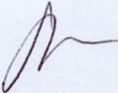




**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 529 Петродворцового района Санкт-Петербурга имени Героя Российской Федерации Д.А. Опарина**

<b>«Согласовано»</b> Зам. директора по УВР:  «15» июня 2022г. 	<b>Принято</b> Педагогический совет  Протокол №5 «15» июня 2022г.	<b>Утверждаю:</b> Директор ГБОУ СОШ № 529 Приказ № 71/1 «15» июня 2022г.  
--	---	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«Волейбол»**

*Направление внеурочной деятельности-спортивно-оздоровительное*

Возраст детей, на которых рассчитано содержание внеурочной деятельности – 13-15 лет

Срок реализации программы-1 год

**Учитель физической культуры**

**Приходько Николай Александрович**

**Санкт-Петербург**

**Пояснительная записка:** Рабочая программа составлена на основе:

-Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

-Приказа Минобрнауки России от 17.12.2010 N 1897 "Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования" в ред. Приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1644, от 31.12.2015 N 1577

-СанПиН 2.4.2. 2821 – 10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189, зарегистрированы в Минюсте России 3 марта 2011 г., регистрационный номер 19993);

-Письма МОиН РФ от 14 декабря 2015 года №09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных образовательных программ»;

Рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с учащимися 13-15 лет, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Волейбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе – это занятия в спортивной секции по волейболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района и т.п.).

*Необходимость и актуальность.* При создании программы учитывались актуальные на данный момент потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации. Помимо этого, необходимость внедрения программы в образовательный процесс учреждения заключается в потребности повышения показателей результативности, выраженных в успешной сдаче учащимися нормативов ГТО, положительных оценках, полученных на уроках ФК, и завоевании призовых мест на районных и городских соревнованиях.

*Практическая значимость*

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.

*Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей*

. Основная цель программы заключается в мотивации учащихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Цели конкретизированы следующими задачами:

обучающие

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.

развивающие

5. Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости).
6. Формирование у учащихся необходимых теоретических знаний.

*воспитательные задачи:*

7. Воспитание моральных и волевых качеств:

Особое внимание обратить на создание условий для развития, формирования умений, которые находятся в ЗБР учащихся (по результатам диагностики метапредметных умений- данные КИС «Развитие», а также внешнего и внутреннего мониторинга предметных умений и УУД предыдущего учебного периода)

Программа ориентирована на 2-3 уровень воспитательных результатов

Физкультурно- спортивное и оздоровительное воспитание:

- приобретение знаний о здоровье, здоровом образе жизни, возможностях человеческого организма, об основных условиях и способах укрепления здоровья;
- практическое освоение методов и форм физической культуры, простейших элементов спортивной подготовки;
- получение навыков следить за чистотой и опрятностью своей одежды, за чистотой своего тела, рационально пользоваться влиянием природных факторов (солнца, чистого воздуха, чистой воды), экологически грамотного питания.

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» предназначена для учащихся 6–11 классов, Программа рассчитана на 1 год и имеет общий объем 136 часов. Режим занятий: 4 часа в неделю.

Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения занятий, а именно: занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиНа.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Здоровье сберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся. Формы проведения занятий: занятия-игры. Система и форма оценки: соревнования, турниры, товарищеские игры.

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются предметные, познавательные, личностные, регулятивные, требования к воспитательным результатам.

#### **Требования к уровню подготовки учащихся**

***Личностными результатами*** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «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 внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

#### ***Регулятивные УУД:***

*определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;

*проговаривать* последовательность действий;

уметь *высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь *работать* по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;

средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;

учиться совместно с учителем и другими воспитанниками *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.

***Требования к воспитательным результатам:***

воспитание моральных и волевых качеств. Особое внимание обратить на создание условий для развития, формирования умений, которые находятся в ЗБР учащихся (по результатам диагностики метапредметных умений- данные КИС «Развитие», а также внешнего и внутреннего мониторинга предметных умений и УУД предыдущего учебного периода)

***Предметные результаты:***

учащиеся *должны знать:*

- 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.

### Учебно- тематический план

№ п/п	Наименование тем	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	<b>Основы знаний:</b> - история волейбола - гигиена - правила игры - ОФП (на каждом занятии)	2	2	4
2	<b>Верхняя передача мяча:</b> - в стену - над собой	1	5	6
3	<b>Нижняя передача двумя руками:</b> - перед собой - в стену	1	5	6
4	<b>Нижняя прямая подача:</b> - в стену - через сетку	1	8	9
5	<b>Верхняя прямая подача:</b> - через сетку	1	8	9
6	<b>Подача и прием мяча</b>	2	26	28
7	<b>Нападающий удар и игра в защите</b>	2	32	34
8	<b>Игровая деятельность</b>		40	40
	<b>Всего</b>	10	126	136

### Поурочное планирование

№	Тема раздела	Тема урока	Дата проведения	
			План	Факт
1	<b>Основы знаний</b>	История волейбола и ОФП	02.09	02.09
2		Гигиена и ОФП	02.09	02.09
3		Правила игры и ОФП	04.09	04.09
4		ОФП	04.09	04.09
5		Теория и ОФП	09.09	09.09
6		Над собой и ОФП	09.09	09.09

7	<b>Верхняя передача мяча</b>	В стену и ОФП	11.09	11.09
8		Над собой и ОФП	11.09	11.09
9		В стену и ОФП	16.09	16.09
10		Над собой и ОФП	16.09	16.09
11	<b>Нижняя передача двумя руками</b>	Теория и ОФП	18.09	18.09
12		В стену и ОФП	18.09	18.09
13		Перед собой и ОФП	23.09	23.09
14		В стену и ОФП	23.09	23.09
15		Перед собой и ОФП	25.09	25.09
16		В стену и ОФП	25.09	25.09
17	<b>Нижняя прямая подача</b>	Теория и ОФП	30.09	30.09
18		Через сетку и ОФП	30.09	30.09
19		В стену и ОФП	02.10	02.10
20		Через сетку и ОФП	02.10	02.10
21		В стену и ОФП	07.10	07.10
22		Через сетку и ОФП	07.10	07.10
23		В стену и ОФП	09.10	09.10
24		Через сетку и ОФП	09.10	09.10
25		В стену и ОФП	14.10	14.10
26	<b>Верхняя прямая подача</b>	Теория и ОФП	14.10	14.10
27		Через сетку и ОФП	16.10	16.10
28		Через сетку и ОФП	16.10	16.10
29		Через сетку и ОФП	21.10	21.10
30		Через сетку и ОФП	21.10	21.10
31		Через сетку и ОФП	23.10	23.10
32		Через сетку и ОФП	23.10	23.10
33		Через сетку и ОФП	28.10	28.10
34		Через сетку и ОФП	28.10	28.10
35	<b>Подача и прием мяча</b>	Теория и ОФП	30.10	30.10
43		Прием и ОФП	30.10	30.10
44		Подача и ОФП	06.11	
45		Прием и ОФП	06.11	
46		Подача и ОФП	11.11	
47		Прием и ОФП	11.11	
48		Подача и ОФП	13.11	
49		Прием и ОФП	13.11	
50		Подача и ОФП	18.11	
51		Прием и ОФП	18.11	
52		Теория и ОФП	20.11	
53		Подача и ОФП	20.11	
54		Прием и ОФП	25.11	
55		Подача и ОФП	25.11	
56		Прием и ОФП	27.11	
57	Подача и ОФП	27.11		
58	Прием и ОФП	02.12		

59		Подача и ОФП	02.12	
60		Прием и ОФП	04.12	
61		Подача и ОФП	04.12	
62		Прием и ОФП	09.12	
63		Подача и ОФП	09.12	
64		Прием и ОФП	11.12	
65		Подача и ОФП	11.12	
66		Прием и ОФП	16.12	
67		Подача и ОФП	16.12	
68		Прием и ОФП	18.12	
69		Подача и ОФП	18.12	
70	<b>Нападающий удар и игра в защите</b>	Теория и ОФП	23.12	
71		Нападающий удар и ОФП	23.12	
72		Игра в защите и ОФП	25.12	
73		Нападающий удар и ОФП	25.12	
74		Игра в защите и ОФП	30.12	
75		Нападающий удар и ОФП	30.12	
76		Игра в защите и ОФП	13.01	
77		Нападающий удар и ОФП	13.01	
78		Игра в защите и ОФП	15.01	
79		Нападающий удар и ОФП	15.01	
80		Игра в защите и ОФП	20.01	
81		Нападающий удар и ОФП	20.01	
82		Игра в защите и ОФП	22.01	
83		Нападающий удар и ОФП	22.01	
84		Игра в защите и ОФП	27.01	
85		Теория и ОФП	27.01	
86		Нападающий удар и ОФП	29.01	
87		Игра в защите и ОФП	29.01	
88		Нападающий удар и ОФП	03.02	
89		Игра в защите и ОФП	03.02	
90		Нападающий удар и ОФП	05.02	
91		Игра в защите и ОФП	05.02	
92		Нападающий удар и ОФП	10.02	
93		Игра в защите и ОФП	10.02	
94		Нападающий удар и ОФП	12.02	
95		Игра в защите и ОФП	12.02	
96		Нападающий удар и ОФП	17.02	
97		Игра в защите и ОФП	17.02	
98		Нападающий удар и ОФП	19.02	
99		Игра в защите и ОФП	19.02	
100		Нападающий удар и ОФП	24.02	
101		Игра в защите и ОФП	24.02	
102	<b>Игровая деятельность</b>	Теория и ОФП	26.02	
103		Игровая деятельность и ОФП	26.02	



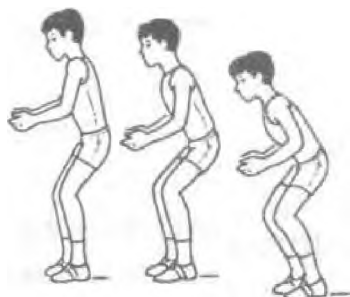
104	Игровая деятельность и ОФП	03.03	
105	Игровая деятельность и ОФП	03.03	
106	Игровая деятельность и ОФП	05.03	
107	Игровая деятельность и ОФП	05.03	
108	Игровая деятельность и ОФП	10.03	
109	Игровая деятельность и ОФП	10.03	
110	Игровая деятельность и ОФП	12.03	
111	Игровая деятельность и ОФП	12.03	
112	Игровая деятельность и ОФП	17.03	
113	Игровая деятельность и ОФП	17.03	
114	Игровая деятельность и ОФП	19.03	
115	Игровая деятельность и ОФП	19.03	
116	Игровая деятельность и ОФП	24.03	
117	Игровая деятельность и ОФП	24.03	
118	Игровая деятельность и ОФП	26.03	
119	Игровая деятельность и ОФП	26.03	
120	Теория и ОФП	31.03	
121	Игровая деятельность и ОФП	31.03	
122	Игровая деятельность и ОФП	02.04	
123	Игровая деятельность и ОФП	02.04	
124	Игровая деятельность и ОФП	07.04	
125	Игровая деятельность и ОФП	07.04	
126	Игровая деятельность и ОФП	09.04	
127	Игровая деятельность и ОФП	09.04	
128	Игровая деятельность и ОФП	14.04	
129	Игровая деятельность и ОФП	14.04	
130	Игровая деятельность и ОФП	16.04	

131	Игровая деятельность и ОФП	16.04	
132	Игровая деятельность и ОФП	21.04	
133	Игровая деятельность и ОФП	28.04	
134	Игровая деятельность и ОФП	12.05	
135	Игровая деятельность и ОФП	19.05	
136	Игровая деятельность и ОФП	21.05	

### Содержание курса:

#### *Стойки и перемещения*

*Стойка* волейболиста – поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приёма (рис. 1).



*Рис. 1*

*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. 2, 3). 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. 4, 5).



Рис. 2

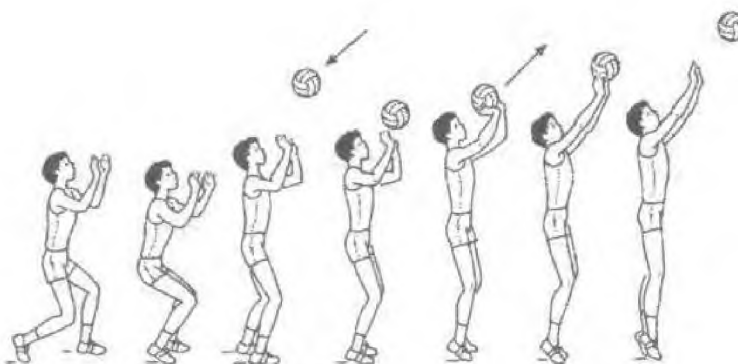


Рис. 3



Рис. 4

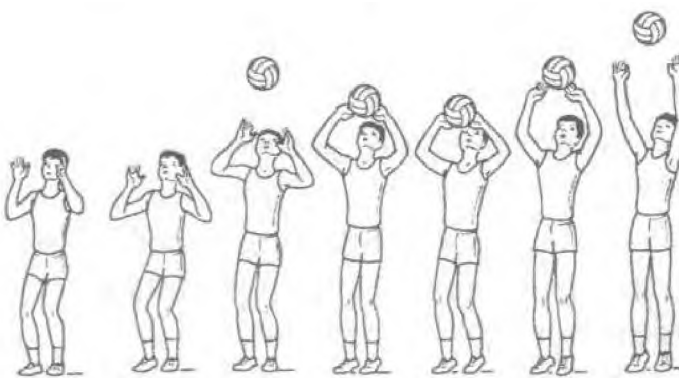


Рис. 5

*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. 6).



Рис. 6

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 встречаются 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. 7, 8, 9, 10).



Рис. 7



Рис. 8



Рис. 9

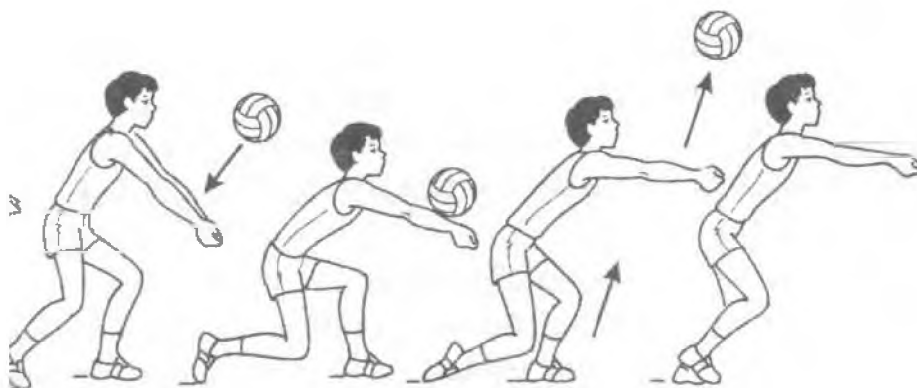


Рис. 10

*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, наброшенного 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. 11). 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.

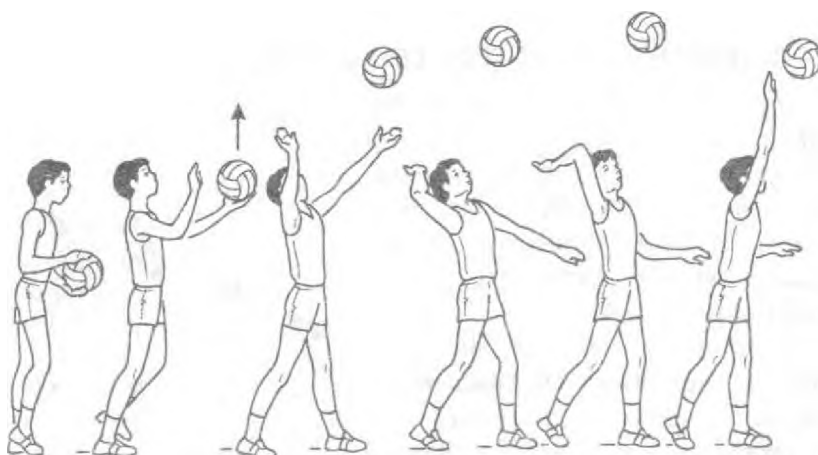


Рис. 11

### Обучение

1. Имитация подачи мяча.
2. Подача в стену с расстояния 6–9 м.
3. Поддачи в парах (партнёры стоят на боковых линиях площадки).
4. Поддачи через сетку с расстояния 6 и 9 м от сетки.
5. Подача через сетку из-за лицевой линии.
6. Поддачи в правую и левую половины площадки.
7. Поддачи в ближнюю и дальнюю части площадки.
8. Поддачи 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. 12).

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



Рис. 12

### 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. 13).

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

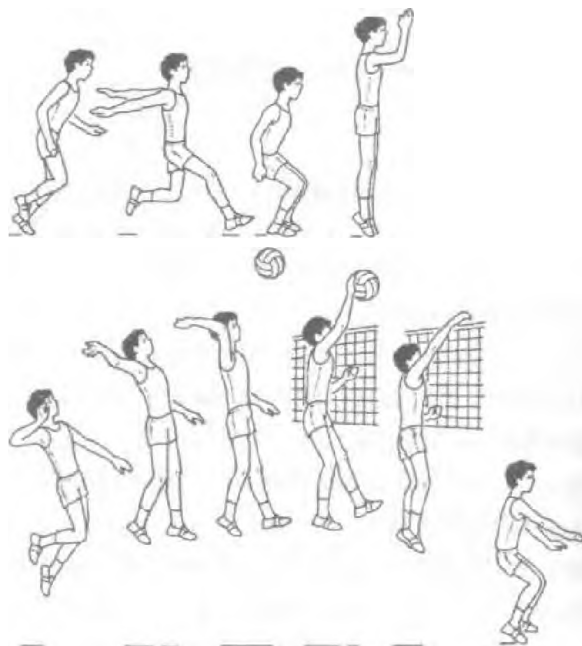


Рис. 13

### Обучение

Прыжок вверх толчком двух ног с места; с разбега в один, два и три шага.

Имитация нападающего удара: в прыжке с места; с разбега (с одного, двух, трёх шагов).

В парах: первый игрок подбрасывает мяч вверх, а второй – с места, с двух-трёх шагов разбега ловит мяч обеими руками в высшей точке прыжка.

Броски теннисного мяча через сетку в различные зоны площадки в прыжке с места и разбега (2–3 шага).

В парах: первый подбрасывает мяч вверх, его партнёр разбегается и выполняет нападающий удар в прыжке (расстояние между партнёрами 2–3 м).

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.

То же упражнение, но нападающий удар выполняется из зоны 2.

Нападающий удар через сетку из зоны 4 с передачи из зоны 3.

Нападающий удар через сетку из зоны 2 с передачи из зоны 3.

Нападающий удар через сетку из зоны 3 с передачи из зоны 4.

Нападающий удар из зоны 3 с передачи мяча из зоны 2.

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.

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.

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. 14).

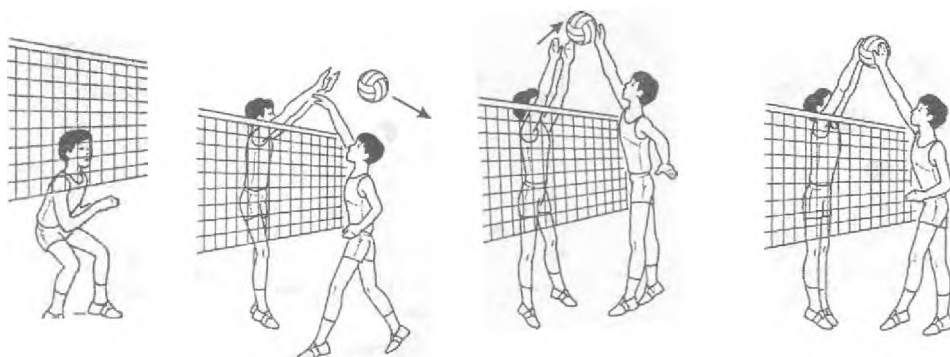


Рис. 14

### Обучение

Имитация блокирования: прыжок вверх с места с выносом рук над сеткой.

Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой.

В парах (через сетку). Прыжки вверх с места, касаясь ладонями друг друга над сеткой.

То же упражнение, но с выносом рук влево и вправо над сеткой.

В парах. Один стоит на возвышении (гимнастической скамейке) с мячом в руках над сеткой, второй имитирует блок.

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.

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

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. 15).

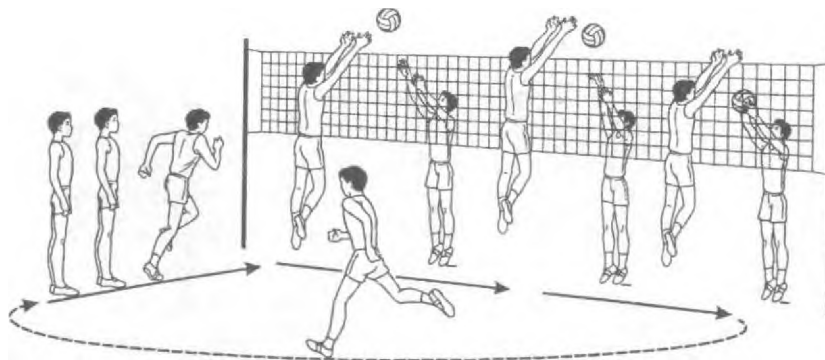


Рис. 15

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

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.

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 беспорядном положении и отсутствие умения закрывать основное направление атакующего удара.

### **Ресурсное обеспечение:**

Литература для учителя:

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: Г.А. Колодницкий М; Просвещение 2016 пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77с.: ил. – (Работаем по новым стандартам). Внеурочная деятельность. Формирование культуры здоровья. А.Г.Макеева.М.Просвещение 2014 г.
2. Волейбол в школе. Пособие для учителя/В.А. Голомазов, В.Д. Ковалёв, А.Г. Мельников. – М.: «Просвещение», 1996. 111с.

Литература для ученика:

1. 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.
2. Учебник Физической культуры 6-7 класс В.И. Лях. 2015г. 3. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5–9 классы: проект. (Стандарты второго поколения). – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2011. 61с.
4. Справочник учителя физической культуры/П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2011.
5. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. – М.: Физическая культура и спорт, 1983.

#### ***Материально-техническое обеспечение:***

Волейбольная площадка, волейбольные, набивные мячи, волейбольная сетка, конусы, табло подсчета очков, свисток.

#### **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.