировки.
- Желательно перед тренировкой принять душ. Особенно это важно, если тренировка проходит вечером и кожа достаточно загрязнена. Если не принять душ перед занятиями, то повышенное потоотделение приведет к еще большему закупориванию пор кожи, что может вызвать различные высыпания и раздражения на ней.
- Переодеваясь в раздевалке и принимая душ, обязательно пользуйтесь резиновыми тапочками.
- Если занятия связаны с использованием спортивных снарядов, которыми также пользуются другие люди (тренажеры, скамьи, коврики и т.д.), то лучше всего в зал брать свое полотенце и застилать снаряды в местах соприкосновения с телом, особенно с лицом.
- Чтобы снизить площадь соприкосновения тела со спортивными снарядами, выбирайте более закрытую одежду.
- После тренировки необходимо принять душ и помыть голову. Для мытья стоит пользоваться антибактериальным мылом и не использовать слишком горячую воду.

Правила гигиены спортивной одежды и обуви:

- Заниматься физической культурой и спортом нужно в специальной одежде, белье и обуви.
- Одежда должна соответствовать размеру человека и не быть тесной или слишком большой.
- Лучше всего выбирать одежду из натуральных тканей.
- После каждой тренировки спортивную одежду и белье необходимо стирать, а обувь проветривать.
- Для занятий спортом лучше всего выбирать специализированную обувь, это снизит риск получения травм, поможет повысить результаты и обеспечит комфортные тренировки.

Врачебный контроль.

Врачебный контроль спортсмена – система медицинского обеспечения занимающихся физической культурой и спортом. Целью врачебного контроля является содействие правильному использованию средств физической культуры и спорта, всестороннему физическому развитию, сохранению здоровья людей. Врачебный контроль в процессе занятий физической культурой направлен на решение трех основных задач:

- выявление противопоказаний к физической тренировке;
- определение уровня физического состояния для назначения адекватной тренировочной программы;
- контроль состояния организма в процессе занятий. Врачебный контроль обеспечивается специалистами лечебнопрофилактических учреждений, диспансерами спортивной медицины.

Допуск к организованным занятиям физической культурой и спортом осуществляется на основании медицинского освидетельствования с применением методов врачебного контроля. Разрешение на участие в соревнованиях выдается лицами, прошедшими соответствующую подготовку и врачебный контроль, основная цель врачебных обследований - определение и оценка состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности обследуемых. Полученные данные позволяют врачу рекомендовать виды физических упражнений, величину нагрузки и методику применения в соответствии с состоянием организма. Определяя при первичном обследовании состояние здоровья, физического развития и подготовленности до начала занятий, врач решает, можно ли допустить обследуемого к занятиям, к каким именно, с какой нагрузкой и т.д. Проводя повторные обследования, он следит по изменениям

здоровья, физического развития и подготовленности за правильностью, эффективностью хода физвоспитания.

Контроль за состоянием обследуемого будет учитывать влияние занятий физическими упражнениями. Методы врачебного обследования.

- Расспрос применяется для определения состояния здоровья. Он даёт возможность собрать сведения о медицинской и спортивной биографии спортсмена, узнать о его жалобах в настоящий момент.
- Осмотр позволяет по сумме зрительных впечатлений получить общее представление о физическом развитии, выявить некоторые признаки возможных травм и заболеваний, оценить поведение обследуемого и т.д.
- Ощупывание основано на получении осязательных ощущений о форме, объёме исследуемых частей тела или исследуемой ткани. Этим методом определяют физические свойства, величину, особенности поверхности, плотность, подвижность, чувствительность и так далее.
- Выслушивание лёгких, сердца помогает проводить исследования путём улавливания звуковых явлений, возникающих при работе органов. Дополнительная ценная информация при медицинском осмотре будет получена также при измерении артериального давления, записи ЭКГ в покое и после нагрузки, определении массы тела. В результате обследования составляется заключение о состоянии здоровья, включающее указания о допустимой нагрузке и прочие сведения.

Самоконтроль.

При регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом очень важно систематически следить за своим самочувствием и общим состоянием здоровья.

Наиболее удобная форма самоконтроля - это ведение специального дневника.

Показатели самоконтроля условно можно разделить на две группы – субъективные и объективные. К субъективным показателям можно отнести самочувствие, сон, аппетит, умственная и физическая работоспособность, положительные и отрицательные эмоции. К объективным показателям самоконтроля относятся: наблюдение за частотой сердечных сокращений (пульсом), артериальным давлением, дыханием, жизненной ёмкостью лёгких, весом, мышечной силой, спортивными результатами. Самочувствие после занятий физическими упражнениями должно быть бодрым, настроение хорошим, занимающийся не должен чувствовать головной боли, разбитости и ощущения переутомления. При наличии сильного дискомфорта следует прекратить занятия и немедленно сообщить о своем состоянии тренеру–преподавателю, а при необходимости обратиться к врачу. Как правило, при систематических занятиях физкультурой сон хороший, с быстрым засыпанием и бодрым самочувствием после сна. Аппетит после умеренных физических нагрузок также должен быть хорошим. Есть сразу после занятий не рекомендуется, лучше подождать 30- 60 минут. Для утоления жажды следует выпить стакан воды или чая. При ухудшении самочувствия, сна, аппетита необходимо сообщить тренеру-преподавателю о своем состоянии для последующего снижения нагрузки, а при повторных ухудшениях – обратиться к врачу. Дневник самоконтроля служит для учёта самостоятельных занятий физкультурой и спортом, а также регистрации антропометрических изменений, показателей, функциональных проб и контрольных испытаний физической подготовленности. Регулярное ведение дневника даёт возможность определить эффективность занятий, средства и методы, оптимальное планирование величины и интенсивности физической нагрузки и отдыха в отдельном занятии. В дневнике также следует отмечать случаи нарушения режима и то, как они отражаются на занятиях и общей работоспособности. Текущий самоконтроль и периодический врачебный контроль повышают эффективность и обеспечивают безопасность занятий оздоровительной физической культурой.

Теоретическое занятие (1ч.)

Цель:

Изучить правила игры в волейбол.

Сценарий занятия

Правила игры

Общие правила

Игра ведётся на прямоугольной площадке размером 18х9 метров. Волейбольная площадка разделена посередине сеткой. Высота сетки для мужчин — 2,43 м, для женщин — 2,24 м.

Игра ведётся сферическим мячом окружностью 65—67 см, массой 260—280 г.

Каждая из двух команд может иметь в составе до 14 игроков, на поле во время игры могут находиться 6 игроков. Цель игры — атакующим ударом добить мяч *до пола*, то есть до игровой поверхности площадки половины противника, или заставить его ошибиться.

Игра начинается вводом мяча в игру при помощи подачи согласно жребию. После ввода мяча в игру подачей и успешного розыгрыша подача переходит к той команде, которая выиграла очко. Площадка по количеству игроков условно разделена на 6 зон. После каждого перехода право подачи переходит от одной команды к другой в результате розыгрыша очка, игроки перемещаются в следующую зону по часовой стрелке.

Расстановка

Чёткой границы между зонами 1—6 нет, однако существуют ограничения на расстановку и действия игроков на площадке:

1) игроки делятся на «переднюю линию» (зоны 2, 3, 4) и «заднюю линию» (зоны 1, 5, 6).

Игроки задней линии не могут ставить блок и атаковать выше троса в передней зоне около сетки (ближе трёхметровой линии).

2) во время подачи игроки на каждой стороне должны стоять так, чтобы игрок задней линии не находился ближе к сетке, чем соответствующий ему игрок передней линии (1 не ближе 2, 6 не ближе 3, 5 не ближе 4), также должен соблюдаться порядок внутри каждой из линий: слева направо должны располагаться игроки 4, 3 и 2; также слева направо должны располагаться игроки 5, 6 и 1. Однако правила, например, не запрещают игроку 5 зоны стоять ближе к сетке, чем игрок зоны 3. После подачи игроки могут произвольно перемещаться по площадке.

В современном профессиональном волейболе игроки специализируются на игре в определённой зоне («амплуа игроков»), перед подачей они встают на площадке так, чтобы выполнить требования к расстановке, а после подачи перемещаются в удобную для себя зону до конца розыгрыша.

Подача

Выполняет подачу игрок, который в результате последнего перехода перемещается из второй в первую зону. Подача производится из зоны подачи за задней линией игровой площадки с целью приземлить мяч на половине противника или максимально усложнить приём. В полёте мяч может коснуться сетки, но не должен касаться антенн или их мысленного продолжения вверх. Если мяч коснётся поверхности игровой площадки на стороне принимающей команды, подающей команде засчитывается очко. Если игрок, который подавал, нарушил правила или отправил мяч в *аут*, то очко засчитывается принимающей команде. Не разрешается блокировать мяч при подаче, прерывая его траекторию над сеткой. Если очко выиграно командой, которая подавала мяч, то подачу продолжает выполнять тот же игрок.

В современном волейболе наиболее распространена силовая подача в прыжке. Её противоположностью является укороченная (планирующая, тактическая) подача, когда мяч направляется близко к сетке.

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. Обработать мяч на приёме можно в любом месте площадки и свободного пространства, но только не на самой половине площадки противника. При этом если приходится пасом переводить мяч обратно на свою игровую половину, вторая передача из трёх не может проходить между антеннами, а обязательно должна проходить мимо антенн. При приёме не допускается никакая задержка мяча при его обработке, хотя принимать мяч можно любой частью тела. Планирующую подачу могут принимать 2 игрока на задней линии, но для приёма силовой подачи требуется уже 3 игрока.

Атака

Выдержка из Официальных волейбольных правил:

14.1.1 Все действия, в результате которых мяч направляется на сторону соперника, исключая подачу и блок, считаются атакующими ударами.

Обычно при хорошем приёме мяч принимается игроками задней линии (1-е касание) и доводится до связующего игрока. Связующий передаёт (2-м касанием) мяч игроку для выполнения атакующего удара (3-е касание). При атакующем ударе мяч должен пройти над сеткой, но в пространстве между двумя антеннами, при этом мяч может задеть сетку, но не должен задевать антенны или их мысленные продолжения вверх. Игроки передней линии могут атаковать с любой точки площадки. Игроки задней линии перед атакой должны отталкиваться за специальной трёхметровой линией. Либро может атаковать, только если мяч (хотя бы частично) находится ниже линии верхнего края сетки.

Различают атакующие удары: прямые (по ходу) и боковые, удары с переводом вправо (влево) и обманные удары (скидки). Все атакующие удары выполняются только на своей стороне, переносить руки на сторону противника можно только после выполнения удара.

Блокирование

Это игровой приём, при котором защищающаяся команда препятствует переводу мяча при атаке противника на свою сторону, перекрывая его ход любой частью тела над сеткой, обычно руками, перенесёнными на сторону противника в рамках правил.

Разрешается переносить руки на сторону противника при блокировании в той степени, чтобы они не мешали противнику до его атаки или другого игрового действия.

Блок может быть одиночным или групповым (двойным, тройным). Касание блока не считается за одно из трёх касаний. Блокировать могут только те игроки, что стоят на передней линии, то есть в зонах 2, 3, 4.

Защита (приём атаки)

Приём атакующего удара отличается от приёма подачи, так как в защите в обязательном порядке всегда участвуют все 6 игроков, находящихся на площадке; некоторые игроки передней линии ставят блок (иногда все трое), а все остальные играют в защите. Цель защищающихся оставить мяч в игре и по возможности довести его пасующему. Защита может быть эффективной только в случае согласованных действий всех игроков команды, поэтому были разработаны схемы игры в защите, из которых прижились только две: «углом назад» и «углом вперёд». В обеих схемах крайние защитники стоят по боковым линиям, выходя из-за блока в 5-6 метрах от сетки, а вот защитник в 6 зоне, в соответствии с названием схемы, играет или непосредственно позади блока (ловит скидки за блок), или за лицевой линией (играет дальние рикошеты от блока).

Либро

Один или двое игроков (до 2009 года — только один игрок) команды могут быть назначены *либеро*. Игроки этого амплуа не могут участвовать в блоке, подавать, выполнять нападающий удар по мячу, полностью находящемуся выше верхнего края сетки. Форма либеро должна отличаться от формы остальных игроков. Разрешается заменять либеро неограниченное количество раз, не ставя в известность судью. Так как либеро не имеет права атаковать и блокировать, он обычно находится на задней линии, меняясь позицией с игроками, которых выгодно держать на передней линии, например, с центральным блокирующим.

Регламент

Матч заканчивается, когда одна из команд выиграет три партии. До начала матча первый судья в присутствии капитанов команд проводит жеребьёвку, победитель которой выбирает либо мяч (подачу или приём), либо сторону площадки. После окончания каждой партии команды меняются сторонами площадки, а при счете 2:2 перед пятой партией проводится новая жеребьёвка. При достижении одной из команд 8 очков в пятой партии производится смена сторон.

Волейбольная партия не ограничена во времени и продолжается до 25 очков, в пятой партии (тай-брейк) счёт идёт до 15 очков. При этом если преимущество над противником не достигло 2 очков, партия будет продолжаться до тех пор, пока это не произойдёт.

В каждой партии тренер каждой из команд может попросить два тайм-аута по 30 секунд. Дополнительно в первых 4 партиях назначаются технические тайм-ауты по достижении одной из команд 8 и 16 очков (по 60 секунд).

В каждой партии тренер имеет право произвести не более 6 замен полевых игроков (кроме либеро), причём заменённый игрок может в той же партии вернуться на площадку только вместо того игрока, который его ранее заменил, после чего последний не сможет выходить на площадку до следующей партии. Также в случае травмы волейболиста, который не может продолжать игру, команде, ранее уже использовавшей все 6 замен, может быть разрешена так называемая «исключительная» замена.

Нарушения правил

Ниже перечислены наиболее характерные для игры ошибки игроков и тренера.

При подаче

- Игрок заступил ногой на площадку.
- Игрок подбросил и поймал мяч или не коснулся мяча.
- Мяч касается антенны, игрока подающей команды или не пересекает вертикальную плоскость сетки полностью через площадь перехода, выходит в аут.
- подача, совершенная до свистка судьи, не засчитывается и повторяется.
- По истечении 8 секунд после свистка судьи мяч передаётся команде соперников.

При розыгрыше

- Сделано более трёх касаний (не учитывая блок).
- Касание игроком сетки между антеннами, касание антенны.
- Заступ игроком задней линии трёхметровой линии при атаке.
- Двойное касание или задержка мяча.
- Переход центральной линии стопой полностью (фиксируется по проекции стопы на площадку).

Регламент

- Нарушение расстановки.
- Неспортивное поведение одного из игроков или тренера.

Виды наказаний

- *Предупреждение* (игроку, тренеру или всей команде предъявляется жёлтая карточка): за первый случай затяжки времени или неспортивного поведения;

санкция считается профилактической и, кроме предъявления карточки, последствий не имеет, хотя и заносится в игровой протокол;

- *Замечание* (игроку или тренеру предъявляется красная карточка): за первый случай грубого поведения либо за повторное неспортивное поведение; получившая замечание команда наказывается проигрышем очка и потерей подачи;
- *Удаление* (игроку или тренеру предъявляются жёлтая и красная карточки, которые судья держит вместе в одной руке): за первый случай оскорбительного поведения либо за повторный случай грубого поведения; удалённый участник матча должен покинуть игровую площадку с правом замены (тренер — командную зону) и до конца партии находиться на специальном месте для удалённых; по окончании партии он может продолжить участие в игре;
- *Дисквалификация* (игроку или тренеру предъявляются жёлтая и красная карточки, которые судья держит в руках отдельно): за агрессивное поведение, либо за повторный случай оскорбительного поведения, либо за третий случай грубого поведения; дисквалифицированный игрок или тренер должен покинуть место проведения соревнований (игрок — с правом замены), при этом он лишается права участвовать в матче до его окончания.

«Места занятий и инвентарь» (1 ч.)

Теоретическое занятие (1ч.)

Цель:

Изучить место занятий и требуемый инвентарь инвентарь.

Сценарий занятия

Изучение площадки и инвентаря используемого на занятиях (мячи, конусы, маты и т.д.)

«Раздел III. Общая физическая подготовка» (11 ч.)

«Значение общей физической подготовки для развития спортсмена»(1 ч.)

Теоретическое занятие (1ч.)

Цель:

Изучить значения ОФП для развития организма занимающихся.

Сценарий занятия

ОФП — это комплекс упражнений, направленных на всестороннее развитие физических качеств человека, таких как сила, выносливость, скорость, гибкость и координация. ОФП не привязана к конкретному виду спорта, но служит основой для дальнейших специализированных тренировок.

Цели

- **Гармоничное развитие всех физических качеств.**

- **Улучшение здоровья:** укрепление здоровья, повышение жизненного тонуса, улучшение работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
- **Подготовка к специализированным видам спорта:** ОФП служит основой для дальнейшего обучения и тренировки в конкретных спортивных дисциплинах.
- **Формирование двигательных навыков:** развитие базовых навыков и умений, необходимых для выполнения различных физических упражнений.
- **Создание привычки к физической активности:** формирование положительного отношения к регулярным занятиям спортом и физической активности в целом.

Средства:

- **Бег** — развивает общую выносливость, силу и координацию.
- **Плавание** — развивает силу, выносливость, гибкость и координацию, укрепляет сердечно-сосудистую систему.
- **Спортивные и подвижные игры** — развивают все физические качества, помогают развивать командный дух и социальную адаптацию.
- **Упражнения с отягощениями** — развивают силу и выносливость, можно выполнять с использованием гантелей, штанг или гирь.

«Строевые упражнения» (2ч.)

Практическое занятие (2ч.)

Цель:

Развитие дисциплины и точности движений.

Сценарий занятия

Изучение основных строевых упражнений.

«Гимнастические упражнения» (2ч.)

Практическое занятие (2ч.)

Цель:

Развитие специальных качеств необходимых для игры.

Сценарий занятия

Гимнастические упражнения в волейболе направлены на развитие специальных физических качеств, необходимых для игры: силы, гибкости, выносливости и ловкости. Такие упражнения могут быть с отягощениями (гантелями, штангой, песочными и набивными мешками) или с собственным весом спортсмена. Цель — приблизить структуру упражнений к характерным движениям волейболистов, имитируя приёмы игры.

Развитие таких качеств как: сила, гибкость, выносливость, ловкость.

«Акробатические упражнения» (2ч.)

Практическое занятие (2ч.)

Цель:
Развитие координационных способностей.

Сценарий занятия

Акробатические упражнения используются в волейболе для развития координации движений, ловкости и умения мягко приземляться в падениях и бросках. Эти упражнения помогают:

- овладеть простейшими видами движений, рациональными и быстрыми способами вставания;
- освоить элементы самостраховки при вынужденной потере равновесия;
- расширить возможность игры в защите и на страховке, позволить активно действовать не только в своей зоне, но и в нужный момент оказать помощь партнёру.

«Легкоатлетические упражнения» (2ч.)

Практическое занятие (1ч.)

Цель:
Легкоатлетические упражнения используются в физической подготовке волейболистов для развития физических качеств, необходимых для игры.

Сценарий занятия

Бег

- **Упражнения для развития скоростных качеств.** Например:
 - бег с высоким подниманием бедра (постановка стопы на носок, минимальное продвижение вперёд);
 - бег с захлестыванием голени (постановка стопы на носок, минимальное поднимание бедра);
 - подскоки (перекат стопы с пятки на носок, активное проталкивание вверх или вперёд);
 - бег носком вперёд (ножницы) (постановка прямой ноги на носок с проталкиванием вперёд-вверх).
- **Упражнения с изменением направления** (челночный бег и его разновидности).
- **Ускорения из различных исходных положений** по зрительному или слуховому сигналу.

Прыжки

- **Упражнения для развития прыгучести.** Например:
 - прыжки в высоту на одной ноге (в завершающей фазе — прижимать ногу к груди);
 - запрыгивания на предметы разной высоты (степы, скамья, тумбы, стулья);
 - прыжки с разбега с касанием предметов, подвешенных на максимальной высоте (баскетбольный щит, линии на стене).
- **Упражнения с использованием кинетической энергии веса собственного тела** (например, многократные напрыгивания и спрыгивания на гимнастические маты и разновысокие тумбы)

Метания

- **Метание малого мяча** с места в стенку или щит на дальность отскока, на дальность.
- **Метание гранаты** (250–700 г) с места и с разбега.

- **Парные упражнения с двумя набивными мячами:** один из партнёров выбрасывает мяч из-за головы двумя руками по высокой траектории, другой — по более пологой. Через некоторое время партнёры меняются ролями, затем отдыхают и вновь выполняют очередную серию бросков.

«Подвижные игры и спортивные игры» (2ч.)

Практическое занятие (1ч.)

Цель:

Обучения техническим приёмам и развитие физических качеств.

Сценарий занятия

Для обучения техническим приемам

Некоторые подвижные игры для обучения техническим приёмам в волейболе:

- **«Свеча».** На площадке чертится круг диаметром 1 м, игроки располагаются в колонну по одному, по очереди входят в круг и выполняют десять передач над собой. Каждая передача должна быть не менее чем на 2 м выше роста игрока.
- **«Передал — выйди».** Игроки в парах на расстоянии 4 м друг от друга из-за лицевой линии начинают передачи мяча двумя руками сверху (снизу) в движении, перемещаясь боком к противоположной линии и обратно.
- **«Вызов номеров».** Игра проводится в двух командах, занимающиеся в каждой команде рассчитываются по порядку номеров и, запомнив свои номера, становятся в круг. Один игрок с мячом стоит в центре круга, по сигналу тренера он начинает выполнять передачи мяча над собой. После третьей передачи этот игрок, выкрикнув чей-либо номер, бежит из круга. Игрок, чей номер был выкрикнут, должен вбежать в круг и, не дав мячу упасть на землю, продолжить передачу мяча над собой.

Для развития физических качеств

Некоторые подвижные игры для развития физических качеств в волейболе:

- **«Тяни в круг».** Играющие встают с внешней стороны круга, крепко держась за руки. По сигналу они двигаются вправо или влево, затем по сигналу останавливаются и стараются втянуть за черту круга своих соседей, не разъединяя рук. Кто попадёт в круг хотя бы одной ногой, тот выходит из игры.
- **«Кто дальше».** Играющие разбиваются на несколько команд и выстраиваются в колонны. Перед стоящими впереди игроками каждой команды чертится линия, за которую нельзя переступать ногой. Первые номера имеют по набивному мячу, они толкают мяч, не преступая черты.

«Раздел IV. Специальная физическая подготовка» (11 ч.)

Значение специальной физической подготовки для развития спортсмена(1 ч.)

Теоретическое занятие (1ч.)

Цель:

Развитие специфических физических качеств, необходимых для успешного выполнения требований в волейболе.

Сценарий занятия

Задачи

- **Развитие специфических физических качеств** (сила, выносливость, гибкость, быстрота, координация и т. д.). Это позволяет спортсмену эффективно выполнять технику и тактику своего вида спорта.
- **Улучшение специфических двигательных навыков** (удары, прыжки, броски и т. д.). Это помогает выполнять технически сложные действия с высокой точностью и эффективностью.
- **Повышение уровня выносливости** — тренировки позволяют дольше сохранять высокую работоспособность во время соревнований или тренировок.
- **Профилактика травм** — тренировки направлены на укрепление мышц, суставов и связок, что помогает предотвратить возможные травмы при выполнении спортивных движений.

Средства

Для СФП используют специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Некоторые группы средств:

- **Подводящие** — помогают освоить одну или несколько фаз соревновательного упражнения.
- **Развивающие** — способствуют воспитанию физических способностей, которые требуются для обеспечения высокого результата в избранном виде спорта.

Методы

Для СФП характерны, например:

- **Повторный метод** — выполнение упражнения с высоким уровнем качественной характеристики движения (например, скорости, величины усилия).
- **Повторно-серийный метод** — многократное выполнение одного и того же или близких по своей тренирующей направленности упражнений.
- **Метод моделирования соревновательной деятельности** — интенсификация режима работы организма в тренировке за счёт максимального приближения его к условиям, характерным для соревнований.

«Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий» - (2ч.)

Практическое занятие (1ч.)

Цель:

Привитие навыков быстроты ответных действий.

Сценарий занятия

Бег

- Бег на короткие отрезки из различных исходных положений: сидя лицом и спиной к линии старта, лёжа на груди и спине, стойки на лопатках. Началом движения служит зрительный сигнал: бросок мяча, движение руки в сторону, вверх и т. д..
- Бег с изменением скорости в ответ на зрительные и слуховые сигналы. Например, медленный бег: по сигналу — ускорение, мяч брошен вверх — медленный бег, пойман — остановка, удар мяча в пол — ускорение.
- Бег с изменением направления в ответ на зрительные и слуховые сигналы. Например, бег в среднем темпе: резкий сигнал — бег в обратном направлении, двойной сигнал — бег по направлению движения, хлопок в ладоши — бег влево и т. д..

Перепасовки

- Перемещения в средней стойке (в стороны, вперёд, назад) по звуковому или зрительному сигналу тренера с касанием рукой пола или какого-либо предмета (конуса).
- Зеркальное повторение действий партнёра через сетку (в парах).

Блокирование

- Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперёд, остановка, принятие исходного положения для блокирования.
- Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча.

Подача

- Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.
- Упражнения с резиновыми амортизаторами: совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах.
- Подача с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку).

«Упражнения для развития прыгучести» (2ч.)

Практическое занятие (1ч.)

Цель:

Развитие прыгучести

Сценарий занятия

Для развития прыгучести в волейболе можно использовать как силовые, так и плиометрические упражнения. Важно тренировать разгон, сильный толчок и мягкое приземление, а также повысить взрывную силу ног. Перед тренировкой рекомендуется провести разминку, чтобы избежать травм.

Силовые

- **Прыжки в высоту на одной ноге.** Нужно встать на одну ногу и выполнять прыжки как можно выше, в завершающей фазе — прижимать ногу к груди. Приземляться с мягким коленом, чтобы не повредить коленный сустав. Рекомендуется 3 подхода на каждую ногу по 10 раз.
- **Прыжок с утяжелением.** Можно использовать утяжелители для ног по 2–3 кг или гантели. Упражнение начинается из приседа, нужно держать гантели в руках и прыгать максимально высоко вверх, возвращаясь с мягкими коленями в присед. Рекомендуется 4 подхода по 15 раз.

Плиометрические

- **Запрыгивания на предметы разной высоты.** Нужно прыгать двумя ногами на различные устойчивые предметы с постепенным увеличением высоты. Можно использовать ступи, скамью, тумбы, стулья. Рекомендуется 4 подхода по 10 раз.
- **Прыжки с разбега с касанием предметов, подвешенных на максимальной высоте.** Можно выбрать баскетбольный щит, линии на стене или любой предмет, который находится дальше вытянутой вверх руки. Нужно выбрать траекторию, разбежаться и сделать максимальный выпрыг, задача — дотронуться сначала до щита, затем до сетки и постараться дотянуться до кольца. Рекомендуется 4 подхода по 6 раз.

- **Степ-апы или разножка в воздухе.** Понадобится небольшая степ-платформа или стул. Одной ногой нужно встать на возвышение, свободная нога остаётся на полу. Опорной ногой отталкиваться и стремиться в прыжке высоко вверх, при этом в воздухе менять ноги. Рекомендуется 4 подхода по 10 раз.

«Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах» (2ч.)

Практическое занятие (1ч.)

Цель:

Развитие силы мышц рук и плечевого пояса, ловкости и координации.

Сценарий занятия

Приемы

- **Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса.** Например:
 - Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (варианты: одна кисть на другой, с поочерёдным подниманием ног, с хлопком ладонями в момент отталкивания).
 - Передвижение на руках, ноги поддерживает партнёр.
 - Броски набивных мячей одной и двумя руками с разбега, с места, сидя на полу.
 - Стоя на резиновом амортизаторе, держа концы амортизатора в руках, сгибание рук в локтях до груди (варианты: поднимание рук вперёд-вверх, в стороны — вверх, круговые вращения руками).

Передачи

- **Упражнения для развития координации.** Например:
 - Ловля и передача мяча в парах с различной скоростью и траекторией.
 - «Лестница передач» — передачи сверху и снизу в определённой последовательности, постепенно увеличивая дистанцию между собой.
 - Игра «Мяч через сетку» — игроки в парах передают мяч через сетку, чередуя верхние и нижние передачи.
 - «Эстафета с передачей» — игроки бегут к определённой точке и выполняют передачу мяча напарнику, возвращаясь к исходной позиции.
- **Упражнения для отработки правильного положения рук.** Например, с использованием фиксаторов или тренажёров для закрепления правильной формы кистей.

«Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча» (2ч.)

Практическое занятие (1ч.)

Цель:

Развитие техники верхний прямой и боковой подачи.

Сценарий занятия

Для верхней прямой подачи

- **Броски набивных мячей 1 кг** — имитация верхней прямой подачи без подброса и удара. Выполняется правой рукой, затем левой.

- **Парные упражнения с сопротивлением партнёра.** Один игрок имитирует удар по мячу сверху прямой рукой, другой, стоя сзади, удерживает его за кисть и слегка сопротивляется.
- **Упражнение с резиновым амортизатором.** Игрок стоит на левой ноге, правая сзади на носке, спиной к гимнастической стенке, к которой на уровне головы одним концом прикреплён амортизатор. Другой его конец игрок держит в согнутой, отведённой за голову руке. Имитирует подачу мяча, преодолевая сопротивление амортизатора. То же левой рукой.
- **Упражнения с мячом:** многократное подбрасывание мяча вверх и замах бьющей рукой (имитация), многократное подбрасывание мяча с последующей ловлей в момент удара (левая рука преграждает путь мячу).

Для боковой подачи

- Броски набивного мяча весом 1 кг одной рукой снизу, сверху, сверху боком вперёд-вверх.
- Упражнения с гантелями для кистей рук и плечевого пояса: вращение, движения, как при боковой подаче (замах — удар).
- Подачи с изменением направления полёта мяча: в правую и левую части площадки.
- Подачи с изменением расстояния полёта мяча: укороченные — в зону площадки атаки и удлинённые — в зоны площадки защиты.
- Подачи на точность по зонам площадки (зоны следует очертить мелом).

«Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов» (2ч.)

Практическое занятие (1ч.)

Цель:

Развитие техники нападающих ударов.

Сценарий занятия

Для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов в волейболе, используют упражнения, связанные с прыжками, махами и ударами. Важно отработать правильную технику: разбег, прыжок, замах и удар. Ниже представлены упражнения для развития разных аспектов.

Прыжки

- **Упражнения с напрыгиванием и спрыгиванием** на гимнастические маты и разновысокие тумбы. Это увеличивает высоту прыжка.
- **Прыжки на одной и обеих ногах** на месте и в движении лицом вперёд, боком и спиной вперёд.
- **Прыжки вверх** с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами.
- **Серийные прыжки** через препятствия (набивные мячи, гимнастические скамейки).

Махи

- **Взмах руками** во время движения вверх — руки выгибают назад, а потом резко взмахивают ими. Делать взмах следует в направлении, куда планируется двигаться
- **Напрыгивание** с одного шага и прыжок с отведением и взмахом рук.

«Раздел V. Техническая подготовка» (18ч.)

«Характеристика основных приемов техники» (1 ч.)

Теоретическое занятие (1ч.)

Цель:

Изучение волейбольных приемов и их характеристик.

Сценарий занятия

Стойки

Стойка — исходное положение игрока для перемещения или выполнения игрового элемента. Некоторые виды стоек:

- **Основная** — обе ноги расположены на одном уровне, стопы параллельны на расстоянии 20–30 см друг от друга. Туловище несколько наклонено вперёд, согнутые в локтях руки вынесены перед туловищем.
- **Устойчивая** — одну ногу (чаще разноименную сильнейшей руке) ставят впереди другой. Ноги согнуты в коленях, туловище несколько наклонено, руки согнуты в локтях и вынесены вперёд.
- **Неустойчивая** — обе ноги расположены на одном уровне, игрок стоит на носках или на полной ступне, вес тела приходится на переднюю треть стоп обеих ног.

Перемещения

Перемещения — способы передвижения игрока по площадке для выполнения технических приёмов и тактических действий. Некоторые варианты перемещений:

- **Ходьба** — приставные и скрестные шаги.
- **Бег** — характеризуется ускорениями к мячу, резкими изменениями направления и остановками.
- **Скачок** — широкий шаг с безопорной фазой.

Подачи

Подача — технический приём, с помощью которого мяч вводят в игру. Некоторые виды подач:

- **Нижняя** — волейболист подбрасывает мяч в воздух и ударяет по нему так, чтобы он летел по прямой или нисходящей траектории.
- **Боковая** — игрок подбрасывает мяч и ударяет по нему сбоку, придавая ему вращение.
- **Верхняя** — игрок подбрасывает мяч высоко в воздух и ударяет по нему сверху, направляя с большой скоростью в определённое место на площадке соперника.

Передачи

Передача — технический приём, с помощью которого мяч направляется партнёру для продолжения игры или переправляется на сторону противника. Некоторые виды передач:

- **Высокая** — используется для передачи мяча на высоких траекториях, что позволяет нападающим атаковать мяч из удобных позиций.
- **Низкая** — выполняется на низких траекториях и предназначена для быстрой атаки.
- **Короткая** — предназначена для быстрого розыгрыша и неожиданной атаки на соперника.
- **Точная** — передача мяча в точно определённую зону, чтобы партнёр мог легко и удобно атаковать мяч.

«Техника нападения» (9ч.)

Практическое занятие (1ч.)

Цель:

Техника нападения в волейболе включает **нападающий удар** — технический приём, цель которого — направить мяч на противоположную сторону сетки так, чтобы он был недостижим для защиты соперника. Техника расчленяется на четыре фазы: разбег, прыжок, удар по мячу и приземление. Существуют разные виды нападающих ударов: прямой и боковой

Сценарий занятия

Прямой удар

По ходу разбега — направление полёта мяча после удара совпадает с направлением разбега игрока. Некоторые особенности техники:

- **Разбег** — делают от одного до трёх шагов, в последнем шаге игрок выставляет вперёд одну ногу (чаще правую), руки отводит назад. Затем быстро приставляет другую ногу, руки одновременно совершают движение вниз-вперёд.
- **Прыжок** — игрок быстро разгибает ноги, руки резко поднимает вверх.
- **Замах** — движение начинают с прогибания туловища, затем игрок поднимает и отводит бьющую руку назад.
- **Удар по мячу** — движение начинают с энергичного сокращения мышц живота, туловище выпрямляют, одновременно придают движение руке. Вначале движется плечо, затем предплечье и кисть.
- **Приземление** — игрок приземляется на согнутые ноги, что предохраняет опорно-двигательный аппарат от травм и позволяет сразу перейти к последующим действиям.

Боковой удар

Игрок перед прыжком встаёт боком к сетке. Некоторые особенности техники:

- **Движение рук** при разбеге и отталкивании такое же, но после отрыва ног от поверхности площадки правую руку направляют вниз в сторону на замах.
- **Туловище** наклоняют в сторону бьющей руки.
- **В ударном движении** туловище выпрямляют, плечи поворачивают влево, левая рука посылается вниз, правую дугообразным движением перемещают к мячу, при этом вперёд идёт плечо, предплечье и кисть отстают.
- **В момент удара** рука выпрямлена и напряжена, туловище наклонено вперёд.
- **После удара** рука продолжает движение вниз по дуге, затем игрок мягко приземляется.

«Техника защиты» (8 ч.)

Практическое занятие (1ч.)

Цель:

Изучить технику защиты в волейболе: приём мяча, падения и движение по площадке.

Сценарий занятия

Приём мяча бывает нижним и верхним. В нижнем варианте предплечья должны быть плотно соединены и образовывать ровную платформу, по которой мяч отскакивает в нужном направлении. Локти не расставляются в стороны, руки не поднимаются слишком высоко. В верхнем варианте пальцы расслаблены, ладони раскрыты, мяч принимается мягко, с амортизацией.

Блокирование — важный компонент защиты, задача которого — остановить или хотя бы замедлить атаку соперника у сетки. Бывает одиночный блок, когда один игрок пытается перекрыть удар, и групповой, когда двое или трое координируют действия, создавая плотную стену.

Подстраховка — когда игроки, находясь за блокирующими, готовы принять мяч, если он пройдёт сквозь блок или отскочит от него.

Работа ног — неотъемлемая часть защиты, обеспечивает мобильность. Игрок не должен прыгать на месте или делать широкие шаги — только контролируемые перемещения, позволяющие точно занять нужную позицию под мяч.

Существуют две основные защитные расстановки: система «углом вперёд» и «углом назад». В первом случае игроки задней линии смещаются ближе к сетке, чтобы закрыть короткие удары и скидки, особенно когда соперник играет ближе к центру. При «угле назад» защитники занимают более глубокие позиции, чтобы успевать реагировать на мощные атаки по задней линии.

«Раздел VI. Тактическая подготовка» (18 ч.)

«Понятие о тактике» (1 ч.)

Теоретическое занятие (1ч.)

Цель:

Изучить что такое тактика и ее основные понятия.

Сценарий занятия

Тактика волейбола — это совокупность индивидуальных, групповых и командных действий, направленных на достижение определённых результатов в игре с соперником.

Основная задача тактики — определение средств, способов и форм ведения игры в конкретных условиях. Тактика зависит от уровня технического мастерства игроков.

Тактика волейбола включает два раздела:

1. **Тактика нападения.** Главная цель — чтобы мяч коснулся площадки соперника или чтобы игрок команды соперника допустил техническую ошибку.
2. **Тактика защиты.** Цель защитных действий — нейтрализация нападения противника. Главное при этом — не дать мячу упасть на свою половину площадки или допустить техническую ошибку.

В зависимости от принципа организации игровых действий каждый из разделов подразделяется на три части:

- **Индивидуальные действия** — действия игрока, направленные на решение определённой тактической задачи в данный момент игры.
- **Групповые действия** — взаимодействие двух или нескольких игроков, выполняющих конкретную игровую задачу.
- **Командное действие** — взаимодействие всех игроков команды, направленные на выполнение определённых задач в нападении и защите.

Выбор плана тактики зависит от индивидуальных возможностей волейболистов и силы оппонентов, при этом тактика может меняться по ходу встречи в зависимости от ситуации на площадке.

«Тактика нападения»(9 ч.)

Практическое занятие (1ч.)

Цель:

Изучение приемов тактики нападения

Тактика нападения в волейболе — это организованные действия игроков, направленные на победу над соперником. Она включает приёмы, комбинации и расстановку игроков. Выбор плана зависит от индивидуальных возможностей волейболистов и силы оппонентов, при этом тактика может меняться по ходу встречи в зависимости от ситуации на площадке.

Приемы

Некоторые элементы тактики нападения в волейболе:

- **Подача** — задача — ввести мяч в игру, затрудняя его приём и организацию последующих действий противников. Используются разные варианты подачи: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая и верхняя боковая.
- **Передачи** — задача — создать благоприятные условия для выполнения завершающего удара. Применяются простые передачи, передачи со сменой мест, передачи для нападающего удара с первой передачи и передачи в прыжке.
- **Нападающий удар** — игрок выбирает наиболее рациональный способ удара в зависимости от игровой обстановки (направления и высоты передач, расположения блока и игроков защиты противника). Например, атакующие удары поверх блока, от рук блокирующих в аут, между рук блокирующих.

Комбинации

Групповые тактические действия игроков в нападении проявляются в определённых комбинациях — заранее согласованных и разученных взаимодействиях. Некоторые из них:

- **«Волна»** — один из игроков выходит под удар первым темпом после паса вдоль сетки от связующего. Соперники выставляют блок, но игрок пропускает мяч. Когда оппоненты приземляются на площадку, в воздухе уже находится нападающий второго темпа и наносит удар без сопротивления.
- **«Крест»** — игрок первого темпа выманивает на себя блок. Когда связующий готовится сделать передачу, нападающий совершает прыжок под удар первым темпом. В этот же момент за его спиной в другом направлении бежит ещё один атакующий игрок. В итоге связующий делает передачу второму нападающему, который и наносит удар.

Расстановка

Игроки располагаются в определённом порядке: три — у сетки (передняя линия) и три — сзади (задняя линия). После подачи они могут свободно перемещаться по площадке, но важно соблюдать правила перехода, чтобы не нарушить расстановку.

Ошибки

Некоторые ошибки в тактике нападения в волейболе и способы их устранения:

- **Опоздание в момент набег на мяч** — удар наносится несвоевременно или теряется (летит в аут или сетку). Нужно отработать правильный приём мяча в нужный момент.
- **Слишком ускоренный набег** — игрок непроизвольно ускоряется, из-за чего приходит к позиции под мячом слишком рано. Нужно научиться ловить наиболее подходящий момент для нанесения удара.

«Тактика защиты» (8 ч.)

Практическое занятие (1ч.)

Цель:

Изучение приемов тактики защиты.

Тактика защиты в волейболе — это организация спортивной борьбы команды с помощью индивидуальных, групповых и командных действий. Цель защитных действий — нейтрализация нападающих действий противника.

Некоторые элементы тактики защиты в волейболе:

- **Блокирование.** Первое действие, которым команда начинает защищаться от нападающего удара противника. Блокирование может быть одиночным или групповым (двойным, тройным).
- **Приём мяча.** Защитное действие, при котором волейболист сохраняет мяч на своей половине, не дав ему коснуться площадки. Обычно приём мяча осуществляется с подачи соперника, и эту функцию чаще всего выполняет либеро, который располагается на задней линии и выполняет исключительно оборонительные действия.
- **Страховка.** Грамотное расположение и действия партнёров по команде, при котором в случае неудачного рикошета от блока или скидки соперника, они смогут подстраховать и сохранить мяч в игре.

Существуют две основные системы защиты в волейболе: «углом вперёд» и «углом назад». Они отличаются расположением игрока шестой зоны — главного защитника команды (либеро):

- **Защита углом вперёд.** Исходное положение либеро — рядом с центром линии нападения. Либеро отвечает за приём мяча после скидок во всех направлениях. Игроки пятой и первой зон располагаются за либеро ближе к краям площадки. Их обязанности — перемещаться вдоль боковой линии, закрыть свой фланг и при необходимости принять мяч после атакующего удара или подобрать снаряд после блока.
- **Защита углом назад.** Либеро располагается в районе лицевой линии. Игрок шестой зоны должен быть готов к приёму сильных ударов, скидок и отскоков от блока вдоль всей лицевой. При такой конфигурации волейболисты из пятой и шестой зон выдвинуты чуть вперёд, они караулят удары вдоль боковых линий и скидки.

В обеих оборонительных системах главная задача игроков второй, третьей и четвёртой зон — правильно и своевременно выставить блок для срыва атаки соперника.

«Раздел VII. Контрольные игры и соревнования» (2ч.)

Практическое занятие (1ч.)

Цель:

Подготовка в муниципальным соревнованиям

Сценарий занятия

Контрольные игры по волейболу проводят в начале и конце учебного года, чтобы оценить качество учебно-тренировочной работы. Такие соревнования по физической подготовке включают, например, прыжки, метание мяча и другие упражнения.

Некоторые виды соревнований по волейболу:

- **Матчевые (товарищеские) встречи.** Проводятся между отдельными командами сборных городов, вузов и других организаций. Такие соревнования нужны, чтобы проверить подготовленность команд перед ответственными играми.
- **Отборочные соревнования.** Обычно их проводят перед предстоящими крупными соревнованиями. Их цель — выявить наиболее подготовленную команду и игроков для комплектования сборной.

- **Первенства.** Это важнейшая форма организации соревнований, которые проводят, как правило, один раз в год. По итогам первенства присваивают звание чемпиона (школы, района, города, области, края, России, Европы, мира).
- **Соревнования на кубок.** Например, каждый год проводят розыгрыш кубка России по волейболу, где встречаются лучшие команды областей, регионов, зон.
- **Классификационные соревнования.** Их организуют, чтобы выполнить спортивные разряды согласно требованиям Единой Всероссийской квалификации по волейболу. Такие соревнования стимулируют рост спортивного мастерства игроков.
- **Уравнительные соревнования** (гандикап). Обычно их проводят внутри какого-либо коллектива. Более сильная команда «даёт вперёд» какое-либо количество очков более слабой команде, после чего начинается встреча.

«Раздел VIII. Контрольные испытания» (2ч.)

Практическое занятие (1ч.)

Цель:

Сдача нормативов

Сценарий занятия

Сдача контрольных нормативов во ОФП, а так же приемов используемых в игре

Список литературы

Для педагога

1. Волейбол/Под ред. А. Г. Айриянца. М., 1976.
2. Волейбол на уроках физической культуры. Беляев А. В. Физкультура и спорт. 2005.
3. Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе/ М.В.Видякин. - Волгоград: Учитель, 2006 г.
4. Жаров К. П. Волевая подготовка спортсменов. М., 1976.
5. Железняк Ю. Д. Тактическая подготовка волейболистов. Смоленск, 1975.
6. Железняк Ю. Д. 120 уроков по волейболу. М., 1970.
7. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. М., 1978.
8. Железняк Ю. Д. и др. О методах и организации отбора в спортивные школы по волейболу. М., 1971.
9. Железняк Ю. Д., Кунянский В. А., Чачин А. В. «Волейбол». Методическое пособие по обучению игре. – М.: Терра Спорт, Олимпия Пресс, 2005.
10. Ивойлов А. В. Волейбол. М., 1974. Медицинский справочник тренера. М., 1976.
11. Озолин Н. Г. Современная система спортивной тренировки. М., 1972.
12. Фидлер М. Волейбол. М., 1972.
13. Физическая культура в школе. – Журнал.

Для обучающегося

1. Волейбол (Азбука спорта). Козырева Л. В. Физкультура и спорт. 2005.
2. Волейбол. Правила игры, судейство и организация соревнований. Физкультура и спорт. 2005.
3. Фурманов А. Г. Волейбол на лужайке, в парке, на траве. М., 1982.

Электронные образовательные ресурсы и интернет-ресурсы

Консультант Плюс <http://www.consultant.ru/>:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
 - Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
 - Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
 - Письмо Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014 г. №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»;
- Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>

