

РЕЦЕНЗИЯ

на программу внеурочной деятельности учащихся 10 – 11 классов в рамках ФГОС СОО «Уроки здоровья» составленную учителем физической культуры МБОУ СОШ № 16 Жуниным Романом Андреевичем

Программа кружка в рамках внеурочной деятельности отвечает поставленным целям и актуальна на современном этапе обучения в школе и направлена на реализацию требований ФГОС СОО. Целью данной программы является сохранение и укрепление здоровья школьников, повышение функциональных и адаптационных возможностей организма, развитие физических качеств, лежащих в основе общей физической подготовленности, обучение комплексам физических упражнений с оздоровительной и корригирующей направленностью, простейшим способам контроля за физической нагрузкой и функциональным состоянием организма.

При реализации данной программы учащиеся овладеют основами техник всех видов двигательной деятельности, направленных на развитие физических качеств (выносливость, быстрота, скорость, координация, гибкость), овладение знаниями, как укреплять и поддерживать свое здоровье, сформируют устойчивый интерес и мотивацию к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни, закрепят знания об основах физкультурной деятельности. Ученики научатся ориентироваться в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей, получат установку на здоровый образ жизни, научатся организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении, соблюдать правила взаимодействия с игроками.

Структура курса составлена правильно и соответствует требованиям. Материал изложен грамотно, логично, аргументировано.

Заключение: на основании вышеизложенного считаю, что программа учителя Жунина Р.А. имеет практическую значимость для обучающихся и, учитывая методическую ценность материалов, полагаю что данная программа может быть использована для организации внеурочной деятельности.

Рецензент

Кандидат педагогических наук,

доцент кафедры профессиональной педагогики,

психологии и физической культуры филиала

КубГУ в г. Славянске-на-Кубани

А.В. Полянский



12.09.2022

удостоверяю



Славянск-на-Кубани

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №16 имени Героя России гвардии
майора С.Г. Таранца

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По внеурочной деятельности тематического кружка «Уроки здоровья»

Уровень образования (класс) среднее общее образование (10 – 11 класс)

Учитель: Жунин Роман Андреевич

Количество часов: 34, 1 час в неделю

Рабочая программа составлена на основе примерной муниципальной программы внеурочной деятельности «Уроки здоровья» в общеобразовательных организациях Славянского района в 2016-2017 учебном году; приказ №1112 от 18.07.2016 год.

1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

- овладеют основами техники всех видов двигательной деятельности;
- овладеют навыками развития физических качеств (выносливость, быстрота, скорость, координация, гибкость)
- овладеют знаниями как укреплять и поддерживать свое здоровье
- сформируют устойчивый интерес, мотивация к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- сформируют знания об основах физкультурной деятельности
- научатся ориентироваться в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- получат установку на здоровый образ жизни;
- научатся организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении, соблюдать правила взаимодействия с игроками;

Личностные и метапредметные результаты освоения курса

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; *предметные* – через формирование основных элементов научного знания, а *метапредметные* результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметные результаты:

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности — является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на занятиях с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий на занятии;
- учить высказывать своё предположение (версию), учить работать по предложенному учителем плану;
- учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятиях;
- средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов);
- уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста);
- слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах;
- привлечение родителей к совместной деятельности.

2. Содержание курса внеурочной деятельности

10 – 11 класс

1. Профилактика вредных привычек.

Вредные привычки – термин, характеризующий такой образ жизни, при котором человек осознанно наносит вред своему здоровью, занимаясь определёнными вещами, приносящими приятные ощущения. Особенно это характерно для подростков, которые ещё развиваются и не имеют чётко выработанных принципов. Профилактика вредных привычек – ряд мероприятий, которые должны проводиться в школе и других учебных заведениях, а также в семье. Ведь бороться с уже сложившимся образом жизни, даже если он несёт серьёзный вред, намного сложнее, чем предотвратить появление опасных влечений.

2. Питание.

Полноценное питание – существенный и постоянно действующий фактор, обеспечивающий адекватные процессы роста и развития организма, а так же укрепление здоровья в детском и подростковом возрасте. В организации питания большое значение имеют режим или ритм питания для каждой возрастной группы, правильное распределение рациона питания по отдельным приемам пищи. Важно сформулировать культуру питания как составную часть культуры здоровья в школьном возрасте.

3. Гигиена.

Сохранить здоровье человек может только при здоровом образе жизни. Для того чтобы прожить долгую, полноценную жизнь, недостаточно родиться здоровым. Здоровье создается и поддерживается человеком на протяжении всей жизни. Важное место в этом процессе занимает соблюдение гигиенических правил и норм. Личная гигиена человека и его соблюдение – это первостепенная задача каждой личности.

4. Физиология человека.

Изучение физиологии человека направлено на формирование правильных представлений, учащихся о строении, закономерностях и механизмах физиологических процессах организма человека, развитии навыков здорового образа жизни и оказания первой медицинской помощи.

5. Физкультурно-оздоровительная деятельность

Физкультурно – оздоровительная деятельность способствует усилению оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Данный раздел включает в себя: легкая атлетика, гимнастика с элементами акробатики, спортивные игры.

Легкая атлетика: прыжок в длину с разбега, прыжок в длину с места, метание гранаты (500 гр., 700 гр.), бег на короткие дистанции (100 м), кроссовый бег (2000 м, 3000 м). Гимнастика с элементами акробатики: длинный кувырок вперед, кувырок назад, гимнастические элементы «Мост», «Стойка на лопатках», «Стойка на голове», «Стойка на руках», висы на перекладине, лазанье по канату в два приема. Прыжки через коня. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Данное направление обеспечивает рациональную организацию двигательного режима обучающихся, повышение адаптивных возможностей организма, сохранение и укрепление здоровья обучающихся и формирование культуры здоровья.

Форма организации занятий - групповая, индивидуально-групповая. С целью максимальной реализации программы широко используется способ проведения занятий в игровой форме. Спортивные занятия, беседы, творческие занятия, работа с литературой, лекции.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

10 - 11 класс

№ п/п	Содержание занятий	Количество часов		
		Всего	Аудиторные	Внеаудиторные
1.	Легкая атлетика	12	1	11
2.	Гимнастика с элементами акробатики	10	1	9
3.	Спортивные игры	12	1	11
4	Профилактика вредных привычек	В процессе урока		
5	Питание	В процессе урока		
6	Гигиена	В процессе урока		
7	Физиология человека	В процессе урока		
Итого:		34	3	31

3. Тематическое планирование.

10 класс

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Материальное обеспечение	Универсальные учебные действия
Легкая атлетика		5		
1.	Последствия употребления алкоголя и его влияние на женский организм. Совершенствование бега на короткие дистанции (100 м) с низкого старта.	1	Секундомер	Получают информацию о вредных привычках и их последствиях. Совершенствуют знания о технике бега на короткие и длинные дистанции, прыжка в длину с разбега, прыжка в длину с места, метания мяча на дальность. Определять и формулировать цель деятельности на занятиях с помощью учителя.
2.	Последствия употребления алкоголя и влияние его на мужской организм. Совершенствование выполнения прыжка в длину с разбега способом согнув ноги.	1	Рулетка, грабли	
3.	Влияние алкоголя на репродуктивное здоровье человека. Кроссовый бег 2000м – девушки, 3000 м – юноши.	1	Секундомер	
4.	Мы за здоровый образ жизни. Совершенствование метания гранаты на дальность (девушки – 500 гр. юноши 700 гр.).	1	Фишки, мячи, рулетка	
5.	Безопасность в сети интернет. Совершенствование выполнения прыжка в длину с места	1	Рулетка	
Спортивные игры		12		
6.	Польза и вред диет. Баскетбол. Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача	1	Мячи, фишки	Совершенствование техники: ведения, передачи приема мяча в баскетболе; броски в кольцо на месте и в движении;

	мяча в движении различными способами со сменой места.			приема и передачи мяча сверху и снизу
7.	Разнообразие диет. Баскетбол. Совершенствование бросков с разных дистанций.	1	Мячи, фишки	спортивной и игрового волейбол; подачи мяча через волейбольную сетку;
8.	Все что нужно знать о витаминах. Индивидуальные действия в атаке и защите в игре баскетбол.	1	Мячи, фишки	ведения мяча при выполнении приема передачи мяча в спортивной игре футбола
9.	Сыроедение и вегетарианство. Учебная игра в баскетбол.	1	Мячи, фишки, секундомер	выполнения ударов в воротах на точность. Овладеют знаниями
10.	Все что нужно знать о пищевых добавках. Волейбол. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й и 4-й зоны.	1	Мячи	гигиене, способ укрепления здоровья в заболеваниях опорно-двигательного аппарата. Значение двигательной активности в жизни человека. Игра в спортивные игры и в упрощенным правилами
11.	Чередование работы и отдыха. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.	1	Мячи	Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятиях. Уметь
12.	Гигиена сна и отдыха. Волейбол. Стойки и передвижения игроков. Позиционное нападение со сменой места.	1	Мячи, фишки	организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренний зарядка,
13.	Гигиена одежды и обуви. Учебная игра в волейбол.	1	Мячи, фишки, секундомер	оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).
14.	Правила здорового образа жизни. Футбол. Совершенствование техники ведения мяча, приема, передачи мяча в движении и на месте.	1	Мячи, фишки, секундомер	
15.	Соблюдение санитарно-гигиенических норм. Футбол. Действия игроков в обороне и нападении.	1	Мячи, фишки, секундомер	
16.	Движение – основа жизни. Совершенствование техники	1	Мячи, фишки,	

	ударов по воротам на точность в движении и на месте.		секундомер	
17.	Заболевания опорно – двигательного аппарата. Учебная игра в футбол.	1	Мячи, фишки, секундомер	
Гимнастика с элементами акробатики.		10		
18.	Упражнения для коррекции плоскостопия Совершенствование техники выполнения длинного кувырка вперед.	1	Секундомер, гимнастические маты	Совершенствование техники: кувырок вперед и назад; выполнения стоки на голове; выполнения гимнастического элемента «Мост»; выполнения гимнастического элемента «Стойка на лопатках»; лазанье по канату в две приема; выполнения опорного прыжка с разбега способом согнув ноги; формирование правильных представлений учащихся о строении закономерностях механизмах физиологических процессах механизме человека, развитии навыков здорового образа жизни.
19.	Профилактика сколиоза. Техника опорного прыжка через «Коня».	1	Гимнастические маты	
20.	Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата. Совершенствование выполнения стойки на голове, стойки на руках.	1	Гимнастические маты	
21.	Упражнения для коррекции сколиоза. Совершенствование выполнения гимнастических элементов: «Мост», «Стойка на лопатках».	1	Гимнастические маты	
22.	Выполнение комбинаций из освоенных элементов.	1	Гимнастические маты	
23.	Упражнения для развития гибкости. Выполнение комбинаций из освоенных элементов.	1	Гимнастические маты	
24.	Лазанье по канату без помощи ног.	1	Гимнастические маты	
25.	Совершенствование техники выполнения опорного прыжка с разбега способом согнув ноги.	1	Гимнастические маты	
26.	Совершенствование техники выполнения опорного прыжка через «Коня» с разбега способом согнув ноги.	1	Гимнастические маты	
27.	Висы на перекладине. Упражнения для развития силы.	1	Гимнастические маты	
Легкая атлетика		7		

28.	Оказание первой медицинской помощи при кровотечениях. Совершенствование техники эстафетного бега.	1	Фишки, секундомер,	Совершенствование техники: высокого старта; эстафетного бега; бега на длинные дистанции; Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке. Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса. Овладеют знаниями о пульсометрии.
29.	Оказание первой медицинской помощи при переломах и растяжениях. Совершенствование техники эстафетного бега и передача эстафетной палочки.	1	Эстафетная палочка.	
30.	Оказание первой медицинской помощи при ожогах. Кроссовая подготовка. Непрерывный бег до 12 минут.	1	Секундомер	
31.	Кроссовая подготовка. Непрерывный бег до 13 минут.	1	Секундомер	
32.	Кроссовая подготовка. Непрерывный бег до 14 минут.	1	Секундомер	
33.	Кроссовая подготовка. Непрерывный бег до 15 минут.	1	Секундомер	
34.	Бег по пересеченной местности.	1	Секундомер	
	ИТОГО	34		

11 класс

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Материальное обеспечение	Универсальные учебные действия
Легкая атлетика		5		
1.	Последствия употребления наркотических веществ и его влияние их на женский организм. Совершенствование бега на короткие дистанции (100 м) с низкого старта.	1	Секундомер	Получают информацию вредных привычках и их последствиях. Совершенствуют знания о технике бега на короткие и длинные дистанции, прыжка в длину с разбега, прыжка в длину с места, метания мяча на дальности. Определять и формулировать цель деятельности на занятиях с помощью учителя.
2.	Последствия употребления наркотических веществ и влияние их на мужской организм. Совершенствование выполнения прыжка в длину с разбега способом согнув ноги.	1	Рулетка, грабли	
3.	Влияние никотина на репродуктивное здоровье человека. Кроссовый бег 2000 м – девушки, 3000 м – мальчики.	1	Секундомер	
4.	Мы за здоровый образ жизни. Совершенствование метания гранаты на дальность. 500 гр. – девушки, 700гр. – юноши.	1	Фишки, мячи, рулетка	
5.	Социальные сети. Совершенствование выполнения прыжка в длину с места	1	Рулетка	
Спортивные игры		12		
6.	Польза и вред кофеина. Баскетбол. Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с	1	Мячи, фишки	Совершенствование техники: ведения передачи приема мяча баскетболе; броски в кольцо на мест

	сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места.			и в движении; приема и передачи мяча сверху и снизу в спортивной игре волейбол; подачи мяча через волейбольную сетку; ведения мяча, выполнения приёма и передачи мяча в спортивной игре футбол. выполнения ударов по воротам на точность. Овладеют знаниями о гигиене, способах укрепления здоровья, заболеваниях опорно-двигательного аппарата, значение двигательной активности в жизни человека. Игра в спортивные игры по упрощенным правилам. Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятиях. Уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).
7.	Продукты для повышения иммунитета. Баскетбол. Совершенствование бросков с разных дистанций.	1	Мячи, фишки	
8.	Витамины в нашей жизни. Совершенствование техники броска мяча в кольцо в движении.	1	Мячи, фишки	
9.	Водно-солевой баланс. Учебная игра в баскетбол.	1	Мячи, фишки, секундомер	
10.	Польза кисломолочных продуктов. Волейбол. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й и 4-й зоны.	1	Мячи	
11.	Ценность сна в разное время суток. Волейбол. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.	1	Мячи	
12.	Необходимость соблюдения санитарно-эпидемиологических норм. Волейбол. Стойки и передвижения игроков. Позиционное нападение со сменой места.	1	Мячи, фишки	
13.	Особое значение личной гигиены в сложившейся эпидемиологической обстановке. Учебная игра в волейбол.	1	Мячи, фишки, секундомер	
14.	Валеология в нашей жизни. Футбол. Совершенствование техники ведения мяча, приема, передачи мяча в движении и на месте.	1	Мячи, фишки, секундомер	
15.	Соблюдение санитарно-гигиенических норм. Футбол.	1	Мячи, фишки,	

	Футбол. Действия игроков в обороне и нападении.		секундомер	
16.	Движение как свойство всего живого. Совершенствование техники ударов по воротам на точность в движении и на месте.	1	Мячи, фишки, секундомер	
17.	Профилактика заболевания опорно – двигательной системы. Учебная игра в футбол.	1	Мячи, фишки, секундомер	
Гимнастика с элементами акробатики.		10		
18.	Упражнения для коррекции плоскостопия. Совершенствование техники выполнения длинного кувырка вперед.	1	Секундомер, гимнастические маты	Совершенствование техники: кувырков вперед и назад; выполнения стоки на голове; выполнения гимнастического элемента «Мост»; выполнения гимнастического элемента «Стойка на лопатках»; лазанье по канату в два приема; выполнения опорного прыжка с разбега способом согнув ноги; формирование правильных представлений учащихся о строении, закономерностях и механизмах физиологических процессах механизма человека, развитие навыков здорового образа жизни.
19.	Профилактика сколиоза. Техника опорного прыжка через «Коня».	1	Гимнастические маты	
20.	Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата. Совершенствование выполнения стоки на голове, стойки на руках.	1	Гимнастические маты	
21.	Упражнения для коррекции сколиоза. Совершенствование выполнения гимнастических элементов: «Мост», «Стойка на лопатках».	1	Гимнастические маты	
22.	Выполнение комбинаций из освоенных элементов.	1	Гимнастические маты	
23.	Упражнения для развития гибкости. Совершенствование выполнения комбинаций из освоенных элементов.	1	Гимнастические маты	
24.	Лазанье по канату без помощи ног.	1	Гимнастические маты	
25.	Совершенствование техники выполнения опорного прыжка с разбега способом согнув ноги.	1	Гимнастические маты	
26.	Совершенствование техники выполнения опорного прыжка через «Коня» с разбега способом согнув ноги.	1	Гимнастические маты	

27.	Висы на перекладине. Упражнения для развития силы.	1	Гимнастические маты	
Легкая атлетика		7		
28.	Оказание первой медицинской помощи при электротравмах. Совершенствование техники эстафетного бега.	1	Фишки, секундомер,	Совершенствование техники: высоко-старта; эстафетного бега;
29.	Оказание первой медицинской помощи при утоплении. Совершенствование техники эстафетного бега и передача эстафетной палочки.	1	Эстафетная палочка.	бега на длинные дистанции; Добывать новые знания: находить ответы на вопросы
30.	Оказание первой медицинской помощи при тепловом ударе. Кроссовая подготовка. Непрерывный бег до 12 минут.	1	Секундомер	используя учебный свой жизненный опыт информацию, полученную на урок Перерабатывать
31.	Кроссовая подготовка. Непрерывный бег до 13 минут.	1	Секундомер	полученную информацию: делать в воды в результате
32.	Кроссовая подготовка. Непрерывный бег до 14 минут.	1	Секундомер	совместной работы всего класса. Овладеть знаниями
33.	Кроссовая подготовка. Непрерывный бег до 15 минут.	1	Секундомер	пульсометрии.
34.	Бег по пересеченной местности.	1	Секундомер	
ИТОГО		34		

СОГЛАСОВАНО

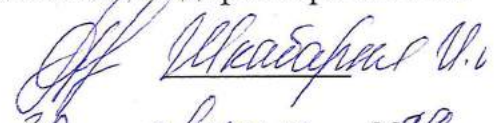
Протокол заседания МО учителей

№ 1 от 29.08. 2019 г.

Руководитель МО 

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР


«30» августа 2019 г.

РЕЦЕНЗИЯ

на дополнительную общеобразовательную программу физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» для учащихся 13 – 16 лет составленную учителем физической культуры МБОУ СОШ № 16 Жуниным Романом Андреевичем

Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» рассчитана на 1 год реализации и предназначена для учащихся 13 – 16 лет. Программа составлена на основе ФГОС ООО на трех уровнях – личностном, метапредметном, и предметном.

Актуальность программы обусловлена качеством подготовки учащихся, соответствием применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания в соответствии возрастным, психофизическим, анатомическим, физиологическим особенностям, склонностям, интересам и потребностям учащихся. Целесообразность и актуальность программы заключается в физическом воспитании личности, получении начальных знаний, умений и навыков, укреплении здоровья и всестороннем развитии личности.

Рабочая программа Жунина Р.А. соответствует реализации целей, определяемых Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования. Содержание программы соответствует познавательным возможностям обучающихся данной возрастной категории и позволяет привить интерес к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Каждое практическое занятие включает: общую и специальную физическую подготовку, упражнения по технике и тактике игры.

Структура программы соответствует поставленным целям и задачам: работа состоит из пояснительной записки, нормативно-правовой базы, целей и задач программы, содержания программы, планируемых результатов, календарного учебного графика, условий реализации программы, форм аттестации, оценочных материалов.

Заключение: на основании вышеизложенного считаю, что программа учителя Жунина Р.А. имеет практическую значимость для обучающихся и, учитывая методическую ценность материалов, полагаю, что данная программа может быть использована в общеобразовательных школах.

Рецензент

Кандидат педагогических наук,

доцент кафедры профессиональной педагогики,

психологии и физической культуры филиала

КубГУ в г. Славянске-на-Кубани

А.В. Полянский



12.09.2022

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 16
ИМЕНИ ГЕРОЯ РОССИИ ГВАРДИИ МАЙОРА
СЕРГЕЯ ГЕННАДЬЕВИЧА ТАРАНЦА
ГОРОДА СЛАВЯНСКА-НА-КУБАНИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СЛАВЯНСКИЙ РАЙОН

ПРИНЯТА:

на заседании педагогического совета

МБОУ СОШ 16 города Славянска-на-Кубани

от 31.08.2022 года

Протокол № 01 от 31.08.2022 года



Директор МБОУ СОШ 16

города Славянска-на-Кубани

Т.В.Городничая

приказ № 429 от 01.09.2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Волейбол для среднего школьного возраста»**

Уровень программы: базовый

Срок реализации программы: 1 год: 136 часов

Возрастная категория: 13-16 лет

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

ИД-номер Программы в Навигаторе: _____

Автор - составитель:
Жунин Роман Андреевич,
педагог дополнительного образования.

г. Славянск-на-Кубани

Содержание

I	Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты	
	Пояснительная записка	
	Нормативно-правовая база	
	Цели и задачи программы	
	Содержание программы	
	Планируемые результаты	
II	Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации	
	Календарный учебный график	
	Условия реализации программы	
	Формы аттестации	
	Оценочные материалы	
	Методические материалы	
	Список литературы	
	Приложение 1	
	Приложение 2	

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ: ОБЪЕМ, СОДЕРЖАНИЕ, ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Волейбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он включает в себя занятия в спортивной секции по волейболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, округа, матчевые встречи и т.п.).

Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей.

Программа является модифицированной и разработана на основе

Нормативно-правовая база

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 17.02.2023);
- Федеральный закон от 14 апреля 2023 г. № 124-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 13 июля 2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере»;
- Распоряжение Губернатора Краснодарского края от 29 марта 2023 г. № 71-р «Об организации оказания государственных мер в сфере образования при формировании государственного социального заказа на оказание государственных услуг на территории Краснодарского края»;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р;
- Концепция технологического развития на период до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 20.05.2023 г. № 1315-р;
- Концепция информационной безопасности детей в Российской Федерации, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 апреля 2023 г. № 1105-р;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года // Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р;
- Изменения в Федеральные государственные образовательные стандарты в части воспитания обучающихся (приказ Минпросвещения России от 11.12.2020 г. № 712);
- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование детей», утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и приоритетным проектам от 30.11.2016 г. № 11;
- Федеральный проект «Успех каждого ребёнка», утвержденный 07 декабря 2018 года;
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. № 816 2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 05 декабря 2014 г. «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества образовательной деятельности организаций, осуществляющих образовательную деятельность»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 15 апреля 2019 года № 170 «Об утверждении методики расчета показателя национального проекта «Образование» «Доля детей в возрасте от 5 до 18 лет, охваченных дополнительным образованием»;
- Письмо Минобрнауки РФ «О направлении методических рекомендаций по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей» № ВК-1232/09 от 28 апреля 2017 года;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. №

09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерство образования и науки РФ;

- Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей (Приложение к письму Минобрнауки России от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09);

- Приложения к письму Министерства образования и науки Краснодарского края от 06.07.2015 г. № 13-1843/15-10 «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ и программ электронного обучения»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 года № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;

- Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ от 2020 г.;

- Устав муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 16 имени Героя России гвардии майора С. Г. Таранца г. Славянска-на-Кубани муниципального образования Славянский район (новая редакция).

Направленность программы физкультурно-спортивная, так она нацелена на:

- формирование и развитие физических способностей учащихся;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься спортом, предъявляя посильные требования в процессе обучения.

Актуальность программы заключается в том, что значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать со школьного возраста. Реализация программы «Волейбол» восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, неся оздоровительный эффект. В результате происходит

воспитание волевых черт характера, наблюдается благотворное воздействие на все системы детского организма, происходит развивая таких физических качеств, как сила, быстрота, выносливость, ловкость.

Педагогическая целесообразность заключается в создании особой развивающей среды для выявления и развития возможностей детей в командном игровом спорте, приобщения учащихся, независимо от возраста, пола и физической подготовки к занятиям спортом вообще, что может способствовать не только их дальнейшему физическому совершенствованию, но и приобщению к здоровому образу жизни в целом, раскрытию и формированию лучших человеческих качеств.

Адресат программы

В программе принимают участие и активно занимаются учащиеся с 13 до 16 лет, получившие разрешение врача. Основной формой работы по программе является групповое учебно-тренировочное занятие по расписанию. Кроме организованных учебно-тренировочных занятий, учащиеся должны самостоятельно ежедневно проводить утреннюю зарядку, а также выполнять индивидуальные задания руководителя по совершенствованию своей физической и специальной подготовленности. В процессе учебно-тренировочных занятий и на соревнованиях решаются воспитательные, оздоровительные задачи. Педагог должен следить за успеваемостью занимающихся.

Группа формируется из учащихся школьного возраста с мотивацией к спортивной деятельности.

Количество обучающихся в группе: 14 – 15 человек. Занятия проводятся всем составом в соответствии с календарным учебным графиком.

Группа может сформироваться как *разновозрастная*, так и *одновозрастная*, в зависимости от возраста ребенка.

Уровень программы, объем и сроки реализации

Программа реализуется на базовом уровне.

Сроки реализации программы: 1 год (136 часов).

Форма обучения – очная (возможно электронное обучение некоторых разделов программы).

Режим занятий: Общее количество часов в год – 136 часов, 4 учебных часа в неделю;

занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 учебных часа, где учебный час для детей в возрасте от 13 до 16 лет – 40 минут.

Особенности организации образовательного процесса

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» предназначена для учащихся в возрасте 13-16 лет.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Здоровьесберегающая организация образовательного

процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

Таблица 1 -Формы проведения занятий и виды деятельности

Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техническому, тактическому или физическому
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двусторонней игре в волейбол по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил
Контрольные занятия	Приём нормативов у занимающихся, выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся

Подобная реализация программы «Волейбол» соответствует возрастным особенностям учащихся, способствует формированию личной культуры здоровья учащихся через организацию здоровьесберегающих практик.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы – укрепление здоровья, физического развития и подготовленности; воспитание личностных качеств; освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

1. пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
2. популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха;
3. формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям волейболом;
4. обучение технике и тактике игры в волейбол;
5. развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);
6. формирование у учащихся необходимых теоретических знаний;
7. воспитание моральных и волевых качеств.

Особенности построения курса и его содержания

Программа «Волейбол» составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся и рассчитана на проведение занятий по 4 часа в неделю (136 часов в год). Программа построена на основании современных

научных представлений о физиологическом и психологическом развитии ребёнка этих возрастов, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Реализация данной программы соответствует предельно допустимой нагрузке учащихся.

Волейбол (англ. *volleyball* – отбивать мяч на лету) – игра с мячом двух команд по 6 человек на площадке 18×9 м, разделённой пополам сеткой.

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

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

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

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

Над средней линией устанавливается сетка шириной 1 м и длиной 9,5 м. Верхний край сетки обшивается белой лентой шириной 5 см. Высота сетки для разных возрастных групп различна (табл. 2).

Группы	Высота сетки, см			
	9–10 лет	11–12 лет	13–14 лет	15 лет и старше
Мальчики, юноши	220	230	240	243
Девочки, девушки	200	210	220	224

Таблица 2 -Высота волейбольной сетки в зависимости от возраста и пола игроков

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

Мяч имеет наружную оболочку из мягкой кожи (рис. 1). Окружность мяча 65–67 см, вес 260–280 г. Его цвет должен быть однотонным и светлым или комбинированным. Оптимальна комбинированная бело-жёлто-синяя расцветка.

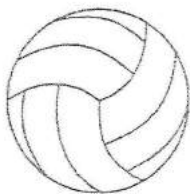


Рис. 1

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

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

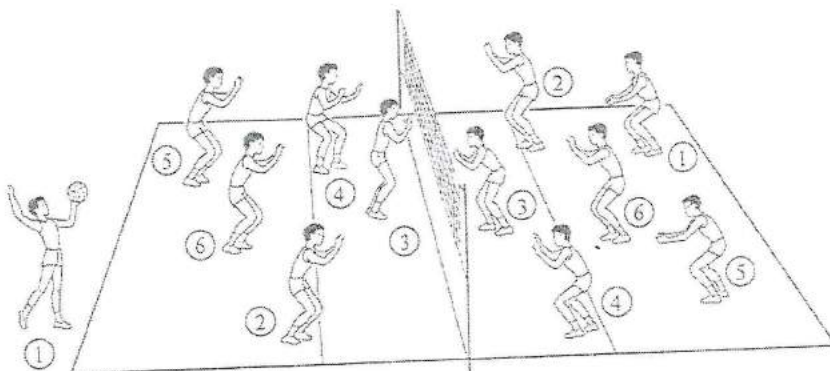


Рис. 2

Начало игры: игра начинается *по свистку судьи* с подачи, которую выполняет задний правый волейболист, находящийся в зоне подачи. Игрок подаёт мяч, ударя кистью руки так, чтобы он перелетел через сетку на сторону соперника. Подача может производиться снизу или сверху открытой ладонью. На подачу мяча отводится 8 с после сигнала судьи. Подача может быть сделана из любой точки за задней (лицевой) линией поля. Розыгрыш мяча продолжается до тех пор, пока он не коснётся площадки, не уйдёт за пределы площадки или пока команда не совершит ошибку. Команда, выигравшая розыгрыш, получает очко.

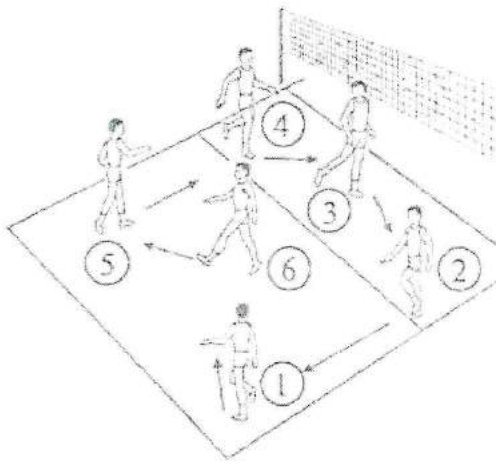


Рис. 3

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

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

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

При ничейном счёте в партиях (1:1 для игры, состоящей из 3 партий, или 2:2 для игры, состоящей из 5 партий) играется решающая третья (пятая) партия до 15 очков с минимальным преимуществом в 2 очка. После набора одной из команд 8 очков команды меняются сторонами площадки, сохраняя прежнюю расстановку игроков.

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

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

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

Ошибки, влекущие проигрыш очка:

- мяч переправляется на сторону соперника более чем тремя касаниями;
- волейболист дважды подряд касается мяча (двойное касание);
- игрок касается сетки при игровом действии с мячом;
- волейболист проникает на площадку соперника;

- игрок задней линии выполняет атакующий удар (т.е. удар, в результате которого мяч переправляется на сторону соперника) из передней линии, если при этом мяч находится выше уровня сетки;

- производится касание мяча, приводящее к его «задержке» (т.е. бросок мяча);

- игрок блокирует подачу мяча соперника, касается мяча в пространстве соперника, касается мяча до или во время атакующего удара соперника;

- мяч уходит за пределы площадки;

- мяч касается площадки команды.

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 вработывание 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, в 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 ноге 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, должна быть сходной с двигательными действиями, включёнными в основную часть занятия.

В основной части решаются следующие 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 материал. Закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий осуществляется в середине и в конце основной части занятия.

Чтобы хорошо и быстро освоить новые, 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 занятиях 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 задания, связанные с многократным повторением однообразных двигательных действий, целесообразно организовывать 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 педагог распределяет учащихся на команды в зависимости от уровня их подготовленности. В среднем школьном возрасте судьи назначаются из числа занимающихся. При необходимости следует останавливать игру, давать соответствующие корректировочные указания, задания по тактике игры, по использованию технических приёмов, разучиваемых на занятии, обращать внимание на допускаемые учащимися ошибки.

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

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

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

Примерное распределение учебного материала по волейболу по классам представлено в таблице 3.

Таблица 3 -Примерное распределение учебного материала по волейболу

№	Учебный материал	Класс (указать классы по программе, т.е. с 13 лет дети)				
		7	8	9	10	11
Перемещения						
1	Стойка игрока (исходные положения)	Р	3	С	+	+
2	Перемещение в стойке приставными шагами: правым и	Р	3	С	+	+

	левым боком, лицом вперёд							
3	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	+	+	+	+	+		
Передачи мяча								
1	Передача сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении)	Р	З	З	С	С		
2	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)				Р	Р		
3	Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи						Р	
4	Передача снизу двумя руками над собой	Р	З	С	С	+		
5	Передача снизу двумя руками в парах	Р	З	З	С	+		
Подачи мяча								
1	Нижняя прямая	Р	З					
2	Верхняя прямая		Р	З	С	С		
3	Подача в прыжке						Р	
Нападающие (атакующие) удары								
1	Прямой нападающий удар (по ходу)		Р	З	З	З		
2	Нападающий удар с переводом вправо (влево)						Р	
Приём мяча								
1	Приём снизу двумя руками	Р	З	С	+	+		
2	Приём сверху двумя руками	Р	З	С	+	+		
3	Приём мяча, отражённого сеткой				Р	З		
Блокирование атакующих ударов								
1	Одиночное блокирование		Р	З	С	С		
2	Групповое блокирование (вдвоём, втроём)			Р	З	С		
3	Страховка при блокировании		Р	З	С	С		
Тактические игры								
1	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите	Р	Р	З	З	С		
2	Групповые тактические действия в нападении, защите			Р	З	С		
3	Командные тактические действия в нападении, защите				Р	З		
4	Двусторонняя учебная игра	+	+	+	+	+		
Подвижные игры и эстафеты								
1	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий	+	+	+	+	+		
2	Игры, развивающие физические способности	+	+	+	+	+		
Физическая подготовка								
1	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	+	+	+	+	+		
Судейская практика								
1	Судейство учебной игры в волейбол						+	+

Стойки и перемещения

Стойка волейболиста – поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приёма (рис. 4).



Рис. 4

Техника выполнения: ноги расставлены на ширине плеч и согнуты в коленях. Одна нога может быть немного впереди другой, ступни расположены параллельно. Туловище наклонено вперёд. Чем ниже стойка, тем больше наклон туловища. Руки согнуты в локтях, кисти на уровне пояса.

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

Перемещения – это действия игрока при выборе места на площадке.

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

Обучение

1. В стойке волейболиста:

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

Методическое указание: руки перед грудью согнуты в локтях и готовы выполнять действия с мячом.

2. Скачок вперёд одним шагом в стойку.

3. Подпрыгнуть, вернуться в стойку волейболиста и выполнить шаг или выпад: а) вперёд; б) в сторону.

4. По сигналу (в беге) остановка в стойку и прыжок вверх толчком двух ног.

4. Перемещения в стойке по сигналу – в стороны, вперёд, назад.

5. Эстафеты с перемещениями различными способами, с выполнением различных заданий.

Передача мяча сверху двумя руками вверх-вперёд (в опорном положении)

Техника выполнения: в исходном положении туловище вертикально, ноги согнуты в коленях (степень сгибания ног зависит от высоты траектории полёта мяча), стопы параллельны или одна (разноимённая сильнейшей руке) несколько впереди. Руки согнуты в локтях, локти слегка разведены. Кисти вынесены перед лицом так, чтобы большие пальцы находились на уровне бровей и были направлены друг к другу. Указательные и большие пальцы обеих рук образуют треугольник (рис. 5, 6). Пальцы напряжены и слегка согнуты. Встреча рук с мячом осуществляется сверху над лицом. При передаче руки и ноги выпрямляются и мячу (мягким ударом кистями) придаётся нужное направление. Руки сопровождают полёт мяча и после передачи почти полностью выпрямляются (рис. 7, 8).

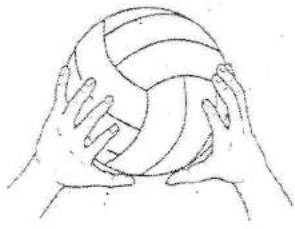


Рис. 5

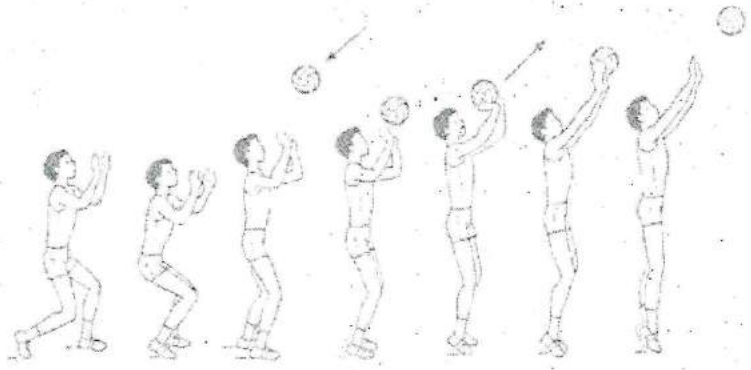


Рис. 7

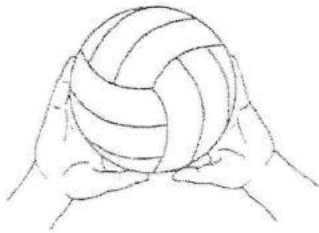


Рис. 6

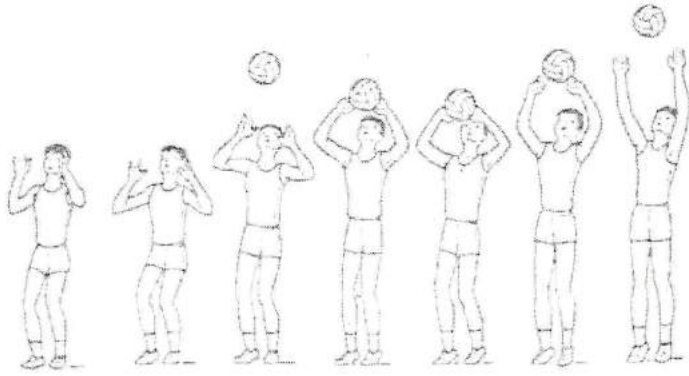


Рис. 8

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

Обучение

1. Имитация перехода из стойки волейболиста в исходное положение для приёма и передачи мяча.
2. Имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения.
3. Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче, мяч на полу. Кисти рук располагаются таким образом, чтобы большие пальцы были направлены друг к другу, указательные – под углом друг к другу, а все остальные обхватывали мяч сбоку-сверху. Мяч поднимается с пола в исходное положение над лицом (рис. 9).



Рис. 9

4. В стойке волейболиста подбросить мяч одной рукой над собой, поймать обеими руками и одновременно начать разгибание рук и ног, имитируя передачу.

5. В парах: один из партнёров набрасывает мяч в удобное для выполнения передачи положение, второй ловит мяч в стойке и имитирует передачу, разгибая ноги и руки.

6. В парах: один из партнёров набрасывает мяч другому, который передаёт мяч сверху двумя руками.

Методическое указание: после 5–7 передач занимающиеся меняются ролями.

7. Передачи мяча над собой на месте, в движении (приставными шагами, лицом вперёд, спиной вперёд), с изменением высоты полёта мяча.

8. Две-три передачи мяча над собой и передача партнёру.

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

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

Методическое указание: упражнения 10–11 можно проводить в форме соревнования: какая из троек выполнит больше передач, не допустив при этом потери мяча.

11. Передачи мяча в тройках. Расположение игроков в треугольнике: зоны 6–3–4, 6–2–3, 6–2–4; 5–3–4, 5–2–3, 5–2–4; 1–3–2, 1–4–3, 1–4–2.

12. Передачи в парах с передвижением приставными шагами по длине игровой площадки.

13. В парах: передачи мяча через сетку.

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

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

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

Приём мяча снизу двумя руками

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

Приём мяча перпендикулярно траектории полёта мяча: приём мяча осуществляется на нижнюю часть предплечий или кисти с одновременным разгибанием ног и туловища вперёд-вверх. Прямые руки поднимаются до уровня груди (рис. 10, 11, 12, 13).

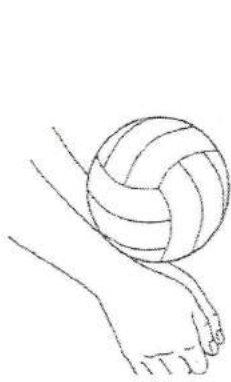


Рис. 10



Рис. 11

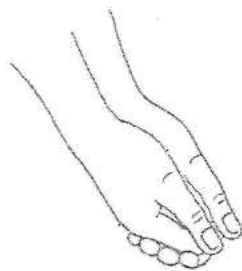


Рис. 12

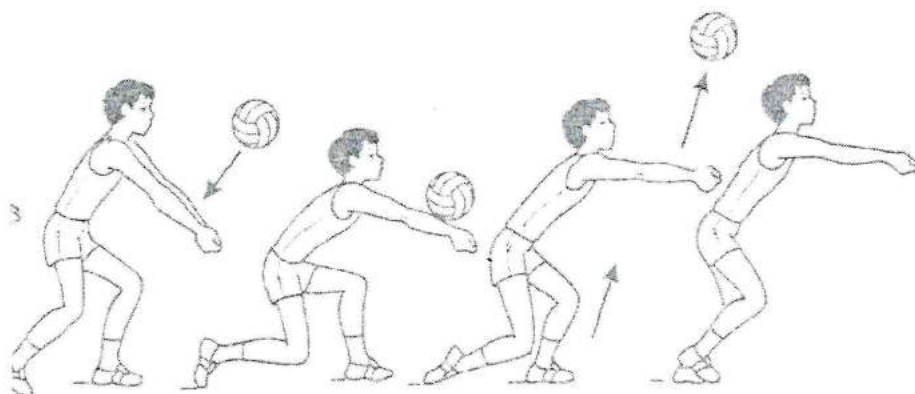


Рис. 13

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

Обучение

1. Имитация приёма мяча в исходном положении.
2. Имитация приёма мяча после перемещения (вперёд, назад, в стороны).

3. В парах: один давит на мяч, лежащий на предплечьях другого игрока (стоящего в исходном положении), и тот имитирует приём.

4. Стойка волейболиста, держа на выпрямленных руках лежащий на запястьях мяч:

а) покачивание руками вверх-вниз и в стороны;

б) разгибание и сгибание ног, имитируя приём и передачу мяча.

5. Подбрасывание мяча невысоко над собой и приём его на запястья выпрямленных рук.

6. Подбивание волейбольного мяча снизу двумя руками на месте. Движение рук выполняется за счёт разгибания ног.

7. Подбивание волейбольного мяча снизу двумя руками с продвижением: лицом вперёд; боком приставными шагами.

8. Приём мяча, брошенного партнёром. Расстояние 2–3 м, затем постепенно увеличивается до 9–12 м.

9. В парах: приём мяча снизу и передача партнёру сверху двумя руками.

10. Приём мяча после отскока от пола (в парах или у стены).

11. Приём мяча в зоне 6; мяч через сетку набрасывает партнёр.

Ошибки:

- в момент приёма руки согнуты в локтевых суставах;
- руки почти параллельны полу;
- резкое встречное движение рук к мячу;
- приём мяча на кулаки.

Верхняя прямая подача мяча

Техника выполнения: стоя лицом к сетке (за лицевой линией площадки), игрок левой (правой) рукой поддерживает мяч на уровне чуть выше пояса. Взгляд направлен на площадку соперника. Движением левой руки вверх подбросить мяч на высоту чуть выше вытянутой руки над головой и несколько вперёд с одновременным замахом согнутой в локтевом суставе бьющей рукой вверх-назад за голову. Туловище незначительно отклонить назад и слегка повернуть в сторону ударяющей руки (замах). При выполнении удара по мячу бьющая рука движется с нарастающей скоростью, выпрямляясь в локтевом суставе (рис. 14). Ударное движение выполняется ладонной поверхностью напряжённой кисти (пальцы соединены).

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

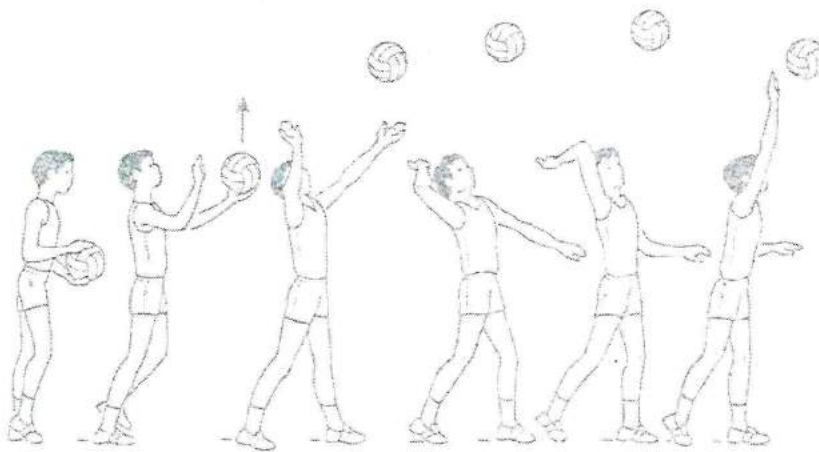


Рис. 14

Обучение

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

Ошибки:

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

Передача мяча через сетку в прыжке

Техника выполнения: прыжок выполняется с места и с укороченного разбега (1–2 шага) толчком двух ног. Передача мяча осуществляется в высшей точке прыжка за счёт активного разгибания рук (рис. 15).

Применение: когда мяч направлен по высокой траектории близко к сетке и передать его из опорного положения невозможно.

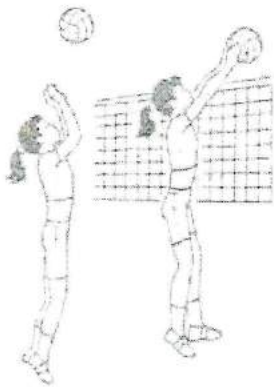


Рис. 15

Обучение

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

Прямой нападающий удар

Техника выполнения: из высокой стойки, определив характер траектории полёта мяча, выполнить разбег в направлении предполагаемого места выполнения атакующего удара. В последнем шаге разбега нога (чаще правая) ставится вперёд на пятку, к ней приставляется другая нога (стопорящий шаг), руки отводятся назад, ноги сгибаются в коленных суставах. Быстро разгибая ноги с активным взмахом руками вперёд-вверх, выполнить прыжок вверх. В прыжке плечи и бьющая рука отводятся назад, туловище прогибается (замах). Удар производится в высшей точке прыжка. Ударное движение начинается с выведения вперёд локтя бьющей руки. Рука, разгибаясь в локтевом суставе, хлестким движением кисти ударяет по мячу вниз-вперёд. После удара игрок приземляется на согнутые ноги, что предохраняет опорно-двигательный аппарат от травм и позволяет сразу перейти к последующим действиям (рис. 16).

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



Рис. 16

Обучение

1. Прыжок вверх толчком двух ног с места; с разбега в один, два и три шага.
2. Имитация нападающего удара: в прыжке с места; с разбега (с одного, двух, трёх шагов).
3. В парах: первый игрок подбрасывает мяч вверх, а второй – с места, с двух-трёх шагов разбега ловит мяч обеими руками в высшей точке прыжка.
4. Броски теннисного мяча через сетку в различные зоны площадки в прыжке с места и разбега (2–3 шага).
5. В парах: первый подбрасывает мяч вверх, его партнёр разбегаётся и выполняет нападающий удар в прыжке (расстояние между партнёрами 2–3 м).
6. В парах: первый из зоны 4 выбегает к сетке и выполняет нападающий удар по мячу, подброшенному партнёром вертикально вверх примерно на высоту 1–1,5 м над сеткой.
7. То же упражнение, но нападающий удар выполняется из зоны 2.
8. Нападающий удар через сетку из зоны 4 с передачи из зоны 3.
9. Нападающий удар через сетку из зоны 2 с передачи из зоны 3.
10. Нападающий удар через сетку из зоны 3 с передачи из зоны 4.
11. Нападающий удар из зоны 3 с передачи мяча из зоны 2.
12. Нападающий удар после встречной передачи. Из зоны 4 (2) от линии нападения верхняя передача мяча разыгрывающему игроку в зону 3, из зоны 3 – в зону 4 (2), из которой выполняется нападающий удар через сетку.
13. Нападающий удар со второй передачи. Занимающиеся располагаются в зонах 6–3–4. Из зоны 6 следует передача мяча в зону 3, из зоны 3 – в зону 4, из которой выполняется нападающий удар через сетку.

14. То же упражнение, но занимающиеся располагаются в зонах 6–3–2.

Одиночное блокирование

Техника выполнения: стоя лицом к сетке, ноги согнуты, стопы параллельны и на ширине плеч, руки на уровне груди или лица, кисти расположены параллельно сетке. Определив предполагаемое место нападающего удара, быстро переместиться к месту встречи с мячом приставными шагами, скрестным шагом, бегом или скачком (в зависимости от расстояния до места постановки блока). Из приседа, активно разгибая ноги и выпрямляя туловище, подпрыгнуть вверх с выносом рук над сеткой (пальцы разведены и оптимально напряжены). Расстояние между кистями рук чуть меньше диаметра мяча. По достижении верхнего края сетки руки начинают движение вверх-вперёд через сетку (на сторону соперника). В момент удара по мячу кисти максимально приближаются к нему и активно сгибаются в лучезапястных суставах для того, чтобы противодействовать удару и направить мяч вперёд-вниз на площадку соперника. После постановки блока – приземление на полусогнутые ноги (рис. 17).

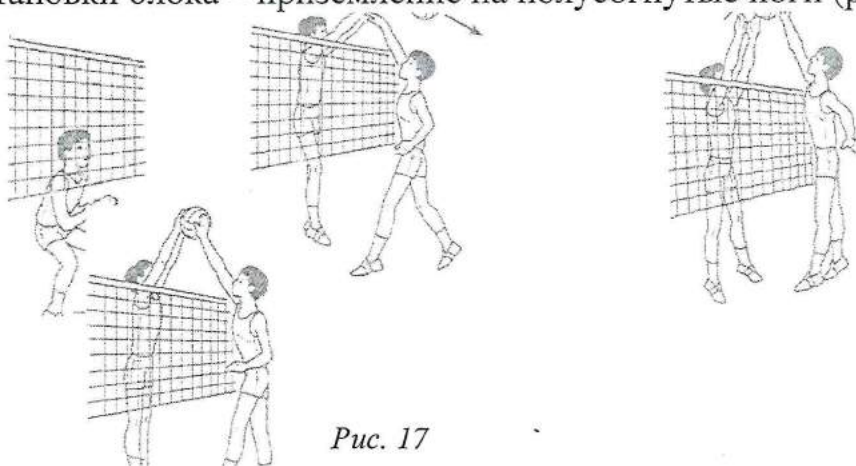


Рис. 17

Обучение

1. Имитация блокирования: прыжок вверх с места с выносом рук над сеткой.
2. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой.
3. В парах (через сетку). Прыжки вверх с места, касаясь ладонями друг друга над сеткой.
4. То же упражнение, но с выносом рук влево и вправо над сеткой.
5. В парах. Один стоит на возвышении (гимнастической скамейке) с мячом в руках над сеткой, второй имитирует блок.
6. В парах. Занимающиеся располагаются с противоположных сторон сетки. Один набрасывает мяч на верхний край сетки, другой, выпрыгивая вверх, ставит блок и отбивает мяч на противоположную сторону площадки.

7. То же упражнение, но мяч набрасывают над сеткой несколько левее или правее блокирующего, а тот, переместившись в сторону, прыгает и ставит блок.

8. Три-четыре игрока располагаются с мячами вдоль одной стороны сетки на расстоянии 1,5–2 м друг от друга. Остальные строятся в колонну по одному с противоположной стороны в зоне 4. Первые поочередно подбрасывают мяч над сеткой, вторые, продвигаясь вдоль сетки приставными шагами вправо, ставят блок (рис. 18).

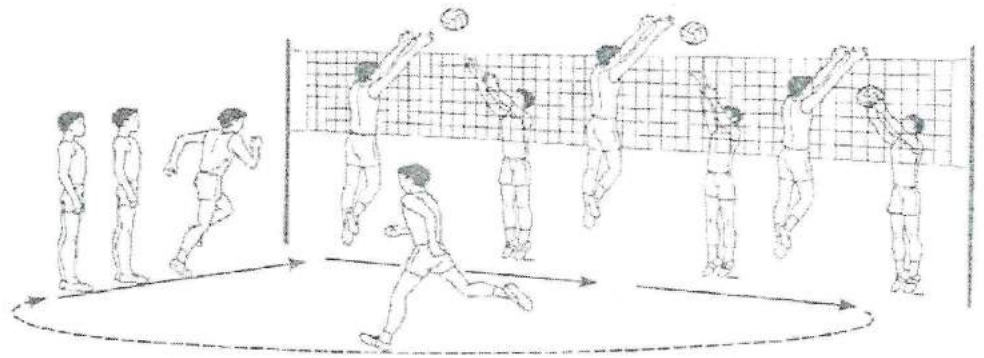


Рис. 18

9. То же упражнение, но игроки строятся в колонну по одному в зоне 2 и перемещаются вдоль сетки влево.

10. В тройках. Игроки располагаются возле сетки: два игрока с одной стороны, один – с другой. Первый набрасывает мяч второму, второй выполняет нападающий удар, а третий ставит блок.

11. Блокирование нападающего удара, выполненного:

- из зоны 4 в зону 5;
- из зоны 2 в зону 1;
- из зоны 4 в зону 1;
- из зоны 2 в зону 5;
- из зоны 3 в зону 6.

Ошибки:

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

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план

№ п/п	Наименование раздела, тем	Кол-во часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Техника безопасности на занятиях по волейболу	1	1		Зачет
2.	Перемещения	2		2	Зачет
3.	Верхняя передача	4		4	Зачет
4.	Нижняя передача	4		4	Зачет
5.	Верхняя прямая подача с середины площадки	4		4	Зачет
6.	Приём мяча	4		4	Зачет
7.	Подвижные игры и эстафеты	4		4	Зачет
8.	Индивидуальные тактические действия в защите	4		4	Зачет
9.	Закрепление техники верхней передачи	4		4	Зачет
10.	Закрепление техники нижней передачи	4		4	Зачет
11.	Верхняя прямая подача	4		4	Зачет
12.	Закрепление техники приёма мяча с подачи	4		4	Зачет
13.	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	4		4	Зачет
14.	Индивидуальные тактические действия в нападении	4		4	Зачет
15.	Закрепление техники верхней передачи	4		4	Зачет
16.	Закрепление техники нижней передачи	4		4	Зачет
17.	Верхняя прямая подача	4		4	Зачет
18.	Закрепление техники	4		4	Зачет

	приёма мяча с подачи				
19.	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	4		4	Зачет
20.	Совершенствование техники верхней, нижней передачи	4		4	Зачет
21.	Прямой нападающий удар	4			Зачет
22.	Совершенствование верхней прямой подачи	4		4	Зачет
23.	Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите	4		4	Зачет
24.	Двусторонняя учебная игра	4		4	Зачет
25.	Одиночное блокирование	4			Зачет
26.	Страховка при блокировании	5		5	Зачет
27.	Верхняя передача двумя руками в прыжке	5		5	Зачет
28.	Прямой нападающий удар	5		5	Зачет
29.	Верхняя, нижняя передача двумя руками назад	5		5	Зачет
30.	Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите	5		5	Зачет
31.	Двусторонняя учебная игра	5		5	Зачет
32.	Одиночное блокирование и страховка	5		5	Зачет
33.	Командные тактические действия в нападении и защите	5		5	Зачет
	Подведение итогов.	1	1		
Итого:		136			

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные действия.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» предусматривает достижение следующих результатов:

- личностные результаты – готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки учащихся, отражающие их

индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества;

- метапредметные результаты – освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты – освоенный учащимися в ходе изучения опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы «Волейбол» является формирование следующих умений:

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор* при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы «Волейбол» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- *определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью педагога, а далее самостоятельно;
- *проговаривать* последовательность действий;
- уметь *высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь *работать* по предложенному педагогом плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- учиться совместно с педагогом и другими учащимися *давать* эмоциональную *оценку* деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать* и *понимать* речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы:

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести учащиеся в процессе реализации программы

В итоге реализации программы «Волейбол» учащиеся должны знать:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

и должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своём здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В ходе реализации программы «Волейбол» учащиеся смогут узнать:

- значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий волейболом;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;

- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности, требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по волейболу;
- жесты волейбольного судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола;

и смогут научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом;
- играть в волейбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты волейбольного судьи;
- проводить судейство по волейболу.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ, ВКЛЮЧАЮЩИЙ ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Наименование раздела, тем	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
1.	Техника безопасности на занятиях по волейболу	1		
2.	Перемещения	2		
3.	Верхняя передача	4		
4.	Нижняя передача	4		
5.	Верхняя прямая подача с середины площадки	4		
6.	Приём мяча	4		
7.	Подвижные игры и эстафеты	4		
8.	Индивидуальные тактические действия в защите	4		
9.	Закрепление техники верхней передачи	4		
10.	Закрепление техники нижней передачи	4		

11.	Верхняя прямая подача	4		
12.	Закрепление техники приёма мяча с подачи	4		
13.	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	4		
14.	Индивидуальные тактические действия в нападении	4		
15.	Закрепление техники верхней передачи	4		
16.	Закрепление техники нижней передачи	4		
17.	Верхняя прямая подача	4		
18.	Закрепление техники приёма мяча с подачи	4		
19.	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	4		
20.	Совершенствование техники верхней, нижней передачи	4		
21.	Прямой нападающий удар	4		
22.	Совершенствование верхней прямой подачи	4		
23.	Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите	4		
24.	Двусторонняя учебная игра	4		
25.	Одиночное блокирование	4		
26.	Страховка при блокировании	5		
27.	Верхняя передача двумя руками в прыжке	5		
28.	Прямой нападающий удар	5		
29.	Верхняя, нижняя передача двумя руками назад	5		
30.	Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите	5		
31.	Двусторонняя учебная игра	5		
32.	Одиночное блокирование и страховка	5		
33.	Командные тактические действия в нападении и защите	5		
	Подведение итогов.	1	1	
Итого:		136		

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение

Перечень оборудования и инвентаря, необходимых для реализации программы.

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

Д – демонстрационный экземпляр;

К – полный комплект (на каждого обучающегося);

Г – комплект (для работы в группах).

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	кол-во
1.	Мультимедийный компьютер	Д
2.	Стенка гимнастическая	Г
3.	Мячи: футбольные, теннисные, малые мячи (мягкие), набивное	Г
4.	Мячи: баскетбольные, волейбольные	К
5.	Скакалка детская	К
6.	Табло перекидное	Д
7.	Стойки волейбольные универсальные	Д
8.	Обруч детский	Г
9.	Сетка волейбольная	Д
10.	Аптечка	Д
11.	Сетка для переноса и хранения мячей	Д
12.	Конус сигнальный	Г
13.	Насос ручной	Д
14.	Секундомер	Д
15.	Площадка игровая волейбольная	Д

Информационное обеспечение:

Кадровое обеспечение

Программу реализует педагог дополнительного образования первой квалификационной категории, высшее образование, соответствующее профилю деятельности.

Жунин Роман Андреевич – первая квалификационная категория. Стаж работы в должности педагога дополнительного образования – 6 лет, высшее педагогическое образование, по профилю деятельности.

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Формы учёта знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы

№	Контрольные нормативы	1 год
1	Правила соревнований	+
2	Передачи в парах через сетку двумя руками сверху без потерь	10
3	Передача от стены двумя руками сверху с расстояния 2–3 м без потерь	10
4	Передача от стены двумя руками снизу с расстояния 2–3 м без потерь	10
5	Передачи над собой в круге без потерь	15
6	Подача (любая): из 6 попыток	4
	Подача (любая): из 10 попыток	–
7	Подачи по зонам (1, 6, 5) на точность по 2 в каждую	–
8	Передачи на точность через сетку из зоны 4 в зону 6 после паса преподавателя: из 6 попыток	3
9	Нападающий удар из зоны 4 после паса преподавателя: из 6 попыток	3

СПИСОК ЛИТРАТУРЫ

Учебные пособия для педагога

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).
2. Волейбол в школе. Пособие для учителя/В.А. Голомазов, В.Д. Ковалёв, А.Г. Мельников. – М.: «Просвещение», 1976. 111с.
3. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). – М.: Советский спорт. 2005.-112с.
4. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). – М.: Советский спорт, 2005.
5. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5–9 классы: проект. (Стандарты второго поколения). – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2011. 61с.
6. Справочник учителя физической культуры/П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2011.
7. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. – М.: Физическая культура и спорт, 1983.
8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2001.

Игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты в занятиях волейболом

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

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

Игры на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий

Игры с перемещениями игроков

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

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

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

Игры с передачами мяча

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

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

3. «Обстрел чужого поля». На боковых линиях волейбольной площадки обозначают два круга диаметром 2 м один напротив другого. По

очереди игроки заходят в круг и выполняют передачу мяча сверху двумя руками, стараясь попасть в противоположный круг. Если мяч не попадает в цель, игрок получает штрафное очко. Побеждает игрок, набравший наименьшее количество штрафных очков.

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

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

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

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

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

над собой и т.д. Побеждает команда, у которой было меньше потерь мяча за отведённое время.

Варианты:

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

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

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

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

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

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

12. Эстафета «Две верхние передачи». Перед своими командами, которые построены в колонны, на расстоянии 3 м за ограничительной линией стоят капитаны с мячами в руках. По сигналу они выполняют верхнюю передачу над головой, а затем верхнюю передачу направляющему своей колонны. Направляющий повторяет упражнение, возвращая мяч капитану, после чего уходит в конец своей колонны и т.д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету. Упавший на пол мяч поднимает игрок, которому он был адресован.

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

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

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

Вариант: по сигналу первый передаёт мяч верхней передачей за голову второму и поворачивается кругом, второй делает то же и т.д. Когда мяч доходит до последнего в колонне, он одну передачу делает над собой,

поворачивается кругом и передаёт мяч за голову предпоследнему в обратном направлении и т.д. Выигрывает команда, в которой игрок, начавший упражнение, получит мяч первым.

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

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

17. «Лапта волейболистов». Играющие распределяются на две равные команды по 6 человек, одна из которых является подающей, другая – принимающей подачу. Обе команды располагаются на противоположных сторонах волейбольной площадки. По сигналу первый игрок выполняет подачу мяча на сторону соперника, а сам быстро бежит вокруг площадки и возвращается назад на своё место. Игроки противоположной команды принимают мяч и разыгрывают его между собой, стараясь выполнить как можно больше точных передач за время бега игрока, выполнившего подачу мяча. Как только он вернётся на своё место, передачи мяча прекращаются и мяч передаётся очередному игроку для выполнения подачи. Так продолжается до тех пор, пока все игроки подающей команды не выполнят подачу и перебежку. Затем команды меняются местами и ролями. За каждую передачу команде начисляется 1 очко. Выигрывает команда, набравшая больше очков. *Правила игры.* Подавать мяч только по сигналу. При выполнении передач нельзя повторно адресовать мяч одним и тем же игрокам, его каждый раз следует посылать другому игроку. Передачи мяча прекращаются, если он упал на пол.

Игры с передачами мяча через сетку

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

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

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

Игры с подачами мяча

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

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

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

Правила игры:

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

Игры с атакующим ударом

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

2. «Удары с прицелом». Обе половины игровой площадки расчерчиваются на 9 квадратов 3X3 м, обозначенных цифрами. Команды располагаются в колоннах на боковых линиях зоны 2. Игроки поочерёдно выполняют атакующие удары с передачи из зоны 3. Команде начисляются очки соответственно цифре квадрата, в который попал мяч после удара. Побеждает команда, набравшая больше очков.

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

Игры с блокированием атакующих ударов

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

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

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

Словарь терминов и определений

Атакующий удар – технический приём, состоящий в перебивании одной рукой мяча, находящегося выше верхнего края сетки, на сторону соперника.

Блокирование – действие игроков вблизи сетки для создания препятствия перелёту мяча, летящего от соперников, осуществляемое поднятием рук блокирующих выше верхнего края сетки.

Боковая линия – линия, ограничивающая ширину игровой площадки.

Выбор места – элемент тактического мастерства, заключающийся в умении заранее определить своё местоположение для активного участия в атаке или обороне.

Выпрыгивание вверх – прыжок вверх без разбега.

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

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

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

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

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

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

Либеро – свободный защитник.

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

Лицевая линия – линия, ограничивающая длину игровой площадки.

Матчбол – очко, разыгрываемое в матче, выигрыш или проигрыш которого может решить исход всего матча.

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

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

Пас – передача мяча от одного партнёра к другому.

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