

Министерство образования и науки Самарской области

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
«Школа-интернат № 111 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
городского округа Самара»

Принята на заседании
Педагогического совета

Протокол № 1 от «22» 08 2023г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ школы-интерната № 111
г.о. Самара


С.В. Соловых

Приказ от «23» 08 2023г.
№ 72

Адаптированная дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа

для детей с ОВЗ и инвалидностью

(с интеллектуальными нарушениями)

«УВЛЕКАТЕЛЬНЫЙ ВОЛЕЙБОЛ»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовый

Возраст обучающихся: 11-15 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик:
Курдакова К.С.,
педагог дополнительного образования

г. Самара
2023

СОДЕРЖАНИЕ

Содержание.....	2
Пояснительная записка.....	3-7
Учебно-тематический план.....	7-8
Содержание программы.....	8-12
Методическое обеспечение программы	12-16
Список литературы.....	16
Календарный учебный график.....	17-20

1. Пояснительная записка

1.1. Аннотация

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа для детей с ОВЗ и инвалидностью (с интеллектуальными нарушениями) «Увлекательный волейбол» способствует выявлению и развитию интереса ребёнка, его творческих возможностей и личного потенциала, направлена на физическое развитие учащихся.

Волейбол – одна из популярных спортивных игр. Занятия волейболом улучшают работу сердечнососудистой и дыхательных систем, способствует улучшению глубинного и периферического зрения, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу мышц. Игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и психоэмоционального (в процессе игры формируются положительное эмоциональное и физическое состояние: жизнерадостность, бодрость, стремление к победе).

Программа «Увлекательный волейбол» является модульной, составлена в соответствии с нормативными основаниями для разработки **модульных дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, включенных в систему ПФДО.**

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;- Концепция духовно- нравственного воспитания и развития личности гражданина России;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);

- Приказ Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 3.09. 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;-

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09. 2020 г. № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- СанПин 2.4.2.3286-15«Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» («Внеурочную деятельность реализуют в виде экскурсий, кружков, секций, олимпиад, соревнований и т.п.» -

«Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)» (Приложение к письму Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242).

1.2. Направленности уровень программы

Направленность ДООП. Согласно «Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», «Концепции развития дополнительного образования детей» ДООП спортивной секции «Увлекательный волейбол» имеет физкультурно-спортивную направленность.

1.3. Актуальность программы. Новизна. Педагогическая целесообразность.

Обеспечение реализации прав детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и детей-инвалидов на участие в программах дополнительного образования является одной из важнейших задач государственной образовательной политики. Данная ДООП ориентирована на создание и обеспечение необходимых условий для развития здорового образа жизни, физического воспитания, социализацию и адаптацию к жизни в обществе обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, имеющими тяжелые нарушения аутического спектра, речи и задержку психического развития.

При проведении занятий в секции учитываются особые образовательные потребности детей с ТМНР. При проведении занятий запланировано: предъявлять «пошаговые инструкции» по всем видам спортивной деятельности; оказывать дозированную помощь каждому обучающемуся во время тренировочного и игрового процесса; использовать специальные методы, приемы, способствующие общему развитию обучающегося; обеспечивающие контроль за устной речью; обеспечение непрерывного контроля за выполнением всех комплексов физических упражнений; стимулирование активности, развитие коммуникации, через общение в команде со сверстниками и взрослым педагогом; необходимо учитывать индивидуальный темп обучения и продвижения в образовательном пространстве.

Большое значение отводится физической подготовке, направленной на развитие физических способностей организма. Также выделяется общая и специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка - предусматривает всестороннее развитие физических возможностей, специальная - развитие качеств и функциональных возможностей для волейболистов.

Получение детьми-инвалидами и детьми с ограниченными возможностями здоровья дополнительного образования способствует социальной защищенности на всех этапах социализации, повышению социального статуса, становлению гражданственности и способности активного участия в общественной жизни.

1.4. Отличительные особенности ДООП.

Данная ДООП разработана для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (инвалидов), имеющими тяжелые множественные нарушения (ТМНР).

Занятия в спортивной секции «Увлекательный волейбол» развивают моторную ловкость, координацию движений, является способом самовыражения в спорте детей с ОВЗ, инструментом решения конфликтов и средством снятия психологического напряжения.

С учетом особенностей детей с тяжелыми множественными нарушениями в программе предусмотрены комплексы упражнений, способствующие снятию быстрой утомляемости, повышающие работоспособность, укрепляющие весь мышечный аппарат, развивающие моторную ловкость, скоординированность, обучающие действиям в команде.

Дифференцированный подход к построению АООП для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) предполагает учет их особых образовательных потребностей, которые проявляются в неоднородности возможностей освоения содержания образования.

Применение дифференцированного подхода к созданию образовательных программ обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) возможность реализовать индивидуальный потенциал развития.

1.5. Цель и задачи программы

Цели: создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся с ОВЗ посредством занятий волейболом.

Задачи:

1) Обучающие (предметные): обучить учащихся техническим приемам волейбола, дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия, дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол), обучить учащихся техническим и тактическим приемам волейбола, научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

- 2) Развивающие: развить координацию движений и основные физические качества, способствовать повышению работоспособности учащихся, формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.
- 3) Воспитательные: воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки, воспитывать дисциплинированность, способствовать снятию стрессов и раздражительности.

1.6. Возраст детей

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа рассчитана на детей среднего школьного возраста. Программа ориентирована на обучение детей (11-15 лет).

1.7.Срок реализации программы

Объем программы 34 часа. Режим занятий – один раз в неделю по одному академическому часу. В группе не более 12 человек, что соответствует требованиям техники безопасности при занятиях волейболом.

1.8.Формы (групповые, индивидуальные и др.) организации деятельности и режим (периодичность и продолжительность) занятий и форма обучения.

По количеству учащихся программой предусматривается групповая форма обучения.

Продолжительность занятий - один академический час.

Форма обучения – допускается сочетание различных форм получения образования: очная, очно-заочная и дистанционная формы обучения.

Методы обучения – теоретическая часть и практическая часть. Преобладает практическое направление.

1.9.Ожидаемый результат

Личностные результаты, отражающие отношение к учебной деятельности и к социальным ценностям	Метапредметный результат регулятивные, познавательные, коммуникативные УУД	Предметные результаты, отражающие опыт решения проблем и творческой деятельности в рамках конкретного предмета
<p>Обучающиеся научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать ценности волейбола для удовлетворения индивидуальных интересов, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве; - знание истории возникновения спортивной игры «Волейбол»; - навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни; - готовность и способность к саморазвитию и самообучению; - готовность к личностному 	<p><u>Регулятивные</u></p> <p>Обучающиеся научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> -определять наиболее эффективные способы достижения результата; -умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять; -умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; - принимать и выполнять поставленную задачу; - удерживать цель деятельности до получения её результата; 	<p>Обучающиеся научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья; - умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку; - умение вести наблюдение за показателями своего физического развития -иметь представление об истории развития волейбола в России; о правилах личной гигиены, профилактики травматизма -технически правильно выполнять двигательные

<p>самоопределению;</p> <ul style="list-style-type: none"> - уважительное отношение к иному мнению; - овладение навыками сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками; - этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей; - положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями; - дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; - навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат; - оказание бескорыстной помощи окружающим. 	<ul style="list-style-type: none"> - планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; - корректировать деятельность: вносить изменения в процесс с учётом возникших трудностей и ошибок; намечать способы их устранения; - анализировать эмоциональные состояния, полученные от успешной (неуспешной) деятельности, оценивать их влияние на настроение человека; - осуществлять итоговый контроль деятельности («что сделано») и пооперационный контроль («как выполнена каждая операция, входящая в состав учебного действия»); - оценивать (сравнивать с эталоном) результаты деятельности (чужой, своей); - анализировать собственную работу: соотносить план и совершённые операции, выделять этапы и оценивать меру усвоения каждого, находить ошибки, устанавливать их причины; - оценивать уровень владения тем или иным учебным действием (отвечать на вопрос «что я не знаю и не умею?»). <p><u>Познавательные</u> Обучающиеся научатся: Следовать при выполнении задания инструкциям учителя Понимать цель выполняемых действий Различать подвижные и спортивные игры Учащиеся получают</p>	<p>действия в волейболе.</p> <ul style="list-style-type: none"> - принимать решения в нестандартных ситуациях, составлять алгоритмы последовательности работы над учебным заданием; - осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для решения учебных задач и личностного развития; -использовать информационно-коммуникационные технологии; - работать в коллективе и команде.
---	---	---

	<p>возможность научиться: Принимать решения связанные с игровыми действиями; Взаимодействовать друг с другом на площадке, договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.</p> <p><u>Коммуникативные</u> Обучающиеся научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - адекватно использовать коммуникативные, речевые средства, строить монологические высказывания, владеть диалогической формой коммуникации в соответствии с требованиями речевого этикета; - допускать возможность существования у людей различных точек зрения, не совпадающих с его собственной; - формулировать собственное мнение и позицию; - уметь задавать вопросы; - использовать речь для регуляции своего действия; 	
--	--	--

1.10. Критерии и способы определения результативности

Входной контроль: собеседование, педагогическое наблюдение;

Текущий контроль: анализ результатов выполнения обучающимися практических заданий, зачёт;

Итоговый контроль: анализ результатов выполнения обучающимися практических заданий, зачёт, соревнования.

1.11. Формы подведения итогов реализации программы

продуктивная форма -соревнование по волейболу;

документальные формы - дневники педагогических наблюдений за достижениями обучающихся, карты оценки результатов освоения программы, портфолио обучающихся.

2. Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование раздела, темы, модуля	Первый год обучения			Формы аттестации (контроля)
		Теория	Практика	Всего	

1.	«Основы знаний»	2	1	3	Педагогические наблюдения
2.	«Общая и специальная физическая подготовка»	В процессе занятий	12	12	Контрольные нормативы ОФП
3.	«Техническая и тактическая подготовка. Игровая практика»	В процессе занятий	13	13	Контрольные нормативы ОФП Товарищеские встречи
4.	«Контрольные испытания и соревнования»	2	4	6	Контрольные испытания Соревнования Портфолио учащихся
	ВСЕГО:	4	30	34	

Учебный год делится на четверти:

Четверти	начало четверти	конец четверти
1 четверть	01.09.2023 г.	27.10.2023 г.
2 четверть	07.11.2023 г.	29.12.2023 г.
3 четверть	09.01.2024 г.	22.03.2024 г.
4 четверть	01.04.2024 г.	24.05.2024 г.

Окончание учебного процесса:

в 1-4 классах – 24.05.2024 г.

каникулы	начало каникул	окончание каникул	продолжительность
осенние	29.10.2023 г.	06.11.2023 г.	9 дней
зимние	31.12.2023 г.	08.01.2024 г.	9 дней
весенние	23.03.2024 г.	31.03.2024 г.	9 дней
дополнительные для 1 класса	17.02.2024 г.	25.02.2024 г.	9 дней

3. Содержание

Содержание курса предполагает проведение занятий в помещениях школы и на открытой площадке, на свежем воздухе.

Учебный модуль делится в четырех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры, контрольные испытания и соревнования.

3.1.МОДУЛЬ №1 «Основы знаний»

«Основы знаний» представлен материал по технике безопасности на занятиях волейболом, истории развития волейбола, правила соревнований.

Цель модуля: создание условий для формирования интереса к спортивным занятиям по виду «Волейбол».

Задачи модуля:

- изучить основные исторические аспекты возникновения волейбола, как вида спорта в России и в мире;
- изучить правила игры в волейбол;
- изучить гигиенические знания и навыки юного спортсмена.

Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома. История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол. Развитая мышечная система - свидетельство хорошего состояния здоровья человека. Окружающая среда становится все более и более агрессивной по отношению к нам с вами. Увеличивается количество новых вирусов, ухудшается экология. Единственное, что может помочь в такой ситуации – закаливание организма.

Учебно-тематический план модуля «Основы знаний»

№ п/п	Наименование раздела, темы, модуля	Первый год обучения			Формы аттестации (контроля)
		Теория	Практика	Всего	
1.	История развития волейбола	1	0	1	Беседа, педагогические наблюдения
2.	Техника безопасности на занятиях	0,5	0,5	1	Беседа, педагогические наблюдения
3.	Правила соревнований	0,5	0,5	1	Беседа, педагогические наблюдения
	ВСЕГО:	2	1	3	

3.2.МОДУЛЬ №2 «Общая и специальная физическая подготовка»

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

Цель модуля: научить выполнять несложные подводящие движения, подготовительные для участия в игре «Волейбол».

Теория: Виды упражнений для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Практика. Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения со скакалками. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднятие ног с мячом.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту.

Учебно-тематический план модуля «Общая и специальная физическая подготовка»

№ п/п	Наименование раздела, темы, модуля	Первый год обучения			Формы аттестации (контроля)
		Теория	Практика	Всего	
1.	Гимнастические упражнения	В процессе занятий	6	6	Наблюдение, зачёт по нормативам
2.	Легкоатлетические упражнения	В процессе занятий	6	6	Наблюдение, зачёт по нормативам
	ВСЕГО:	0	12	12	

3.3.МОДУЛЬ №3 «Техническая и тактическая подготовка»

Цель модуля: создание условий для выработки устойчивой внутренней мотивации к занятиям физической культурой и спортом, реализации способностей.

Задачи модуля:

- научиться выполнять перемещения и стойки, передачи мяча;
- научиться выполнять приём и передачу мяча снизу над собой и на сетку мяча;
- научиться выполнять передачи мяча снизу, сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара, у сетки, стоя спиной по направлению
- научиться выполнять нижнюю прямую, боковую подачу на точность, верхнюю прямую подачу;
- научиться выполнять обманные действия "скидки";
- научиться выполнять падения.

Теория..

Овладение техникой передвижений и стоек. Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений.

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

Групповые действия. Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

Практика.

Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером - с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны

в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

Овладение техникой подачи: нижняя прямая подача мяча, подвешенного на шнуре, установленного в держателе; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

Формы подведения итогов:

Тестирование, выполнение нормативом ОФП, дружеские встречи, соревнования, портфолио обучающихся.

Учебно-тематический план модуля «Техническая и тактическая подготовка»

№ п/п	Наименование раздела, темы, модуля	Первый год обучения			Формы аттестации (контроля)
		Теория	Практика	Всего	
1.	Овладение техникой передвижений и стоек. Стойка игрока (исходные положения)	В процессе занятий	5	5	Тестирование, выполнение нормативом ОФП, дружеские встречи, соревнования, портфолио обучающихся
3.	Подача и приём мяча	В процессе занятий	8	8	Тестирование, выполнение нормативом ОФП, дружеские встречи, соревнования, портфолио обучающихся
	ВСЕГО:	0	13	13	

3.4. МОДУЛЬ №4 «Контрольные испытания и соревнования. Итоговое занятие»

Цель модуля: создание условий для реализации способностей, возможностей, потребностей и интересов, обучающихся средствами физической культуры и спорта, всестороннего совершенствования общих физических качеств в единстве с воспитанием личности.

Задачи модуля:

- научить правилам перехода игроков по номерам;
- уметь правильно вести счёт по партиям, по протоколу
- знать расстановку игроков на поле при приёме и подаче соперника;
- знать классификацию упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе;

- знать переход средней линии;
- знать положение о соревнованиях, способы проведения соревнований (круговой, с выбыванием, смешанный);
- знать обязанности судей.
- уметь выполнять перемещения и стойки, передачи мяча
- уметь выполнять приём и передачу мяча снизу над собой и на сетку мяча;
- уметь выполнять передачи мяча снизу, сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара, у сетки, стоя спиной по направлению
- уметь выполнять нижнюю прямую, боковую подачу на точность, верхнюю прямую подачу;
- уметь выполнять обманные действия "скидки";
- уметь выполнять падения.

Теория. Принять участие в одних соревнованиях.

Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований.

Формы подведения итогов:

Тестирование, выполнение нормативом ОФП, дружеские встречи, соревнования, портфолио обучающихся.

Учебно-тематический план модуля «Контрольные испытания и соревнования. Итоговое занятие»

№ п/п	Наименование раздела, темы, модуля	Первый год обучения			Формы аттестации (контроля)
		Теория	Практика	Всего	
1.	Сдача нормативов	1	3	4	Испытания, зачёт
2.	Соревнования	1	1	2	Испытания, зачёт
	ВСЕГО:	2	4	6	

4. Методическое обеспечение программы

4.1. Методы обучения:

- словесный (рассказ, объяснение, беседа);
- наглядно- практический;
- объяснительно-иллюстративный (учащиеся воспринимают и усваивают готовую информацию);
- репродуктивный (учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности);
- частично- поисковый (участие в коллективном поиске поставленной задачи совместно с педагогом);
- исследовательский (самостоятельная работа учащихся);
- практические (отработка элементов игры).

В ходе реализации программы «Увлекательный волейбол» используются следующие современные образовательные технологии:

1. Здоровьесберегающие;
2. Игровые;
3. Личностно- ориентированные;
4. Информационно- коммуникативные;
5. Соревновательные;

6. Коллективного творчества.

4.2. Форма организации образовательного процесса

Коллективные (занятия), групповые (работа в парах), индивидуальные (работа с педагогом).

Проведение теоретических занятий (лекции, беседы, просмотр и обсуждение фото и видео.файлов).

Проведение практических занятий (общая и специальная физическая подготовка, обучение основам техники и тактики).

Организация и учет контрольных упражнений.

Участие в спортивных соревнованиях.

Осуществление санитарно-гигиенического и врачебно-медицинского обследования, восстановительно-профилактические мероприятия.

Проведение воспитательных и культурно-массовых мероприятий (физкультурные и спортивные праздники).

Организация прохождения обучающимися судейской практики (помощь педагогу, проведение занятий с группой товарищей, судейство соревнований).

Основной принцип работы – выполнение программных требований по физической, технической, тактической, теоретической подготовке, выраженных в количественных и качественных показателях. Основой подготовки обучающихся является универсальность в овладении технико-тактическими приемами игры. Для успешного овладения программным материалом, сочетаются занятия с самостоятельной работой, которая реализуется обучающимися в виде заданий, разработанных педагогом совместно с детьми.

В группах проводятся контрольные испытания по общей, специальной, физической и технической подготовке.

4.3. Форма организации учебного занятия

- беседа;
- игра;
- соревнование;
- наблюдение;
- практическое занятие;
- турнир;
- тестирование;
- эстафета;
- праздник.

4.4. Алгоритм учебного занятия

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

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

Примерное содержание подготовительной части занятия:

1. Ходьба в колонне по одному:

- обычная в сочетании с выполнением упражнений для рук (круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой, сжимание и разжимание пальцев рук, сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями);
- на носках; на внешней и внутренней стороне стоп;
- в полуприседе; приседе.

2. Медленный бег в колонне по одному (1,5—2 мин): лицом вперёд; приставными шагами левым и правым боком вперёд; спиной вперёд; «змейкой».

3. Ходьба в сочетании с выполнением упражнений на восстановление дыхания.

4. Общеразвивающие и специальные подготовительные упражнения.

5. Прыжковые упражнения: прыжки вверх со взмахом рук, прыжки вверх из упора присев; прыжки на одной и на обеих ногах от одной лицевой линии волейбольной площадки до другой лицом вперёд, боком и спиной вперёд; с поворотом на 180°.

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

В основной части занятия решаются следующие основные задачи:

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

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

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

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

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

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

Занятие рекомендуется заканчивать двусторонней учебно-тренировочной игрой.

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

В заключительной части занятия подводят итоги, отмечают положительные моменты и допущенные недочёты, дают задание для самостоятельной работы. Для лучшего и более быстрого усвоения материала занимающимся целесообразно давать домашние индивидуальные задания:

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

По направленности занятия по волейболу подразделяются на однонаправленные, комбинированные, целостно-игровые, контрольные.

Однонаправленные занятия посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: технической, тактической или физической.

Комбинированные занятия включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, тактическая и физическая подготовка.

Целостно-игровые занятия построены на учебной двусторонней игре в волейбол по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил.

Контрольные занятия посвящены приёму нормативов у учащихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

Примерные контрольные упражнения по технической подготовке:

- точность второй передачи (из зоны 3 в зону 4; из зоны 2 в зону 4);
- точность передачи мяча через сетку в прыжке;
- точность подач в зоны (рис. 4) или гимнастические обручи;
- точность нападающих ударов со второй передачи из зон 4 и 2 в зоны 5, 6, 1 (квадраты 3х3 м от лицевой линии внутрь площадки);
- точность первой передачи (приём подачи);
- блокирование.

Примерные контрольные упражнения по физической подготовке:

- бег 15—30 м с высокого старта и «с хода» (стартовая скорость). Разница времени бега между двумя измеренными показателями является критерием быстроты стартового разгона;
- челночный бег 5х6 м;
- челночный бег по разметке волейбольной площадки: 9-3-6-3-9 м;

Методическое указание. Выполняется один из вариантов челночного бега:

1) с заступом ног за линии разметки, поворотом на 180° и продолжением бега в противоположном направлении;

2) с обеганием поворотных стоек последовательно с правой и левой стороны.

3) с обеганием поворотных стоек (с левой или правой стороны), расставленных в один ряд по прямой линии;

- бег с изменением направления — к шести точкам на боковых линиях волейбольной площадки («ёлочка»);

Методическое указание. На волейбольной площадке расставляют 7 набивных мячей (1 кг): по три на противоположных боковых линиях на расстоянии 3 м друг от друга и один на середине лицевой линии. Занимающийся располагается на лицевой линии рядом с набивным мячом. По сигналу он начинает бег, касаясь мячей поочерёдно (№ 1, 2, 3, 4, 5, 6), каждый раз возвращаясь и касаясь мяча на лицевой линии. Время фиксируется секундомером.

- прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами с взмахом руками и касанием вертикальной разметки с точностью до 1 см на баскетбольном щите или на стене спортивного зала;

- прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с взмахом руками и касанием вертикальной планки с разметкой после спрыгивания с возвышения;

Методическое указание. Необходимо выполнить максимальный прыжок вверх. Оценивается высота прыжка.

- выпрыгивание вверх толчком двумя ногами с места и определение высоты прыжка посредством лентопротяжного устройства конструкции В.М. Абалакова;
- броски набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками с места на дальность;
- броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке с места на дальность

5. Материально-техническое обеспечение

Для проведения занятий в кружке волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная - 2 штуки.
2. Стойки волейбольные - 2 штуки.
3. Гимнастическая стенка - 6 – 8 пролётов.
4. Гимнастические скамейки - 3 - 4 штуки
5. Гимнастические маты - 3 штуки.
6. Скакалки - 30 штук.
7. Мячи набивные - 25 штук.
8. Резиновые амортизаторы - 25 штук.
9. Гантели различной массы - 20 штук.
10. Мячи волейбольные - 30 штук.
(для мини-волейбола) - 20 штук.

6. Кадровое обеспечение

Курдакова Ксения Сергеевна – педагог дополнительного образования.
Педагогический стаж работы - 3 года.

7. Литература, использованная для разработки дополнительной общеобразовательной образовательной программы.

1. Богданов В.П. «Игры и развлечения в группах продленного дня: Пособия для учителя. М., Просвещение, 1985 – С144;
2. Бриль М.С. «Отбор в спортивных играх». – М.: Физкультура и спорт, 1980;
3. Билеева Л.В., Коротков А.М. «Подвижные игры»: Учебное пособие для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1982 –С224;
4. Былеева Л.В., Григорьев В.М. «Подвижные игры» - М.: Физкультура и спорт, 1985-С302;
5. Васильков Г.А., Васильков В.Г. «От игры к спорту»: сборник эстафет и игровых заданий. - М.: Физкультура и спорт, 1985 С 3-16, 36-41;
6. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя/Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. – М.: Просвещение, 2011. – 223с.
7. Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77с.: ил.

Список используемой литературы для учеников и родителей

1. Богданов Г.П. Программа для внеклассной работы. М.:Просвещение, 1981;
2. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов общеобразовательной школы, основанная на одном из видов спорта (волейбол). М.: Просвещение, 2006;
3. Кузнецова З.И. Развитие двигательных качеств школьников. М.:Физкультура и спорт, 2007.
4. Семкин В.М. Игры, подводящие к баскетболу. М.:Школа-пресс, 2004.

Приложение

Учебный год делится на четверти:

Четверти	начало четверти	конец четверти
1 четверть	01.09.2023 г.	27.10.2023 г.
2 четверть	07.11.2023 г.	29.12.2023 г.
3 четверть	09.01.2024 г.	22.03.2024 г.
4 четверть	01.04.2024 г.	24.05.2024 г.

Окончание учебного процесса:

в 1-4 классах – 24.05.2024 г.

каникулы	начало каникул	окончание каникул	продолжительность
осенние	29.10.2023 г.	06.11.2023 г.	9 дней
зимние	31.12.2023 г.	08.01.2024 г.	9 дней
весенние	23.03.2024 г.	31.03.2024 г.	9 дней
дополнительные для 1 класса	17.02.2024 г.	25.02.2024 г.	9 дней

Календарный учебный график

№	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма проведения занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	5.09	13.00 13.40	Групповая	1	Основы истории развития волейбола в России.	Спорт.зал	Беседа, опрос
2	Сентябрь	12.09	13.00 13.40	Групповая	1	Техника безопасности. Общие требования безопасности перед началом занятий, во время занятий, в аварийных ситуациях, по окончанию занятий, возвращению домой после тренировки, правила проведения соревнований. Гимнастические упражнения. Легкоатлетические упражнения. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	Спорт.площадка	Беседа, опрос, наблюдение
3	Сентябрь	19.09	13.00 13.40	Групповая	1	Беседа о правилах соревнований, месте занятий, инвентаре, оборудовании. Гимнастические упражнения. Легкоатлетические упражнения. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	Спорт.площадка	Беседа, опрос, наблюдение

4	Сентябрь	26.09	13.00 13.40	Групповая	1	Гимнастические упражнения. Легкоатлетические упражнения. Правила перехода игроков. Три касания мяча с броском на сторону противника в прыжке с трех шагов разбега двумя руками Перемещения и стойки. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, вправо, влево, назад	Спорт. зал	Наблюдение Опрос
5	Октябрь	3.10	13.00 13.40	Групповая	1	Гимнастические упражнения. Легкоатлетические упражнения. Передача сверху двумя руками в парах. Индивидуальное набивание сверху и снизу над собой	Спорт. зал	Наблюдение
6	Октябрь	10.10	13.00 13.40	Групповая	1	Гимнастические упражнения. Легкоатлетические упражнения. Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении. Прием мяча снизу двумя руками в парах.	Спорт. зал	Наблюдение
7	Октябрь	17.10	13.00 13.40	Групповая	1	Гимнастические упражнения. Легкоатлетические упражнения. Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике. Эстафеты с различными способами перемещений.	Спорт. зал	Наблюдение
8	Октябрь	24.10	13.00 13.40	Групповая	1	Гимнастические упражнения. Легкоатлетические упражнения. Передача мяча снизу двумя руками в треугольнике. Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола «Кто точнее?», «Кто лучший?», «Сумей передать и подать»	Спорт. зал	Наблюдение
9	Ноябрь	7.11	13.00 13.40	Групповая	1	Гимнастические упражнения. Легкоатлетические упражнения. Учет в процессе спортивной тренировки. Контрольные испытания. Промежуточная аттестация.	Спорт. зал	Наблюдение
10	Ноябрь	14.11	13.00 13.40	Групповая	1	Гимнастические упражнения. Легкоатлетические упражнения. Верхняя передача мяча над собой.	Спорт. зал	Наблюдение
11	Ноябрь	21.11	13.00 13.40	Групповая	1	Гимнастические упражнения. Легкоатлетические упражнения. Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку.	Спорт. зал	Наблюдение
12	Декабрь	28.11	13.00 13.40	Групповая	1	Гимнастические упражнения. Легкоатлетические упражнения. Техника выполнения верхней прямой подачи. Подводящие упражнения.	Спорт. зал	Наблюдение
13	Декабрь	05.12	13.00 13.40	Групповая	1	Гимнастические упражнения. Легкоатлетические упражнения. Верхняя прямая подача в облегченных	Спорт. зал	Наблюдение

						условиях (расстояние – 3–6 м от сетки).		
1 4	Дека брь	12.12	13.00 13.40	Групп овая	1	Гимнастические упражнения. Легкоатлетические упражнения. Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).	Спорт.з ал	Тест
1 5	Дека брь	19.12	13.00 13.40	Групп овая	1	Гимнастические упражнения. Легкоатлетические упражнения. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах.	Спорт. Зал	Наблюден ие
1 6	Дека брь	26.12	13.00 13.40	Групп овая	1	Гимнастические упражнения. Легкоатлетические упражнения. Игра по упрощенным правилам.	Спорт.з ал	Наблюден ие
1 7	Январь	9.01	13.00 13.40	Групп овая	1	Гимнастические упражнения. Легкоатлетические упражнения. Верхняя прямая подача в облегченных условиях.	Спорт.з ал	Наблюден ие
1 8	Январь	16.01	13.00 13.40	Групп овая	1	Гимнастические упражнения. Легкоатлетические упражнения. Учебная игра мини-волейбол.	Спорт.з ал	Игра
1 9	Январь	23.01	13.00 13.40	Групп овая	1	Гимнастические упражнения. Легкоатлетические упражнения. Нижняя прямая подача. Техника выполнения.	Спорт.з ал	Беседа. Наблюден ие.
2 0	Февраль	30.01	13.00 13.40	Групп овая	1	Гимнастические упражнения. Легкоатлетические упражнения. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	Спорт.з ал	Наблюден ие
2 1	Февраль	09.02	13.00 13.40	Групп овая	1	Гимнастические упражнения. Легкоатлетические упражнения. Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола	Спорт.з ал	Наблюден ие
2 2	Февраль	6.02	13.00 13.40	Групп овая	1	Гимнастические упражнения. Легкоатлетические упражнения. Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике.	Спорт.з ал	Наблюден ие
2 3	Февраль	13.02	13.00 13.40	Групп овая	1	Гимнастические упражнения. Легкоатлетические упражнения. Нижняя прямая подача. Подводящие упражнения.	Спорт.з ал	Наблюден ие
2 4	Март	27.02	13.00 13.40	Групп овая	1	Гимнастические упражнения. Легкоатлетические упражнения. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	Спорт.з ал	Наблюден ие
2 5	Март	05.03	13.00 13.40	Групп овая	1	Гимнастические упражнения. Легкоатлетические упражнения. Верхняя прямая подача в облегченных условиях (расстояние – 3–6 м от сетки).	Спорт.з ал	Наблюден ие
2 6	Март	12.03	13.00	Групп	1	Гимнастические упражнения. Легкоатлетические упражнения.	Спорт.з	Наблюден

			13.40	овая		Подача и прием мяча в парах.	ал	ие
27	Март	19.03	13.00 13.40	Групповая	1	Гимнастические упражнения. Легкоатлетические упражнения. Подачи мяча на точность по секторам.	Спорт.зал	Контрольные испытания
28	Апрель	2.04	13.00 13.40	Групповая	1	Гимнастические упражнения. Легкоатлетические упражнения. Учебная игра мини-волейбол.	Спорт.зал	Игра Практика судейства.
29	Апрель	9.04	13.00 13.40	Групповая	1	Гимнастические упражнения. Легкоатлетические упражнения. Нижняя прямая подача: имитация, подачи в парах, подачи через сетку, подачи по зонам, подачи на точность. Учебная игра с тактическими действиями.	Спорт.зал	Наблюдение
30	Апрель	16.04	13.00 13.40	Групповая	1	Гимнастические упражнения. Легкоатлетические упражнения. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах. Индивидуальное набивание сверху и снизу над собой.	Спорт.площадка	Наблюдение
31	Апрель	23.04	13.00 13.40	Групповая	1	Гимнастические упражнения. Легкоатлетические упражнения. Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола.	Спорт.площадка	Эстафеты
32	Май	07.05	13.00 13.40	Групповая	1	Гимнастические упражнения. Легкоатлетические упражнения. Верхняя прямая подача: имитация, подачи в парах, подачи через сетку, подачи по зонам, подачи на точность. Учебная игра с тактическими действиями.	Спорт.площадка	Наблюдение
33	Май	14.05	13.00 13.40	Групповая	1	Гимнастические упражнения. Легкоатлетические упражнения. Учет в процессе спортивной тренировки. ОФП. Контрольные испытания. Промежуточная аттестация.	Спорт.площадка	Испытание
34	Май	21.05	13.00 13.40	Групповая	1	Гимнастические упражнения. Легкоатлетические упражнения. Учет в процессе спортивной тренировки. ОФП. Контрольные испытания. Промежуточная аттестация.	Спорт.площадка	Испытание

Словарь волейбола

Блок

Блок – защитный прием, который применяется для преграждения пути мячу, идущему от соперника.

В профессиональном волейболе вся суть игры сводится к попыткам организовать не берущиеся удары на сторону соперников. Принять сильные удары очень тяжело, поэтому защищающаяся сторона использует блоки. В ходе этого приема волейболист выносит

любую часть тела (чаще всего, естественно, руки) выше верхнего края сетки. При этом он должен следить за тем, чтобы не коснуться ее.

Таким образом, есть вероятность заблокировать мяч после сильного атакующего удара противника. В идеале после блока мяч возвращается на половину поля атакующей команды. В таком случае этот прием считается успешным.

Блок групповой

Блок групповой – блок, в который осуществляют сразу несколько волейболистов.

В результате групповых усилий шанс заблокировать мяч становится больше. Это очевидно, так как больше блокируемая площадь. Групповой блок встречается в профессиональном волейболе также часто, как и обычный одиночный. Как правило, в таком блоке принимают участие 2-3 волейболиста защищающейся команды. Их ключевой задачей является не помешать друг другу и постараться оставить мячу как можно меньше пространства для прохода.

Групповой блок производится, когда спортсмены имеют достаточно времени на его подготовку. Например, если мяч завис в воздухе и атакующий игрок собирается сильным ударом отправить его на противоположную сторону.

Блок уступом

Блок уступом – групповой блок, который учитывает все возможные варианты атаки.

Когда связующий выполняет передачу нападающему, у него есть четыре основных варианта: отдать по центру, на правый фланг, на левый фланг или откинуть назад игроку в шестую зону. Блокирующие игроки при этом располагаются так: игрок третьей зоны стоит прямо под сеткой, доигровщики немного отходят от сетки (примерно на 1 метр). Таким образом, расстановка защиты готова к любым возможным ситуациям, важно только отработать скорость.

Так, при ударе по центру все блокирующие смыкаются и организуют тройной блок. То же самое происходит и при розыгрыше с помощью заднего нападающего. При ударе по флангу как минимум два блокирующих волейболиста (стоящий там доигровщик и игрок с третьей зоны) постараются соорудить блок. Блокер (разг.) – волейболист, выполняющий блок.

Блокером называют игрока, который в каком-то определенном игровом моменте участвовал в блоке. В зависимости от позиции на игровой площадке различные игроки могут реже или чаще участвовать в блоках. Например, либеро никогда не блокирует. То же самое можно сказать о игроках на задних позициях, в том числе подающем. Это логично, потому что даже если бы им предоставлялась возможность блокировать, то пользоваться ею было бы очень неудобно, так как пришлось бы каждый раз выходить к сетке.

Таким образом, блокерами являются игроки передней линии. Это волейболисты во второй, третьей и четвертой зонах.

Бросок

Бросок – блок или атакующий удар на сетке, во время которого рука волейболиста долго контактирует с мячом.

Вообще в волейболе большинство комбинаций разыгрывается очень быстро. Если человек никогда ранее не наблюдал за этой игрой, то он может удивиться, насколько быстро происходят розыгрыши. Все сводится к тому, чтобы принять мяч от соперника, отдать пас и совершить атакующий удар. Большинство таких передач совершаются очень быстро, поэтому игроки соприкасаются с мячом очень короткое время. Но многие замечают, что некоторые удары в волейболе сопровождаются более длительными ударами. Как раз они и получили название бросков, потому что создается впечатление, будто бы волейболист бросает мяч.

В волейболе есть правило, что игрок не может сделать более двух касаний одновременно. Но там ничего не говорится о том, насколько коротким или долгим должно быть первое и

единственное касание. Конечно, игроки не имеют права ловить мяч и бросать его двумя руками, но вполне могут использовать долгие касания в своих целях.

Вбить кол

Вбить кол (гвоздь) – (разг.) выполнить очень сильный нападающий удар.

Эта фраза характеризует невероятно сильные удары на сторону противника. Производятся всегда как завершающее третье касание атакующей команды. Несомненно, такой удар должен быть хорошо подготовлен. В частности, вторым касанием должен быть удобный пас, позволяющий подстроиться под удар. С другой стороны, сам нападающий должен иметь хороший навык или способность бить по мячу сильно и резко.

После такого удара мяч с большой скоростью летит на сторону соперника. Если он не заблокирован и не ушел в аут, то это практически стопроцентное очко, потому что принять такой удар просто физически невозможно. Зачастую под фразой понимают результативный атакующий удар огромной силы.

Взлёт

Взлёт (то же, что квик) – комбинация в игре, при которой волейболист совершает прыжок до осуществления своего касания.

Чаще всего взлёт происходит на третьем завершающем касании атаки. Второе касание игроков команды должно обеспечить поднятие мяча вверх для атакующего удара. Далее наступает очень важный момент. Атакующий практически всегда должен подпрыгивать, потому что именно так он сможет не только перебросить мяч через сетку, но и совершить диагональный удар по направлению к полу площадки соперника. Именно такой сильный удар является идеальным, и для него обязательно нужно совершить хороший прыжок до момента касания.

Взлётом подобный игровой прием назван потому, что во время его выполнения игрок может, образно говоря, взлетать над площадкой на короткое время.

Возврат

Возврат – игровая комбинация, при которой игрок первого темпа идет на взлёт, а игрок второго темпа сначала движется в третью зону, но потом резко возвращается в свою и оттуда наносит атакующий удар.

Обманная комбинация, целью которой служит лишний раз понервировать соперников. Из-за того, что целых два игрока атакующей стороны находятся в момент зависания мяча над площадкой в третьей зоне, их соперники не могут четко определить, кто будет наносить удар. С другой стороны, маневр игрока второго темпа несет чисто запутывающий характер, потому что после этого он очень быстро возвращается в свою зону и уже оттуда наносит удар.

В игре же все эти действия происходят за считанные секунды, поэтому такая комбинация может приносить успех, даже если соперники прекрасно знают о ней и сами ее используют.

Волна

Волна – игровая комбинация, при которой на удар выходят игроки первого и второго темпа по параллельным траекториям.

При такой комбинации игроки двигаются по зонам, на которых непосредственно играют в данный момент. То есть игрок второго темпа, находясь в четвертой зоне, будет набегать на удар именно в это место игровой площадки. Игрок первого темпа набегает на удар в третью зону, которая находится прямо по центру.

Благодаря такому параллельному выходу соперникам трудно определить, кто из нападающих будет бить. Это немного затрудняет защиту и постановку блока в частности, поскольку может быть до последнего неясно, кто же ударит по мячу.

Волна обратная Волна обратная – комбинация, по своему замыслу аналогичная волне, но игрок первого темпа идет на удар в четвертую зону, а игрок второго темпа – в третью.

То есть нападающие игроки всего лишь меняются местами. Они вбегают в те зоны, в которых не играют на самом деле в данный момент. Игрок первого темпа играет в третьей

зоне, но бежит в четвертую. То же можно сказать и об игроке второго темпа. Он бежит в третью зону, хотя сам играет во второй или четвертой.

Таким образом, смена комбинаций может оживить игру, сделать ее более непредсказуемой для соперника и т. д. В профессиональном волейболе мало просто взять и разыграть хорошую атаку. Нужно еще и постараться сделать ее максимально быстрой и непредсказуемой для соперника.

Волна прямая

Волна прямая – игрок второго темпа идет на удар в четвертой зоне, а игрок первого темпа – в третьей.

Прямая волна отличается от обычной волны тем, что вторая зона остается незадействованной. Таким образом, на удар выходят только двое нападающих, а в случае с обычной волной на него могли выходить все трое игроков передней линии.

Прямая волна выполняется в случаях, когда пас связующего хорошего подходит под эту комбинацию.

Волна смешанная

Волна смешанная – игровая комбинация, при которой игрок первого темпа вбегает в третью зону, а игрок второго темпа – во вторую.

Комбинация, которая практически полностью идентична волне прямой, но при этом задействована вторая зона, а не четвертая. Чтобы осуществить ее связующий должен отдать пас, который пойдет между третьей и второй зоной, чтобы оба нападающих игрока могли в итоге совершить завершающий удар этой атаки.

Волна смешанная представляет собой модификацию прямой. Ее используют в основном для разнообразия в атакующих действиях команды.

Впрыжка

Впрыжка – комбинация, во время которой игрок первого темпа совершает взлет, но удар совершает игрок из четвертой зоны после низкого паса от связующего.

Второй номер

Второй номер (вторая зона) – правая передняя зона.

В этой зоне играет игрок, который выполняет защитные и атакующие функции. Во-первых, он участвует в блоках чужих ударов. Во-вторых, он иногда может выступать в роли связующего. В-третьих, он сам завершает атаки своей команды. Также игрок второй зоны активно передвигается по площадке, меняясь зонами со своими товарищами.

Как правило, игроки на второй зоне играют чуть более оттянуто, чем на третьей. Это связано с тем, что они чаще отходят в центр и участвуют в распасовке команды. В любом случае, каждый волейболист команды должен уметь играть на этой позиции, потому что за всю игру каждый игрок оказывается на этой позиции много раз.

Вход в зону

Вход в зону – игровая комбинация, при которой игрок со второй зоны смещается в центр для взлета, а центральный нападающий смещается совсем чуть, готовясь к удару с низкого паса.

Связующий игрок при этом находится впереди всех нападающих и имеет возможность отдать любому из них. В каждом случае он действует по ситуации. Если

Гасить

Гасить (то же, что и тушить) – совершать сильный атакующий удар.

В волейболе сильный диагональный удар на сторону соперника всегда вызывает у защитников проблемы. Во-первых, такой удар нужно блокировать, а блок всегда ведет к непредсказуемым последствиям. Во-вторых, если не удастся блокировать, то в игру вступает либеро. Это средний защитник команды, который ответственен за то, чтобы не давать таким мячам доходить до пола. Однако принять все просто физически невозможно.

Вообще это разговорное слово встречается не только в волейболе. Его можно услышать в теннисе или в футболе. Оно просто означает сильный удар по мячу, после которого тот летит с большой скоростью.

Двойное касание

Двойное касание – ситуация, когда игрок касается мяча два раза.

При этом волейболисту необязательно касаться мяча именно руками. Касание засчитывается и в случае контакта с любой другой частью тела. Если такое происходит, то соперник получает очко. По правилам волейбола один игрок не может касаться мяча два раза подряд. За один розыгрыш он может коснуться его дважды, но между этими касаниями должна быть передача партнера.

В профессиональном волейболе игроки редко допускают такую ошибку, как двойное касание. В основном это может происходить по чистой случайности.

Диг

Диг – защитный удар. Выполняется тыльной стороной ладони и поднимает мяч вверх.

Этот удар имеет защитную функцию. Он поднимает мяч вверх и тот перелетает на сторону соперника, но так, что тот не может сразу же совершить атакующий удар. При диге мяч идет куда-то в сторону задней линии площадки соперника. Естественно, с такого расстояния соперник не может нанести опасный удар. Диг выполняется тогда, когда нет возможности атаковать самостоятельно, но нельзя отдать сопернику опасный мяч.

Диг – это всего лишь способ успокоить игру. Мяч отдается сопернику, но тот не может сразу же ответить острым ударом, а вынужден сам разыгрывать новую атаку.

Добить до пола

Добить до пола – основная цель атаки в волейболе.

В идеале атака должна завершиться касанием мяча пола на стороне соперника. Это принесет атакующей команде одно очко. Конечно, это далеко не единственный способ получить очки, но он самый очевидный. Именно поэтому атакующие удары совершаются в непосредственной близости к сетке и направляются с большой силой по диагонали, чтобы как можно быстрее достичь пола на чужой половине поля. Защитники при этом активно мешают, ставя блоки, а либеро старается принять такой сильнейший удар.

Чтобы не дать соперникам совершить удар до пола, нужно активно участвовать в организации блоков. Это действенная защита против самых сильных ударов.

Доводка

Доводка – первое касание команды. Как правило, это прием мяча с одновременным пасом связующему игроку.

Доводка – это прием мяча после подачи или удара соперника. Она может быть выполнена хорошо или не очень, в зависимости от сложности удара. После хорошей доводки связующему обычно легко поднять мяч для нападающего и вывести его на отличный удар. Если доводка сделана плохо, то работа связующего усложняется. Ему потребуется либо проявить чудеса изобретательности и построить хорошую атаку в сложной ситуации, либо просто хоть как-нибудь отбить мяч на сторону соперника.

Часто доводку делает либеро, который принимает сложный мяч, летящий после удара соперника. Часто он отбивает мяч любой ценой, лишь бы не дать ему коснуться пола.

Дриблинг

Дриблинг – постукивание мяча о пол при подготовке к подаче.

Это очень напоминает то, как в теннисе теннисист готовится подать мяч. При этом он набивает его о пол ракеткой. В волейболе подающий делает примерно также. Он совершает движения, похожие на набивание баскетбольного мяча. Это позволяет ему прочувствовать мяч до того, как он совершит подачу. Чувство мяча очень важно при подаче.

Если вы будете следить за волейбольной игрой, то очень скоро заметите, что абсолютно все подающие игроки набивают мяч рукой о пол. Это позволяет им не расслабляться ни на секунду и не терять игровой темп.

Задняя линия

Задняя линия – часть игровой площадки, находящаяся за передней линией.

На задней линии всегда находятся три игрока. Это либеро, защищающийся игрок и подающий, который для подачи отходит за лицевую линию, а потом возвращается на площадку для входа в игру. Игроки с задней линии выполняют очень важную работу по приему мяча и его передаче нападающим. Если мяч принимает связующий игрок, розыгрыш может произойти в два касания. Позади задней линии находится лицевая, а по ее краям – боковые линии. Выход мяча за все эти линии считается аутом. В таком случае очко получает та команда, которая заставила другую коснуться мяча последней.

На заднюю линию могут отходить и диагональные нападающие. Таким образом они могут участвовать в розыгрышах команды и разыгрывать интересные игровые комбинации. Единственный игрок, который постоянно играет на задней линии – это либеро.

Заслон

Заслон – игровые действия, в ходе которых игроки одной команды каким-либо образом мешают соперникам увидеть мяч или траекторию его движения.

Этот прием применяется для того, чтобы соперники не видели летящего мяча. Таким образом, игроки чужой команды будут немного дезориентированы, и им придется быстрее реагировать

Защита

Защита – действия команды, которые направлены на предотвращение атаки соперника или на сохранения мяча в игре после его удара.

В первую очередь к защите можно отнести построение блока. Это базовый игровой прием, который позволяет предотвратить атаку соперника. В случае удачного блока мяч возвращается назад и его бывает непросто принять. Игроки на задней линии также берут на себя определенные защитные функции. Во-первых, они принимают подачу соперника. Во-вторых, они участвуют в приеме мяча после розыгрышей соперника. Особенно тщательно этим занимается либеро.

В волейболе наблюдается удивительный баланс между защитой и атакой. Играть хорошо возможно лишь в том случае, если оба этих игровых аспекта хорошо отточены. За одну партию или игру каждая из команд по несколько десятков или даже сотен раз оказывается в роли защищающейся.

Тест теоретических возможностей.

Материал для проверки знаний по теоретической подготовке

Проверка знаний учащихся проводится в конце учебного года в виде устных ответов по разработанным билетам. Педагогическое оценивание по 5-ти балльной системе.

1. Первая помощь при ушибе?
2. Основные средства закаливания организма?
3. Основные правила режима дня?
4. Что относится к личной гигиене?
5. В какой цвет должен быть окрашен мяч?
6. Сколько таймов в одном матче?
7. Какие бывают броски?
8. Какими бывают передачи?
9. В каком году образовался волейбол?
10. Сколько длится матч?

1. Какие травмы можно получить при занятиях спортом?
2. Признаки переутомления?
3. Как изменяются мышцы при занятиях спортом?
4. Спортивная одежда волейболиста?
5. Основные правила в волейболе?
6. Что такое стандартное положение?

1. Какое значение имеет закаливание для занятий спортом? 2. Для чего нужен дневник самоконтроля
3. Первая помощь при вывихе?
4. Из чего состоит волейбольный матч?
5. Какие дополнительные правила используются в игре?
6. От чего зависит выбор тактики в игре?

Вопросы для определения теоретической подготовленности учащихся по правилам соревнований.

Площадка и её разметка.

- Какую форму имеет волейбольная площадка?
- Какие требования предъявляются к площадке?
- Как называются линии, ограничивающие площадку?
- Что такое средняя линия?
- Что такое линии нападения?
- Для чего нужна линия нападения?
- Что такое площадь нападения?
- Какова ширина линий разметки?
- Входит ли ширина линий в размер площадки?

Сетка.

- Какой должна быть сетка и каковы её размеры?
- На какой высоте укрепляется сетка?
- Какова высота стоек?
- Когда должна проверяться высота сетки?
- Чем проверяется высота сетки?

Мяч.

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

Правила и обязанности игроков.

- Что должны знать участники соревнований?
- Имеет ли право игрок обращаться непосредственно к судье во время соревнований?
- В чём заключается основное различие между предупреждением и персональным замечанием?
- Может ли судья сделать персональное замечание игроку, не получившему до этого предупреждение?
- В каких случаях применяется удаление игрока?
- Разрешается ли включать в состав команды игрока, не имеющего разрешения врача о допуске к соревнованиям?

Возраст игроков.

- На какие возрастные группы делятся участники соревнований?

Костюм игроков.

- Каким должен быть костюм игрока?
- Разрешается ли игрокам выступать без обуви?
- Разрешается ли игрокам выступать в головных уборах?
- Какие предметы должны быть исключены из костюма игрока?

В какой форме должны выступать команды?

Разрешается ли игрокам выступать в тренировочных костюмах?

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

Разрешается ли игроку изменять свой личный номер во время соревнования?

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

Какой отличительный знак должен иметь капитан команды?

Состав команды и расстановка игроков.

Каково число игроков в команде?

Какие игроки считаются основными и какие запасными?

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

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

Существует ли обязательная расстановка игроков?

Как называются игроки каждой линии?

Что такое взаимная расстановка игроков?

Какое положение по кругу занимают игроки?

Разрешается ли игрокам выходить за пределы границ площадки в момент подачи?

Каким должно быть взаимное расположение игроков каждой линии в момент выполнения подачи?

Должна ли сохраняться взаимная расстановка в течение всего соревнования?

Разрешается ли изменять взаимную расстановку?

Счёт и результат игры.

В каких случаях команда проигрывает очко?

Сколько очков должна набрать команда для выигрыша одной партии?

Из скольких партий состоит соревнование?

Когда соревнование считается законченным?

Как защитить встречу, если команда не явилась на соревнование?

Продолжительность игры и выбор сторон.

Какой команде предоставляется право выбирать стороны и подачи?

Как возобновляется игра после окончания первой партии?

Как возобновляется соревнование перед решающей партией?

Чем отличается решающая партия от остальных партий?

Как должны расположиться игроки после смены сторон?

Подача и смена мест.

Что такое подача?

Как производится подача?

Когда подача считается произведённой?

Ограничивается ли время на подачу?

В какой форме должны выступать команды?

Разрешается ли игрокам выступать в тренировочных костюмах?

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

Разрешается ли игроку изменять свой личный номер во время соревнования?

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

Какой отличительный знак должен иметь капитан команды?

Состав команды и расстановка игроков.

Каково число игроков в команде?

Какие игроки считаются основными и какие запасными?

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

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

Существует ли обязательная расстановка игроков?

Как называются игроки каждой линии?

Что такое взаимная расстановка игроков?

Какое положение по кругу занимают игроки?

Разрешается ли игрокам выходить за пределы границ площадки в момент подачи?

Каким должно быть взаимное расположение игроков каждой линии в момент выполнения подачи?

Должна ли сохраняться взаимная расстановка в течение всего соревнования?

Разрешается ли изменять взаимную расстановку?

Счёт и результат игры.

В каких случаях команда проигрывает очко?

Сколько очков должна набрать команда для выигрыша одной партии?

Из скольких партий состоит соревнование?

Когда соревнование считается законченным?

Как защитить встречу, если команда не явилась на соревнование?

Продолжительность игры и выбор сторон.

Какой команде предоставляется право выбирать стороны и подачи?

Как возобновляется игра после окончания первой партии?

Как возобновляется соревнование перед решающей партией?

Чем отличается решающая партия от остальных партий?

Как должны расположиться игроки после смены сторон?

Подача и смена мест.

Что такое подача?

Как производится подача?

Когда подача считается произведённой?

Ограничивается ли время на подачу?

Что служит сигналом на право подачи?

Когда даётся свисток на подачу?

Разрешается ли игроку производить подачу с руки?

До коих пор должен подавать один и тот же игрок?

Производится ли смена мест при подаче одним и те же игроком?

Приём и передача мяча.

Каким способом можно ударять по мячу?

В каких случаях передача считается не правильной?

Разрешается ли игроку ударять по мячу головой или касаться мяча телом?

Разрешается ли одному игроку ударять по мячу два раза подряд?

Сколько ударов даётся команде, чтобы переправить мяч на сторону соперника?

Игра двоих.

Разрешается ли двум игрокам одной команды ударять по мячу одновременно?

Можно ли поддерживать игрока во время нападающего удара или блокирования?

Как рассматривается случай, когда по мячу, находящемуся над сеткой, ударят одновременно 2 игрока разных команд?

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

Перенос рук над сеткой и блокирование.

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

Является ли перенос рук над сеткой без касания мяча ошибкой?

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

Что такое блокирование?

Кто имеет право участвовать в блокировании?

Когда блокирование считается состоявшимся?

Что такое групповое блокирование?

Сколько всего касаний мяча может сделать команда при состоявшемся блокировании?

Можно ли блокировать подачу?

Игра от сетки.

Считается ли ошибкой, если мяч коснётся сетки?

Как рассматривается касание мячом ограничительных лент на сетке?

Считается ли ошибкой, если игрок прикоснётся к сетке?

Переход средней линии.

Какие ограничения существуют для игроков задней линии?

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

Можно ли игроку задней зоны наступать на линию нападения?

Выход мяча из игры.

Когда мяч выходит из игры?

Какая команда считается проигравшей после приземления мяча?

Замены игроков.

Разрешается ли замена игрока в процессе соревнования?

Когда может быть произведена замена игрока?

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

Перерывы.

Какие установлены перерывы между партиями?

Какой перерыв установлен перед решающей партией?

Даётся время на смену в решающей партии?

Когда команда может потребовать перерыв для отдыха?