

**ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ, МОЛОДЕЖИ И СПОРТА АДМИНИСТРАЦИИ
ПЕРВОМАЙСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«ОКТЯБРЬСКАЯ ШКОЛА ПЕРВОМАЙСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ
КРЫМ»**

ОДОБРЕНО
Педагогическим советом
МБОУ Октябрьская
школа
от «28» 08 2025 г.
Протокол № 11

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБОУ Октябрьская школа
Н.И. Куминова
Приказ № 3/5
от «05» 09 2025 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ШКОЛЬНОГО СПОРТИВНОГО КЛУБА «ПРОМЕТЕЙ»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Срок реализации программы: 1 год
Вид программы: модифицированная
Уровень: стартовый
Возраст обучающихся: 15-16 лет
Составитель: Черняк Сергей Владимирович
Должность: педагог дополнительного образования

с. Октябрьское,
2025 г.

РАЗДЕЛ 1.

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно-правовая база программы:

Основой разработки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы является следующая **нормативно-правовая база**:

Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции);

Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в действующей редакции);

Федеральный закон Российской Федерации от 13.07.2020 № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (в действующей редакции);

Указ Президента Российской Федерации от 24.12.2014 № 808 «Об утверждении Основ государственной культурной политики» (в действующей редакции);

Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;

Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2024 № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р;

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года» (в действующей редакции);

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 17.08.2024 № 2233-р «Об утверждении Стратегии реализации молодежной политики в Российской Федерации на период до 2030 года»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей» (в действующей редакции);

~ Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;

~ Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

~ Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

~ Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (в действующей редакции);

~ Письмо Минпросвещения России от 19.03.2020 № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;

~ Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 31.07.2023 № 04-423 «О направлении методических рекомендаций для педагогических работников образовательных организаций общего образования, образовательных организаций среднего профессионального образования, образовательных организаций дополнительного образования по использованию российского программного обеспечения при взаимодействии с обучающимися и их родителями (законными представителями)»;

~ Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 29.09.2023 № АБ-3935/06 «Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно технологического и культурного развития страны»;

~ Об образовании в Республике Крым: закон Республики Крым от 06.07.2015 № 131-ЗРК/2015 (в действующей редакции);

~ Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 03.09.2021 № 1394 «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей Республики Крым»;

~ Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 09.12.2021 № 1948 «О методических рекомендациях «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;

~ Распоряжение Совета министров Республики Крым от 11.08.2022 № 1179-р «О реализации Концепции дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Крым»;

~ Устав муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Октябрьская школа Первомайского района Республики Крым»

~ Положение об организации дополнительного образования в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении «Октябрьская школа Первомайского района Республики Крым»;

~ Положение о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Октябрьская школа Первомайского района Республики Крым».

Программа создана на основе: Примерного положения «О школьном спортивном клубе», а также на основе учебного пособия «Внеурочная деятельность. Волейбол: пособие для учителей и методистов» /Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов/- М.: Просвещение, 2012. Модифицирована для реализации в МБОУ Октябрьская школа.

Физическое воспитание как педагогический процесс призвано управлять физическим развитием и физическим образованием школьников. Оно направлено на физическое совершенствование детей с целью подготовки их к самостоятельной взрослой жизни. Физическое воспитание школьников предусматривает различные формы работы с детьми.

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, округа, матчевые встречи и т.п.).

Выбор спортивной игры – волейбол - определился популярностью ее в школе, в районе, в регионе. 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.

Работа в объединении предусматривает проведение серьезной работы по изучению и совершенствованию характерных для этой игры технических навыков и двигательных способностей учащихся в данном возрасте, а также регулярному проведению чемпионатов школы, товарищеских встреч с командами других школ, участие в проведении муниципальных и региональных турниров и соревнований.

Дополнительная образовательная программа физкультурно-спортивного направления «Школьный спортивный клуб «Прометей» соответствует возрастным особенностям учащихся 15-16 лет, способствует формированию личной культуры здоровья подростков через организацию здоровьесберегающих практик.

Направленность программы – физкультурно-спортивная. Общеразвивающая программа «Школьный спортивный клуб «Прометей»» имеет физкультурно-спортивную направленность, соответствует стартовому уровню обучения, способствует формированию личной культуры здоровья подростков через организацию здоровьесберегающих практик.

Актуальность программы обусловлена потребностями современных детей в двигательной активности, необходимостью укрепления их здоровья, в формировании коммуникативных качеств и социально-активной личности, ориентированной на самоутверждение и самореализацию.

Волейбол – командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, чёткости подач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья. Игровая обстановка в волейболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают волейболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности. Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля над своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческие установки, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма. В условиях современной общеобразовательной школы в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания, зависимостью современных школьников от гаджетов и компьютеров, у обучающихся развивается гиподинамия, снижается социальная активность, ослабевают умственные реакции. Решить, отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Юный волейболист», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Новизна данной образовательной программы заключается в комплексном решении задач оздоровления: физическое развитие детей организуется при одновременном развитии их интеллектуальных и креативных способностей, эмоциональной сферы, психических процессов.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она является не узко предметной по содержанию, а ориентирована на всестороннее развитие личности учащихся и позволяет в условиях дополнительного образования расширить возможности каждого ребёнка для удовлетворения потребности в формировании жизненно важных двигательных навыков, в овладении спортивной техники любимого вида спорта, в укреплении физического, эмоционального и психологического здоровья.

Педагогическая целесообразность здоровье сберегающих, деятельностных технологий, игровых, соревновательных приёмов, командных и индивидуальных методов, используемых на занятиях в соответствии с целями и задачами, содержанием программы дополнительного образования «Юный волейболист», состоит в том, что в результате обучения и воспитания у подростков и старших школьников формируются собственные установки, потребности и значимая мотивация на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья, стремление к достижению успеха, совершенствуются и развиваются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Адресат программы. Программа представляет собой вариант организации физкультурно-спортивной деятельности юношей и девушек 15-16 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий волейболом. Условия набора группы — принимаются все желающие пройти обучение волейболу на базовом уровне. Наполняемость в группе: 1 группа-15 человек; 2 группа-15 человек; 3 группа -15 человек. Зачисление на обучение по программе осуществляется через АИС Навигатор.

Объем и срок освоения программы: программа рассчитана на 34 учебных часа и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведения регулярных еженедельных дополнительных занятий со школьниками. Периодичность - один раз в неделю по одному часу.

Уровень программы — данная программа ознакомительного (стартового) уровня предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных

форм организации материал.

Формы обучения-очная.

Программа, по необходимости, реализуется с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (при введении ограничений в связи с эпидемиологическими мероприятиями, изменениями санитарных норм, в условиях профилактики, предотвращения и распространения различной инфекции, в том числе и новой коронавирусной инфекции; при отсутствии обучающегося на очном занятии (по болезни или отъезде)).

В случае применения дистанционной формы обучения используются следующие приемы и методы проведения занятий: видео-уроки, онлайн консультации, практические самостоятельные задания. При переходе на дистанционную форму обучения педагог адаптирует данную программу, акцентируя содержание на самостоятельную работу учащихся. При дистанционном обучении используется официальный сайт учреждения.

Особенности организации образовательного процесса. При разработке программы использовались методики работы с детьми в спортивных секциях общеобразовательных организаций и организаций дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

Программа создает условия для приобретения навыков здорового образа жизни, содержательного отдыха и досуга, развития своего таланта. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в двойках, тройках, командах, задания с мячом создают неограниченные возможности для развития координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации). Сутью и особенностью спортивной игры в волейбол являются мгновенная смена ситуаций, необходимость принимать решения в кратчайшие промежутки времени.

Программа предусматривает формирование устойчивых знаний, умений играть в волейбол, направлена на подготовку обучающихся к участию в соревнованиях, мотивирует на дальнейшие занятия волейболом. В процессе занятий развиваются двигательные (физические) способности: скоростные, скоростно-силовые, выносливость и др., а также всевозможные сочетания двигательных способностей (силовая и скоростная выносливость, «взрывная сила», «координационная выносливость» и т.д.).

Одновременно волейбол оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов занимающегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.); на воспитание нравственных и волевых качеств, что создается, главным образом, необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры; на согласование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Режим занятий. Занятия проводятся 1 раза в неделю по часу. Продолжительность академического часа – 45 минут. Общее количество часов в год - 34 часа.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель:

укрепление здоровья, физического развития и подготовленности; воспитание личностных качеств; освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта, всестороннее физическое развитие обучающихся и вовлечение учащихся в двигательную деятельность средствами игры в волейбол.

Задачи:

Образовательные (предметные, обучающие):

- приобретут знания об истории волейбола и развития его в нашей стране и в мире; необходимых теоретических знаний.
- освоют знания об особенностях воздействия двигательной активности на организм человека, знаний о значении физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья, о влиянии здоровья на успешную учебную деятельность;
- обучаться технике и тактике игры в волейбол, овладение навыками и умениями технически правильно выполнять двигательные действия в волейболе.
- овладеют умением рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку; самостоятельно составлять свой режим дня и график тренировок;
- приобретут умения вести наблюдение за показателями своего физического развития самостоятельно подбирать упражнения и физические нагрузки.
- разовьют физические способности (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости).

Развивающие (метапредметные):

- разовьют познавательный интерес, мотивации и потребности в укреплении своего здоровья, личностном развитии и занятиях волейболом;
- совершенствуют умения определять цели и наиболее эффективные способы достижения результата; находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять; объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.
- сформируют потребности в двигательной активности.

Воспитательные (личностные):

- Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся.
- Популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха, понимание роли волейбола в укреплении здоровья.
- Воспитание моральных и волевых качеств: дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении поставленных целей;
- умения управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умения укреплять взаимоотношения, взаимодействовать и сотрудничать в команде, оказывать помощь своим сверстникам.
- Формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.

1.3. ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ПРОГРАММЫ

Воспитательная работа в рамках программы направлена на: формирование понимания ценности здоровья в жизни человека, роли волейбола в укреплении здоровья; воспитание дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении поставленных целей; укрепление умения управлять своими эмоциями в различных ситуациях; привитие культуры взаимоотношений, навыков эффективного взаимодействия и сотрудничества в команде, оказания помощи своим сверстникам; формирование устойчивого интереса к занятиям волейболом; воспитание моральных и волевых качеств, эмоциональной устойчивости.

Цель воспитательной работы: воспитание личностных качеств, всестороннее физическое развитие и социализация обучающихся средствами игры в волейбол.

Задачи воспитательной работы:

- формирование устойчивой, гармонично-развитой личности;
- воспитание моральных и волевых качеств, эмоциональной устойчивости через включение обучающихся в тренировочные занятия, спортивные игры и соревнования общешкольного, муниципального и регионального уровней.
- воспитание дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении поставленных целей;
- формирование эмоционального интеллекта, умения управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- социализация обучающихся: умение укреплять взаимоотношения, взаимодействовать и сотрудничать в команде, оказывать помощь своим сверстникам.

Форма проведения воспитательных мероприятий: основная форма - тренировочное занятие, учебные игры, соревнования, турниры, чемпионаты, контрольные занятия. По типу занятия могут быть комбинированными, практическими, контрольными, тренировочными, теоретическими, диагностическими. **Методы воспитательного воздействия:** словесный, наглядный, практический, методы убеждения, мотивации, поощрения.

1.4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Наименование раздела, темы	Всего часов	Аудиторные часы		Форма аттестации/ контроля
			Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Правила техники безопасности на занятиях по волейболу школьного спортивного клуба.	1	1	-	Входной контроль
	Теория. История возникновения волейбола. Развитие волейбола.	1	1	1	Педагогическое наблюдение

	Правила игры в волейбол.				
2	Техническая подготовка				Педагогическое наблюдение
	<i>Овладение техникой передвижения и стоек.</i>	2	1	1	
	<i>Овладение техникой приема и передач мяча</i>	10	1	9	
	<i>Овладение техникой подачи: нижней прямой, верхней прямой.</i>	6	1	5	
	<i>Нападающий удар. Блокирование одиночное, групповое.</i>	8	1	7	
3	Тактическая подготовка	4	1	2	Промежуточная диагностика
	<i>Индивидуальные действия (в нападении и защите)</i>				
	<i>Групповые действия (в нападении и защите)</i>				
	<i>Командные действия.</i>				
	<i>Тактика защиты, нападения.</i>				
	Общефизическая подготовка	(на каждом занятии)			Педагогическая диагностика
	<i>Гимнастические упражнения.</i>				
	<i>Легкоатлетические упражнения.</i>				
4	Итого занятий	2	-	2	Участие в соревнованиях
	Итого	34	7	27	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры. В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития волейбола, правила соревнований. В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные

двигательные качества. В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

1. Вводное занятие.

Теория: Правила техники безопасности на занятиях школьного спортивного клуба по волейболу.

История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в волейбол.

Форма аттестации и контроля: беседа.

2. Техническая подготовка

Овладение техникой передвижения и стойки. Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом (спиной) вперед. Перемещения переставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений, остановок, падений.

Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; передача мяча с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях, на месте, после перемещения; передачи в парах, над собой, отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером – с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

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

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

Овладение техникой подачи. Верхняя прямая подача с 3-6 м. через сетку, верхняя прямая подача в стену, в парах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

Форма аттестации и контроля: мониторинг.

3. Тактическая подготовка

Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения: 1) выбор способа приема мяча (по заданию). Дается 10 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема. 2) выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

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

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

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

Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3, защита «углом вперед(назад)»

Общефизическая подготовка (на каждом занятии)

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

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

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

Форма аттестации и контроля: мониторинг.

4. Соревнования

Принять участие в соревнованиях с родителями, с соседними школами. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Оценочные материалы:

Система, формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в соревнованиях, в организации и проведении судейства. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы (проходят специальные испытания).

Контрольные испытания:

Общефизическая подготовка.

Бег 30 м 6х5м. на расстоянии 5 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит. Преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

Техническая подготовка.

Испытание на точность передачи. Устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

Испытание на точность передачи через сетку. Испытания на точность подачи.

Испытания на точность нападающего удара. Испытания в защитных действиях.

1.5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Требования к знаниям и умениям:

По окончанию обучения учащиеся **должны знать:**

- теоретические сведения об истории волейбола и развития его в нашей стране и в мире;
- правила безопасной жизнедеятельности и профилактики травматизма на занятиях волейболом;
 - особенности воздействия двигательной активности на организм человека, значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья, влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- правила, технические и тактические приёмы игры в волейбол.

По окончанию обучения учащиеся **должны уметь:**

- соблюдать правила безопасной жизнедеятельности и профилактики травматизма на занятиях волейболом;
- технически правильно выполнять двигательные действия в волейболе;
- вести наблюдение за показателями своего физического развития, самостоятельно подбирать упражнения и физические нагрузки, определять цели и наиболее эффективные способы достижения результата;
- объективно оценивать результаты собственного труда, находить ошибки при выполнении заданий, возможности и способы их исправления и улучшения;
- рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку; самостоятельно составлять свой режим дня и график тренировок.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данной программы,

- а
- именно:
- достичь понимания роли волейбола в укреплении здоровья; быть

дисциплинированными, трудолюбивыми, упорными и настойчивыми в достижении поставленных целей;

- уметь управлять своими эмоциями в различных ситуациях; придерживаться культуры взаимоотношений, эффективного взаимодействия и сотрудничества в команде, оказания помощи своим сверстникам;
- проявлять устойчивый интерес к занятиям волейболом.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий учащихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности. Учащиеся сотрудничают с педагогом и сверстниками при решении различных задач, принимают на себя ответственность за результаты своих действий; продуктивно разрешают конфликты на основе учета интересов и позиций всех его участников. Должны уметь планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации, овладеть навыками игры в волейбол.

Предметные результаты: устойчивый интерес к физкультурно-спортивной деятельности, к здоровому образу жизни; расширение теоретических знаний об истории волейбола и развитии его в нашей стране и в мире; знание правил безопасной жизнедеятельности и профилактики травматизма на занятиях волейболом, особенностей воздействия двигательной активности на организм человека, значения физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья, влияния здоровья на успешную учебную деятельность; знание техники и тактики игры в волейбол, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Срок реализации программы	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01 сентября	26 мая	34	34	1 раз в неделю по 1 академическому часу

- каникулы с 28.12.2025 года по 11.01.2026 года.

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение программы.

Учебные занятия проводятся в спортзале или на школьной спортивной площадке.

Спортивная база:

- зал 9:18; 24 х 12; 18х36; открытые плоскостные волейбольные площадки.
- раздевалки(жен,муж)

Материально-техническое обеспечение:

Наименование оборудования	Количество штук.
Сетка волейбольная со стойками	2
Мяч волейбольный	20
Манишка (2 цвета по 14 штук)	28
Свисток	3
Секундомер	2
Фишки (конусы)	25
Корзина для мячей	1
Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	5
Скамейка гимнастическая (2 м)	2
Гантели массивные (1 кг)	20

Скакалка (2,6 м)	1
Утяжелитель для ног	6
Утяжелитель для рук	6
Сетка для переноски мячей	2

Информационное обеспечение – отсутствует, так как спортзал не оснащён компьютерной техникой. Могут быть использованы для подготовки к занятиям и мероприятиям интернет-ресурсы.

1. Все о волейболе: сайт. – URL: <https://www.a-volley.ru/> (дата обращения: 15.05.2024).
2. Как играть в волейбол: [видеоуроки]. – URL: <http://sport-lessons.com/teamgames/volleyball/> (дата обращения: 15.05.2024).
3. Министерство спорта Российской Федерации: официальный сайт. – Москва. – Обновляется в течение суток. – URL: www.minsport.gov.ru (дата обращения: 15.05.2024).

Кадровое обеспечение - разработка и реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы школьного спортивного клуба «Прометей» осуществляется педагогом дополнительного образования, что закрепляется профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования детей и взрослых». Программу реализует педагог дополнительного образования, имеющий высшее профессиональное образование, профессиональную переподготовку по направлению дополнительного образования детей. Вспомогательный кадровый состав при реализации данной программы не требуется.

Методическое обеспечение образовательной программы: В работе используются: программа, учебные пособия, методические и дидактические материалы, наглядные пособия для обучающихся, методические материалы, размещенные в телекоммуникационной сети интернет, методические материалы всероссийской федерации волейбола.

Особенности организации образовательного процесса: очно.

Методики:

- мониторинг усвоения обучающимися учебного материала,
- методика организации воспитательной работы (формирования коллектива, выявления неформального лидера);
- методика комплектования учебной группы;
- методика анализа результатов деятельности, методика организации и проведения массовых спортивных соревнований.

Методы обучения: словесные, наглядные, практические (как способы организации занятий); объяснительно-иллюстративные, репродуктивные, проблемные, игровые (как способы определения уровня деятельности детей).

Методы воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

Формы организации воспитательного процесса: индивидуальная, индивидуально-групповая, групповая, массовая (выбор формы осуществляется в соответствии с категориями обучающихся и уровнем овладения знаниями, умениями и навыками).

Формы организации учебного занятия: тренировочное занятие, спортивная игра, лекция, «мозговой штурм», наблюдение, спортивный праздник, соревнования, турнир, чемпионат.

Педагогические технологии: технология группового обучения, технология коллективного взаимо обучения, технология дифференцированного обучения. Технология развивающего обучения. Технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения.

Алгоритм учебного занятия:

Этап занятия	Содержание работы	Время (мин)
Подготовительный	Подготовка спортивного зала к проведению занятия (проветривание, подготовка необходимого инвентаря)	5 мин
Организационный	Приветствие обучающихся, мотивация, актуализация опорных знаний	5 мин
Теоретический	Объявление темы занятия, определение цели и задач занятия, освоение теоретического материала занятия.	10 минут
Разминка	Выполнение общеразвивающих упражнений, овладение умениями и навыками.	5 мин
Практический	Закрепление изученного материала, отработка элементов игры, овладение умениями и навыками.	10 мин
Учебная игра	Выполнение упражнений и заданий по теме. Формирование игровых компетенций.	5 минут
Заключительный	Рефлексия, подведение	5 минут

	ИТОГОВ ЗАНЯТИЯ.	
--	-----------------	--

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

При зачислении детей на обучение входного мониторинга физических способностей и технических навыков не предусмотрено.

Теоретическая подготовка проверяется в ходе тренировочного занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала.

Обучающиеся два раза в год проходят диагностику уровня физической и технико-тактической подготовки. Данная диагностика является промежуточной формой аттестации. Средствами диагностики являются контрольно-тестовые упражнения. Контрольно-тестовые упражнения подобраны с учетом возраста, половой принадлежности по базовым видам подготовки ОФП, СФП и ТТП.

После первого полугодия обучения в декабре предусмотрена промежуточная аттестация (диагностика уровня ОФП, СФП и ТТП), в конце второго полугодия проводится итоговая аттестация.

В зачет также учитываются результаты соревновательной деятельности обучающихся за весь период обучения.

2.4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Пособие для учителя.

1. Учебное пособие «Внеурочная деятельность. Волейбол: пособие для учителей и методистов»/Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов/- М.: Просвещение, 2012.
2. Беляева, А.В. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000. – 356 с.
3. Железняк, Ю.Д. и др. Волейбол. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР/ Ю.Д. Железняк – М.: Советский спорт, 2007. – 112с.
4. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства /Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов - М, 2004. – 120с.

5. Ивойлов, А.В. Тактическая подготовка волейболистов/ А.В. Ивойлов М.: Советский спорт, 2000. – 111 с.
6. Кривошеин, А.А. Волейбол. Психологическая, физическая и техническая подготовка игрока либеро в условиях ДЮСШ, СДЮШОР и Волейбольно-спортивных клубов ВСК: — Ярославль: 2004 -74 с.
7. Кузнецов, В.С. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и тренеров-преподавателей/В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий, М.В.Маслов. – М.:Просвещение, 2013 – 112с. 1
8. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. Москва: Владос - пресс. 2002. – 132 с.
9. Никитушкин, В.Г., Губа, В.П. Методы отбора в игровые виды спорта/В.Г.Никитушкин, -М., 1998 – 321 с.
10. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я.Набатниковой. - М, 1982.
11. Скоростно-силовая подготовка юных волейболистов. Методические рекомендации. — М.: ВФВ, 2009 — 35 с.

Для родителей

- 1.Кудеров М. Книга зожника. Физкультура, питание и здравый смысл. Москва: Манн, 2019 224 с.
- 2.ПронищеваК.В. Формирование здорового образа жизни подростков. Москва:Олимпус, 2020.- 88 с.
- 3.Панов В «Первая книга шахматиста» Москва: ФиС 2018 362 с.

Для детей

- 1.Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.- 15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.
- 2.Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт. 1989
- 3 Мармор В.К. Специальные упражнения волейболиста. – Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 1975
- 4 Мерзляков В.В., Гордышев В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста. – Волгоград, 1977
- 5 Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.:Физкультура и спорт. 1982

3. ПРИЛОЖЕНИЯ

3.1. Оценочные материалы (Приложение 1,2)

- 3.2. Методические материалы (Приложение 3-7)**
- 3.3. Календарно-тематическое планирование (Приложение 8)**
- 3.4. Лист корректировки (Приложение 9)**
- 3.5. План воспитательной работы (Приложение 10)**
- 3.6. Календарный учебный график (Приложение 11)**

3.1. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Приложение 1

Оценочные материалы промежуточной аттестации.

Диагностика уровня физической и технико-тактической подготовки.

Контрольно-тестовые упражнения по базовым видам подготовки ОФП, СФП, ТТП

Примерные контрольные нормативы по физической подготовке для юных волейболистов

	Возраст 14-15лет		Возраст 15-16 лет		Возраст 16-17лет	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	юноши	девушки
Бег 30 м с высокого старта (сек.)	4,5 -4,9	4,9 -5,3	4,4 -4,9	4,8 -5,3	4,3 - 4,7	4,3 - 5,4
Бег 100 м (сек.)	15.0-15.5	17.0-17.8	14.5-14.9	16.5-17.0	14.2-14.4	15.8-16.5
Бег за 6 минут (м)	1500	1300	1500	1300	1500	1300
Метание теннисного (хоккейного) мяча (м)	25-30	18-20	30-35	20-25	35-40	25-30
Метание гранаты (м)*	40-35	30-25	38-35	23-19	38-35	25-20
Сгибание и выпрямление рук в висе (количество раз)	12-14		14-16		16-18	
Вертикальный прыжок (см)	40-45	35-40	50-55	40-45	60-65	45-50
Прыжок в длину с места (см)	185-190	165-170	205-210	180-185	220-230	190-195
Тройной прыжок с места (м)	5.5-6.0	5.2-5.5	6.5-7.0	5.5-6.0	7.4 -7.8	6.2 – 6.3
Челночный бег 6X5 м (сек.)	11.8 – 12.0	12.2 – 12.5	10.4 – 10.6	11.8 – 12.0	9.8 – 10.2	11.2 – 11.5
Метание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками, стоя на	10-12	8-9	13-14	10-11	15-16	11.5-12

месте (м)						
Метание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками в прыжке с места (м)	8-10	6-7	11-12	9-9.5	13-14	10-10.5

Приложение 2

Система, формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в соревнованиях, в организации и проведении судейства. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы (проходят специальные испытания).

Контрольные испытания:

Общефизическая подготовка.

Бег 30 м 6х5м. на расстоянии 5 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит. Преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

Техническая подготовка.

Испытание на точность передачи. Устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

Испытание на точность передачи через сетку.

Испытания на точность подачи.

Испытания на точность нападающего удара.

Испытания в защитных действиях.

Тактическая подготовка.

Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения: 1) выбор способа приема мяча (по заданию). Дается 10 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема. 2) выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

3.2. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Приложение 3

Место проведения: спортивный зал школы.

Тема занятия: Нападающий удар в волейболе.

Цели и задачи:

Обучающая: обучение технике нападающего удара в волейболе.

Развивающая: развитие координационных способностей, развитие быстроты, ловкости, прыгучести.

Воспитательная: воспитание внимательности, активности.

Оборудование: мячи, волейбольная сетка.

Ход занятия:

Часть занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
I. Вводная часть (2 мин)	<u>Построение, рапорт, задачи.</u> Строевые упражнения	1 мин 1 мин	Обратить внимание на внешний вид учащихся.
II. Подготовительная часть (8 мин)	<u>Разминка</u> А) Общеразвивающие упражнения в движении на месте: <ul style="list-style-type: none">▪ Ходьба (на носочках, на пятках, внешней, внутренней стороне стопы, спортивная ходьба)▪ Бег и его разновидности (захлестом голени, высоко поднятого бедра, приставной шаг, скрестные шаги, прыжки через скамейку) Б) Подготовительные упражнения <ul style="list-style-type: none">▪ Упражнения для развития быстроты движений. Из различных исходных положений (средняя стойка, присед, лежа или сидя на полу) по сигналу учителя выполнить рывок вперед на 5—10 м.▪ Упражнения для развития прыгучести:<ul style="list-style-type: none">○ стоя правым боком к гимнастической скамейке, левая нога на полу, правая на скамейке, выполнить прыжок вверх, отталкиваясь правой	3 мин 5 мин	Четкость выполнения упражнений.

	<p>ногой, то же левой ногой;</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ толчком двух ног выполнить серию максимально высоких прыжков, делая одновременно активный замах руками вперед-вверх; ■ Упражнения на расслабление мышц. Чередование напряжений и расслаблений мышц. Потряхивание руками и ногами после выполнения физической нагрузки. 		
III. Основная часть (25 мин)	<p><u>1. Техника нападающего удара в волейболе.</u></p> <p>- Теоретическое объяснение техники нападающего удара в волейболе.</p>	6 мин	<p>Учитель обращает на правильность выполнения упражнений 1. В момент постановки ноги в последнем шаге руки отведены назад, а с приставлением другой ноги руки резко идут вниз-вперед и вверх.</p> <p>2. Бьющая рука сгибается в локте, затем выпрямляется и резким движением направляется к мячу. Сначала выносятся</p>
	<p>- Практический показ техники нападающего удара несколькими уч-ся, посещающими секцию по волейболу.</p>	6 мин	
	<p><u>2. Разучивание технических приемов</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Разбег 2-3 шага, толчок двумя ногами и движение прямых рук вперед-вверх • Прыжок состоит из толчка и вылета вверх и активного движения рук 	5 мин	
		3 мин	

	<ul style="list-style-type: none"> • Удар по мячу (при ударе по мячу правая рука выпрямляется в локтевом суставе, вытягивается вперед-вверх, удар осуществляется последовательным сокращением мышц живота, груди, руки) • Приземление <p>3. <u>Игра для обучения нападающему удару</u> «Перестрелка». Играют две команды. Располагается каждая на своей половине площадки в произвольном порядке. У каждой команды по 3 мяча. Сетку не устанавливают. Цель — попасть мячом в соперника. Игроки посылают мячи на сторону соперника ударом одной рукой сверху, как при нападающем ударе. Попадание засчитывается, если мяч коснулся игрока с лёта, а не отскочив от пола. Игроки, в которых попал мяч, идут за, лицевую линию площадки соперника («пленные»). Выбитых игроков можно выручить. Для этого нужно бросить мяч так, чтобы кто-нибудь из них поймал его в воздухе. Игрок, поймавший мяч, считается освобожденным, переходит на свою площадку и продолжает игру. Выигрывает команда, за лицевой линией которой к моменту окончания игры окажется больше игроков соперника.</p>	5 мин	<p>предплечье, а затем кисть. 3. Кисть напряжена, рука прямая. Кисть накладывает ся на мяч сзади сверху. При освоении техники уделять внимание не силе удара, а точности и согласованности. 4. После удара мягко приземлиться на согнутые ноги</p>
--	---	-------	--

IV. Заключительная часть (5 мин)	<u>1.Упражнения на расслабление.</u> Игра на внимание «Коленочки». Играющие сидят вплотную друг к другу. Левая рука каждого лежит на правой коленке соседа слева, а правая на левой коленке соседа справа. В процессе игры нужно быстро хлопать ладонью по колену, не нарушая последовательности в руках. Если кто-то хлопнул не в свою очередь или не той рукой, то он убирает руку, которая «ошиблась».	1 мин	
	<u>2.Подведение итогов.</u>	2 мин	выпрыгивание с высокого приседа
	<u>3.Домашнее задание</u>	2 мин	юноши – 3*20
			девушки – 3*15

Сценарий мероприятия спортивного праздника «Волейбол: история и традиции»

Место проведения: спортивный зал школы.

Оборудование и инвентарь: волейбольные мячи, свисток, секундомер, волейбольная сетка, флаг.

Участники: 4 команды по 10 человек в каждой (5 юношей и 5 девушек).

Судейская коллегия: Игра, Мяч, Свисток, Подача, Прием, Передача, Нападающий удар, Блок, Болельщик.

Под звуки спортивного марша команды в спортивной форме, капитаны с названием своей команды становятся на общее построение. Перед ними судейская коллегия – Игра и ее помощники.

Игра: Здравствуйте, ребята! Праздник «День волейболиста» объявляется открытым. Капитаны, на подъем флага бегом марш!

Капитаны бегут к флашитоку. Под звуки Российского гимна поднимается флаг РФ. По его окончании капитаны становятся в свои команды.

Игра: Волейбол – это значит «летающий мяч». Да, это название вполне соответствует действительности. Ведь в игре волейбольный мяч должен находиться только в воздухе, лишь на мгновение застывая в руках при подаче. Что, кажется проще, взял да ударил мяч рукой. Но это кажущаяся простота. Кто занимается волейболом, тот знает, чтобы укротить мяч в игре, необходимо немало потрудиться на тренировке. И для успеха в волейболе, как, конечно, и во многих других играх, важное значение имеет сплоченность команды, волевой дух, эмоциональный подъем. Вот сегодня команды – участницы нашего праздника и должны проявить эти качества. Представляю вам своих помощников в проведении наших соревнований. Это мои неизменные спутники в игровых видах спорта - Мяч и Свисток.

Мяч: Над площадкой я летаю,
Словно крылья у меня.
Через сетку я порхаю
Много раз туда – сюда.
На площадку опускаться
Мне умело не дают.
Эх! Люблю сквозь блок прорваться,
Когда с паса сильно бьют.
Раз – два – три, я в ритме вальса,
Прием снизу – пас – удар.
Эй, игрок, ты постарайся,
Чтобы вниз я не упал!
Двадцать пять – вершина света,
И опять игра с нуля,
Но победа ждет кого-то,
Незнакомая мне ничья!

Свисток: Ах, прекрасна! Как прекрасна
Ты, спортивная пора!
Когда трелью моей ясной
Открывается игра.
Ах, прелестно! Как прелестно
Двух команд – «Физкульт – привет!»
После них игре чудесной
Я даю зеленый свет!
Ах, приятно! Как приятно,
Когда честная игра.
После матча так отратно
Слышать мне «Физкульт – ура!»

Игра: В судейскую коллегия также входят: подача, Прием, Передача, Нападающий удар, Блок и Болельщик. За победу в каждой эстафете команда получает одно очко, за второе место- два очка, за третье место- три очка и за четвертое место- четыре очка. Победитель спортивного праздника определяется по наименьшей сумме очков. После каждого конкурса слово предоставляется жюри. Проведение эстафет сопровождаются веселой, бодрой музыкой.

При представлении каждый делает шаг вперед.

Вот такая славная судейская команда у нас. Мои помощники горят желанием начать соревнования. Да и вы, ребята, вижу, рветесь в бой. Что ж, начинаем.

Передача: Задание 1. « Челночный бег с волейбольным мячом.»

Команды построены в колонны по одному на линии старта, в руках у первого игрока команды волейбольный мяч. По сигналу судьи первые игроки передвигаются приставными шагами до дальней трехметровой линии, затем до средней линии, потом – до дальней лицевой линии и возвращаются на линию старта к своей команде и передают волейбольный мяч как эстафету следующему игроку, который повторяет задание и т.д. Выигрывает команда которая быстрее и правильно выполнит задание. После выполнения задания объявляются места команд.

Прием:Задание- 2. « Передача волейбольного мяча сверху в обруче.»

Команды построены в колонны по одному на линии старта, перед каждой командой на средней, дальней трехметровой и дальней лицевой лежат гимнастические обручи, в каждом по одному волейбольному мячу. По сигналу судьи первый участник команды добегают до первого обруча берет волейбольный мяч и не выходя из обруча выполняет три верхних передачи над собой, затем ловит мяч, кладет его в обруч и бежит к следующему обручу... Выполнив верхнюю передачу во всех обручах, возвращается на линию старта и передает эстафету второму участнику команды, который повторяет задание и т.д. Выигрывает команда которая быстрее и правильно выполнит задание. Мяч при верхней передачи должен взлететь на высоту не менее метра над головой игрока, из обруча во время выполнения задания выходить нельзя. Если мяч выкатился из обруча, участник эстафеты должен сам вернуть его на место.

После выполнения подводятся итоги заданий.

Передача:Задание 3. « Передача мяча капитану двумя руками снизу.»

Команды построены в колонны по одному на линии старта, у первого игрока в руках волейбольный мяч. Напротив каждой команды на расстоянии 10-12 метров от линии старта лежит фишка, через 4-5 метров от фишки стоит капитан команды. По сигналу судьи первый игрок бежит до фишки, останавливается, отдает мяч капитану, капитан ловит мяч и набрасывает его своему игроку, который выполняет капитану передачу снизу двумя руками, капитан ловит мяч и еще раз набрасывает игроку, который еще раз выполняет передачу двумя руками снизу, выполнив три передачи первый игрок встает на место капитана, а капитан с мячом в руках возвращается на линию старта и передает мяч как эстафету второму игроку команды, который повторяет задание и т.д. Выигрывает команда которая быстрее и правильно выполнит задание.

После выполнения задания объявляют итоги.

Прием:Задание 4. « Подача мяча в цель.»

Команды построены в колонны по одному на линии старта. Напротив каждой команды на расстоянии 10-12 метров от линии старта лежит обруч, в котором лежат три волейбольных мяча, через 4-5 метров от обруча на высоте 2.5.-3 метра висит гимнастический обруч. По сигналу судьи первый участник команды добежит до обруча, берет один мяч в руки и выполняет подачу мяча любым способом (подача снизу или сверху) стараясь попасть в обруч. Выполнив три подачи в обруч и вне зависимости попал мяч в обруч или нет, игрок возвращается на линию старта и передает эстафету второму игроку команды, который повторяет задание и т.д. Выигрывает команда которая быстрее и правильно выполнит задание, и окажется больше удачных попаданий мяча в обруч.

Проводится эстафета и объявляются места команд.

Мяч:Задание 5 « Передача мяча двумя руками сверху над собой.»

Команды построены в колонны по одному на линии старта, в руках у первого участника команды волейбольный мяч. По сигналу судьи первые игроки начинают выполнять передачу двумя руками сверху над собой продвигаясь как можно быстрее вперед до поворотной стойки (расстояние 10-12 метров от линии старта), добрав до стойки игрок берет мяч в руки и бегом возвращается на линию старта и передает мяч как эстафету второму игроку команды, который повторяет задание и т.д. Выигрывает команда которая быстрее и правильно выполнит задание, при выполнении передачи над собой мяч должен взлететь на высоту не менее одного метра над головой, количество передач оговаривается заранее.

Игра: В наших соревнованиях небольшой тайм-аут, во время которого Болельщик прочитает стихотворение. Пожалуйста.

Болельщик: Вновь бушуют страсти –
В школьном зале матч.
Он добрался к власти,
Волейбольный мяч.

Словно намагничен –
Взгляды приковал.
Нет здесь безразличных,
Всех азарт объял.
Побеждает дружный
И умелый класс,
На площадке нужен
Друга верный пас.
Пусть им не хватает
Мастерства подчас.
Сердце мне ласкает
Свет счастливых глаз.

Игра: Спасибо. Продолжаем наши соревнования.

Подача: Задание 6. « Передача мяча двумя руками сверху в парах.»

Команды построены в колонны по два, в руках у одного игрока первой пары волейбольный мяч, расстояние между игроками 2-2.5 метра. По сигналу судьи первая пара участников начинает продвижение вперед до поворотной стойки (расстояние 10-12 метров от линии старта) выполняя передачу двумя руками сверху друг другу. Добежав до стойки один из участников эстафеты берет мяч в руки и первая пара бегом возвращается на линию старта и передает мяч как эстафету второй паре участников команды, которая повторяет задание и т.д. Выигрывает команда которая быстрее и правильно выполнит задание, мяч при выполнении верхней передачи мяч должен взлететь на высоту не менее одного метра над головой игрока, если мяч при передаче упал на пол, участники эстафеты поднимают мяч и продолжают выполнять задание с места падения мяча.

После конкурса объявляются результаты.

Нападающий удар:Задание 7 « Викторина по волейболу.»

Спасибо, ребята, за красивое выполнение задания. А сейчас ребята проявят свои теоретические знания, отвечая на 12 вопросов, которые они получают от судейской коллегии. Пожалуйста.

Болельщик раздает командам конверты с вопросами, одинаковыми для всех. Команды письменно отвечают и сдают через 6 минут конверты в судейскую коллегию.

Вопросы викторины:

1. Год и место рождения волейбола. - **1895 год. США.**
2. Кому принадлежит приоритет создания волейбола? – **Уильяму Моргану, преподавателю физкультуры колледжа в городе Холиоке (США).**
3. Когда были обнародованы первые правила волейбола? – **1897 год.**
4. Когда волейбол стал олимпийским видом спорта? - **18 Олимпийские игры в Токио в 1964 году.**
5. Первые олимпийские чемпионы по волейболу. – **У мужчин – СССР, у женщин – Япония.**

6. Когда в Омске была открыта Детская спортивная школа, в которой начали готовить волейболистов? – **1 ноября 1960 года.**
7. Назовите родоначальников омского волейбола. – **Основу омского волейбола заложили: М. Гуревич среди мужчин и С. Расин среди женщин. Старший преподаватель, декан ОГИФК Мирон Лазаревич Гуревич стоял у истоков зарождения волейбола среди лиц с ограниченными физическими возможностями.**
8. Когда был основан женский волейбольный клуб «Спартак»? – **основан в 1965 году, с 1966 года принимает участие в чемпионатах СССР.**
9. Назовите бессменного тренера «Спартака» («Омички»). – **с 1965 года до 2005 года В. В. Шумаков.**
10. Назовите воспитанника омского волейбола, который дважды в составе сборной команды страны становился обладателем Кубка Мира, а в 2000 году на Олимпийских Играх в Сиднее получил серебряную медаль. – **Константин Ушаков.**
11. Когда произошла презентация пляжного волейбола на «Королеве Спорта»? – **Вр.п. Тавричанка на «Королеве Спорта» -20013.**
12. Когда в Омске состоялся первый турнир среди любительских команд им. Ивана Багнюка? – **первые соревнования проведены в 1997 году и до 2001 года проходил под названием «Кубок Ачаирского монастыря».**

Пока судьи подводят итоги викторины, группа поддержки одной из команд исполняет свой танец.

Игра: Спасибо девочкам за вдохновенное выступление, а мы переходим к заключительному этапу программы нашего дня. Пожалуйста, Свисток и Мяч, ваше задание.

Мяч: Задание 8. « передача мяча в цель.»

Команды построены в колонны по одному на линии старта. Напротив каждой команды на расстоянии 10 -12 метров лежит обруч , в котором лежат три волейбольных мяча, через 4-5 от обруча с мячами на высоте 2.5-3 метров висит гимнастический обруч. По сигналу судьи первый участник команды добегают до обруча с мячами, берет один мяч в руки и выполняет передачу двумя руками сверху, стараясь попасть мячом в обруч. Выполнив три передачи в обруч и вне зависимости попал мяч в обруч или нет игрок возвращается на линию старта и передает эстафету второму игроку, который повторяет задание и т.д. Выигрывает команда которая быстрее и правильно выполнит задание, и окажется больше удачных попаданий мяча в обруч.

После проведения объявляются места команд.

Свисток:Задание 9. «Волейбол чудесная игра.»

Команды построены в колонны по одному на линии старта. В руках у каждого участника команды по два листка на которых нарисованы буквы, на противоположной стороне спортивного зала на расстоянии 10-12 метров от линии старта натянута веревка, на которой висят прищепки (по количеству букв в руках

игроков- 20 штук). По сигналу судьи первый участник добегают до веревки, берет две прищепки и вешает свои две буквы на веревку и бегом возвращается на линию старта, передает эстафету второму игроку команды, который повторяет задание и т.д. После того как последний участник выполнит задание, на веревке у каждой команды должно составлена фраза «Волейбол чудесная страна.» Выигрывает команда которая быстрее и правильно выполнит задание

Нападающий удар: Задание 10. « Перетягивание каната.»

Соревнования проводятся по круговой системе, из трех попыток до двух побед. На расстоянии 4-5 метров от последнего игрока команды находится волейбольных мяч. По сигналу судьи команды начинают перетягивать канат, стоящий последний игрок команды должен взять в руки волейбольный мяч. Выигрывает команда которой это удастся сделать быстрее и по правилам.

Игра: Вот и закончились все задания нашего праздника. Сейчас судейская коллегия подведет его итоги.

Игра: Получилось у нас неплохо. Пожалуйста, судейская коллегия, вам слово.

Объявляются итоги спортивного праздника «День волейболиста». Проводится награждение команд и участников в личном зачете.

Игра: Капитаны команд, к флагштоку бегом марш!

Под звуки гимна спускается флаг Российской Федерации.

Игра: До свидания! До новых встреч!

Под звуки спортивного марша все организованно покидают место соревнований

Иллюстративный материал по тематике занятий

5 величайших волейболистов современности

Кто из действующих представителей волейбольного сообщества является лучшим игроком своего поколения? Кто его ближайшие конкуренты? Где сейчас играют лучшие волейболисты современности?

Критерии рейтинга:

Международные титулы

Клубные титулы

Индивидуальные достижения и роль в команде

Протяженность игры на высоком уровне

Мировое признание

Начнем

с

конца

списка.

5) Александр Бутько



Бутько получает кубок Лиги чемпионов

Капитан казанского «Зенита» и сборной России, заслуженный мастер спорта России, олимпийский чемпион игр в Лондоне 2012. Бутько родился и начинал карьеру в Беларуси, затем переехал в Россию, где сменил 5 клубов, стал важнейшим звеном новосибирского «Локомотива» и «Зенита» Казань, с которыми неоднократно выигрывал чемпионат России и Лигу чемпионов. Сейчас Бутько 34. Возможно, он – даже не лучший связующий своего поколения, но совокупность заслуг и титулов, стабильность на протяжении двух десятков лет позволяют назвать его легендой мирового волейбола.

4) Османи Хуанторена



Триумф Хуанторены на клубном чемпионате мира

Кубинский доигровщик, который как и многие его спортсмены-соотечественники, сменил гражданство из-за ограничений кубинского режима и добился немалых успехов в новой стране. Главные клубы в карьере Хуанторены: Трентино и ЛубеЧивитанова (в Лубе он играет до сих пор в возрасте 35 лет).

Османи является, пожалуй, рекордсменом по количеству титулов Лиги чемпионов и клубного чемпионата мира в 21 веке. Главная драма карьеры Хуанторены произошла в 2016 году на олимпиаде в Рио, когда сборная Италии в финале уступила великолепным бразильцам. Хуанторене так и не покорились вершины мировых первенств со сборной Италии. Пожалуй, именно поэтому он находится лишь на 4-м месте в нашем списке.

3) Дмитрий Мусэрский



Финал Олимпиады в Лондоне

Один из самых высоких волейболистов в мире (218 см!), Дмитрий Мусэрский, стал легендой российского и, как ни странно, японского волейбола)

Мусэрский - олимпийский чемпион 2012, победитель Лиги чемпионов и клубного чемпионата мира, многократный MVP и лучший блокирующий международных турниров. В России долго играл за Белогорье, воспитанником которого и является. В 2018 году переехал в Японию, где выступает за СанториСанбердз - одну из сильнейших команд Азии. Сейчас Дмитрию 32 и он все еще остается претендентом на место в составе сборной России на предстоящей олимпиаде.

2) Максим Михайлов



Пулемет Максим

Любимец казанской публики, старожил сборной России, волеболист, который на протяжении уже десятка лет выступает на высочайшем уровне на позициях диагонального и доигровщика.

Михайлов выиграл множество титулов и в сборной России, и в Зените. На олимпиаде в Лондоне стал самым результативным игроком и одним из лучших в финале, таким образом внес огромный вклад в победу сборной России. Затем, пожалуй, был лицом золотой эпохи казанского Зенита с регулярными победами в Лиге чемпионов. После

ухода Бутько из профессионального спорта, Михайлов наверняка станет капитаном казанцев.

1) Бруно Резенде



Радость Бруно на Олимпиаде

В выборе первого места у меня было гораздо меньше сомнений, чем в остальном рейтинге. Бруно Резенде - самый популярный волейболист мира (больше 2,5 миллионов подписчиков в соцсетях), лучший связующий 21 века, капитан сборной Бразилии на победной домашней олимпиаде.

Бруно - любимчик бразильской публики, доказавший свой уровень и на европейской арене (выигрывал Лигу чемпионов в составе итальянской Чивитановы). Без сомнения, легенда не только волейбола, но и мирового спорта.

В наш список величайших волейболистов современности вошли только действующие спортсмены. Кроме того, пришлось отсеять много достойных кандидатов, среди них: самый высокооплачиваемый волейболист мира Вилфредо Леон (не попал в список только из-за отсутствия серьезных титулов на уровне сборной, что он может скоро исправить, получив польское гражданство), бразильский блокирующий Лукас Сааткамп, польские нападающие Кубяк и Курек, связующий сборной России и Берлина Сергей Гранкин.

Словарь специальных терминов

Общие понятия

Определение волейбола

Перевод слова «Volleyball» — английское слово состоит из двух слов: Volley — удар слета, ударять мяч с лета или летающий, или парящий. Ball — мяч.

Термин «волейбол» означает командную спортивную игру с мячом. Соревнования проводятся на специальной площадке. Задача игроков направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадку противника или игрок защищающейся команды допустил ошибку.

Любительский волейбол — спорт, который характеризуется тем, что для занимающихся им не является основным занятием, профессией.

Массовый волейбол — спорт, направленный на повышение уровня физической подготовленности, сохранения здоровья и работоспособности, а также служащий средством активного отдыха.

Пляжный волейбол (бич-волей) — разновидность волейбола на песчаной площадке, 2×2 чел.

Профессиональный волейбол — спорт, характеризующийся тем, что для участвующих в нем волейболистов является основным занятием, профессией.

Школьный волейбол — часть спорта, направленная на физическое воспитание и физическую подготовку обучающихся в образовательных учреждениях начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, их подготовку к участию и участие в физкультурных, спортивных мероприятиях.

Цель игры в волейбол — направить мяч над сеткой, чтобы он коснулся площадки соперника, и предотвратить такую же попытку соперника.

Федерации и официальные органы

ВФВ — Всероссийская федерация волейбола.

ЕКВ — Европейская конфедерация волейбола.

ФИВБ — Международная федерация волейбола.

Директорат всероссийских соревнований — орган ВФВ, утверждаемый Президиумом ВФВ. Несет ответственность за подготовку и проведение чемпионата России и Кубка России.

Мировой конгресс — высший орган Международной федерации волейбола.

Официальные лица — руководители и официальные представители ВФВ, руководители ассоциаций региональных федераций волейбола и региональных федераций волейбола, клубов, аккредитованные представители СМИ.

Президиум ВФВ — орган управления, являющийся высшей инстанцией в период между отчетно-выборными конференциями ВФВ.

подавальщики мяча – это персонал, чьей работой является поддерживать ход игры перекачиванием мяча подающему игроку между розыгрышами.

Болбои — юные подавальщики мячей, своей работой они помогают спортсменам на игровой площадке и одновременно учатся у мастеров.-znachenie-obschie-slova-komandy-sleng

Виды игры

Игра двусторонняя — форма соревновательной подготовки в волейболе. Во время тренировочного процесса спортсмены для игры разделяются на две команды и выполняют задание наставника.

Игра на нейтральном поле (площадке) — соревнования между участниками матча проходят в городе, чужом для обоих соперников.

Игра на своем поле (площадке) — команда участвует в матче, который проходит на поле (площадке) города, где она располагается, тренируется и играет.

Игра товарищеская — встреча двух команд по волейболу подготовительного, тренировочного характера.

Матч – спортивное соревнование между двумя волейбольными командами.

Матч-реванш – повторный волейбольный матч, в котором одна из команд пытается вернуть себе титул, утерянный ей в предыдущем матче с тем же соперником.

Тренировка волейболистов — составная часть системы подготовки, педагогический процесс, направленный на обучение приемам игры и тактическим действиям, совершенствование технико-тактического мастерства, развитие физических способностей, воспитание психических, моральных и волевых качеств, создание условий для высоких спортивных достижений волейболистов.

Тренировочная деятельность — совместная деятельность тренера и волейболистов по успешному достижению целей тренировки

Тактика и стратегия

Тактика игры — теоретические основы и совокупность тактических действий — индивидуальных и коллективных (групповых и командных), направленных на достижение победы над соперником.

Тактическая комбинация — это взаимодействие игроков, направленное на создание одному из них условий для завершения атаки или контратаки. Типично для нападения, каждая комбинация имеет кодовое название, жест.

Тактическое действие — рациональное использование приемов игры, метод организации соревновательной деятельности спортсменов для победы над соперником.

Разновидности тактических действий в нападении и защите:

индивидуальные,
групповые,
командные.

Стиль игры — характерные отличительные особенности игры команды, отдельного игрока, их «почерк».

Форма ведения игры — действия команды, выражающиеся в определенном темпе и стиле ведения игры, в тактике замен и перерывов, в соблюдении игровой дисциплины, в проявлении активной игры и т. д.

Фэйкинг (от английского faking) — разновидность игровой стратегии в волейболе, когда игроки движутся в одном направлении для того, чтобы изменить свое движение в последний момент. Их цель — перехитрить атакующего игрока другой команды. Иногда защитники производят целую серию подобных обманных движений.

Система игры

Система игры — определенная организация действий команды, основанная на функциях игроков и их расстановке на площадке.

Система игры в нападении — действия команды через:
связующего игрока передней линии;
выходящего с задней линии;
с первых подач и откидок.

Система игры в защите:

страховка блокирующих игроком передней линии;
страховка блокирующих игроком задней линии;
комбинированная — страховка игроками передней и задней линией.

Игра индивидуальная — игра команды строится на основе использования высокого личного технико-тактического мастерства отдельных ее членов.

Игра коллективная — игра команды построена на максимальном использовании возможностей всех членов команды.

Игра с двумя нападающими — система игры в волейболе, при которой нападающий удар выполняет один из двух игроков передней линии.

Игра с тремя нападающими — система игры в волейболе, при которой к выполнению нападающего удара привлекается игрок задней линии.

Тактическая схема

Схема 4-2, 5-1, 6-2 — различные тактические схемы игры.

Схема 4-2 — четыре нападающих и два связующих в противоположных зонах, передачу отдает тот из них, кто находится на передней линии.

Схема 5-1 — пять нападающих и один связующий, выходящий на передачу с передней и с задней линии.

Схема 6-2 — четыре нападающих и два связующих, передачу отдает тот из них, кто выходит с задней линии, в то время как связующий на передней линии играет в атаке.

Время игры

Задержка игры — преднамеренное нарушение правил соревнований с целью затормозить активные действия соперников.

Интервал — промежуток времени между партиями длительностью 3 минуты.

Перерыв — промежуток времени между состоявшимся розыгрышем и свистком судьи для последующей подачи.

Тайм-аут (интервал, перерыв) — тридцатисекундный игровой перерыв, который тренер может запросить за партию дважды.

Технический тайм-аут — это особый, в дополнение к тайм-аутам, обязательный тайм-аут для развития волейбола путем анализа игры и для предоставления дополнительных коммерческих возможностей. Технические тайм-ауты обязательны для ФИВБ мировых и официальных соревнований.

Матч-бол в волейболе (матч-пойнт) — очко, выигрыш или проигрыш которого может решить исход всего матча.

Сетбол в волейболе (контрольный мяч, матч-пойнт) — очко, выигрыш которого решает судьбу партии или матча.

Розыгрыш — последовательность игровых действий с момента подачи до того, как мяч выйдет из игры.

Розыгрыш-очко (RallyPointSystem, выигрыш розыгрыша) — это система, при которой очко набирает всякий раз, когда выигран розыгрыш.

Плей-офф (англ. playoff) или олимпийская система розыгрыша — заключительная стадия турниров в волейболе, которая проводится по системе с выбыванием после проигрыша.

Состоявшийся розыгрыш — последовательность игровых действий, в результате которого присуждается очко той или иной команде.

Тай-брейк — система подсчета очков в партии: при каждой подаче разыгрывается одно очко.

Аут — выход мяча за пределы площадки или поля.

Выйти (об основном связующем) — переместиться после приема с задней линии в переднюю зону.

Двойное касание — действие, при котором игрок ударяет мяч два раза подряд или мяч касается различных частей его тела последовательно.

Доводка — первое касание, после которого мяч обрабатывается и направляется связующему. Плохая доводка, хорошая доводка.

Доигровка — игровой фрагмент игры, после контратаки противника команда, принимая мяч в защите, разыгрывает тактическую комбинацию в нападении.

Доигровка — ответное атакующее действие команды при собственной подаче.

Задержка (захват) — действие во время верхней передачи, при котором мяч не отскакивает от рук игрока сразу.

Заслон — действия, которыми волейболисты одной команды мешают своим соперникам видеть подающего или траекторию полета мяча. Индивидуальный заслон, групповой заслон.

Зачехлить — выиграть очко блоком.

Мертвый мяч (разг.) — мяч, оказавшийся в таком положении, что крайне трудно оставить его в игре.

Мяч в игре — термин, употребляемый во многих командных спортивных играх и означающий ситуации, когда мячом можно играть.

Мяч вне игры — термин, употребляемый во многих командных спортивных играх и означающий ситуации, когда мяч вышел из игры и игра должна быть остановлена.

Надеть на уши (разг.) — игровая ситуация, когда отразившийся от блока мяч попадает в атакующего.

Обманные действия — действия, выполняемые с помощью финтов, имитации нападающих ударов и ложных выходов

Отвлекающее действие — предварительная имитация какого-либо тактического приема с последующим выполнением другого по тактической направленности действия.

Отскакивать, как от батареи (о мяче) (разг.) — отскакивать в неожиданном направлении от игрока, обрабатывающего мяч.

Перевод (перевести ход) — отклонение в направлении мяча относительно удара в ход.

Перемещения — передвижения игроков по площадке для выполнения технических приемов игры и тактических действий.

Переход — поочередное перемещение игроков на волейбольной площадке при смене подачи.

Переходящий мяч — мяч, перелетающий на сторону противника невысоко над сеткой, позволяющий выиграть очко атакой с первого удара. Обычно возникает при плохом приеме.

Подбор — активное действие на подстраховке.

Прием — первое касание мяча после подачи соперника.

Пробить до пола — то же, что добить до пола.

Прострел — нападающий удар с низкой скоростной передачи вдоль сетки, выполняемой, как правило, из зоны в зону или через зону.

Рыбка (разг.) — ныряющее падение на грудь при защитных действиях.

Площадка волейбольная — ровная и строго горизонтальная площадка прямоугольной формы ограниченная разметкой, являющаяся местом проведения волейбольных матчей.

Игровое поле — это, игровая площадка размером 9×18м и свободная зона.

Поляна (разг.) — игровая площадка.

Внешняя площадь — часть вертикальной плоскости сетки за пределами площадки перехода и нижней площади.

Нижняя площадь — площадь ограниченная, в своей верхней части — нижним краем сетки и шнуром крепления ее к стойкам, по бокам — стойками, и внизу — игровой поверхностью.

Места — участки настила за пределами свободной зоны, установленные правилами как имеющие специальные функции. В состав мест входят: место разминки и место удаленных.

Место удаленных игроков — определенное место на каждой половине контрольной зоны соревнования для удаленных. Оно расположено позади продолжения лицевой линии волейбольной площадки за пределами свободной зоны, минимум 1,5м позади тыльной стороны скамейки команды.

Площадь перехода — это площадь, которая ограничена горизонтальной лентой верхней части волейбольной сетки, антеннами и их продолжением и потолком. Мяч должен перейти на площадку соперника через площадь перехода.

Пространство игровое — свободное пространство над поверхностью волейбольной площадки, ограниченное в вертикальной плоскости верхним краем сетки, а по бокам сетки — антеннами и их мысленным продолжением. Мяч должен пролететь над сеткой в пределах игрового пространства.

Линии площадки

Линия — черта для разметки поля (площадки) для обозначения внешних границ поля (площадки) или границ отдельных зон внутри него в соответствии с правилами соревнований.

Задняя линия (передняя зона) — часть площадки, ограниченная боковыми линиями, лицевой линией и линией атаки.

Средняя линия — линия на площадке, проведенная поперек площадки и делящая ее пополам.

Лицевые линии волейбольной площадки — короткие стороны прямоугольной спортивной площадки.

Линии нападения — линии волейбольной площадки, ограничивающие зону нападения. Проводятся на каждой из сторон площадки в 3 м от оси средней линии и параллельно оси.

Зоны площадки

Зона — пространство между какими-либо границами на спортивных площадках и полях, определенное правилами соревнований и обусловленное конкретными функциями, выполняемыми спортсменами в этой зоне.

Зона — участок площадки, обозначенный условно. В классическом волейболе выделяется шесть зон по количеству игроков.

В состав зон входят:

передняя зона;

зона подачи;

зона замены;

свободная зона;

задняя зона;

зона замещения Либеро.

Зона подачи — участок от лицевой линии волейбольной площадки до конца свободной зоны шириной 9 м.

Зона замены — участок, примыкающий к волейбольной площадке, в пределах которого разрешается проводить замены игроков. Зоны замены располагаются между продолжениями линии нападения и средней линии до столика секретаря.

Зона замещения Либеро — это часть свободной зоны на стороне скамеек команд, она ограничена продолжением линии атаки и простирается до лицевой линии волейбольной площадки.

Зона защиты — часть площадки от лицевой линии до линии нападения. Размер зоны 6×9 м.

Зона конфликта (конфликтная зона) — зона ровно посередине между принимающими мяч

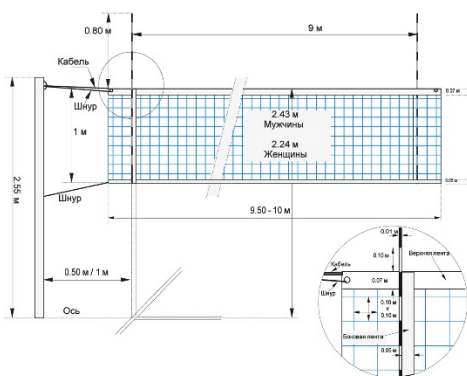
игроками. Подача соперника в зону конфликта сильно затрудняет прием мяча.

Зона нападения — участок площадки от линии нападения до средней линии. Размер 3×9 м.

Контрольная зона соревнования — коридор вокруг площадки и свободной зоны, который включает все площади до внешних препятствий или разметочных ограничений.

Котел — зона в середине площадки за трехметровой линией. Самое частое направление скидок при нападении.- Читайте подробнее на: <https://rebenokvsporte.ru/terminy-v-volejbole-i-ih-znachenie-obschie-slova-komandy-sleng>

Сетка волейбольная



Сетка волейбольная — спортивный инвентарь, который делит игровую площадку на две равные части. Размер сетки: ширина сетки — 1 м, длина сетки — 9,50-10 м. Высота сетки — это расстояние от средней линии игровой площадки до верхнего края сетки.

Ограничительные ленты — две белые ограничительные ленты шириной 5 см и длиной 1 м прикрепляются вертикально к сетке и располагаются прямо над каждой боковой линией. Они считаются частью волейбольной сетки.

Вышка судейская — специальное устройство для судейства соревнований по волейболу. Конструкция с креслом, поднятым на определенную высоту (2,3 м) для лучшего обозрения игры.

Волейбольная команда

Состав команды

Дубль — вторая, запасная команда на спортивных состязаниях.

Капитан команды — член спортивной команды, руководящий действиями остальных ее участников. Функции капитана: организационные, дисциплинарные, общественные.

Подгруппа участников — разделение волейбольных команд на группы для проведения соревнований при большом числе участвующих команд.

Расстановка команды — начальная расстановка команды, которая указывает порядок перехода игроков на площадке.

Состав команды — общая численность волейбольной команды и ее отдельных групп, определенная правилами и положением о соревнованиях, а также персональный перечень волейболистов команды.

Стартовый состав (основной) — шесть игроков, которые первыми начинают играть в каждой партии. Перед началом очередной партии стартовый состав может быть изменен.

Позиции игроков в волейболе

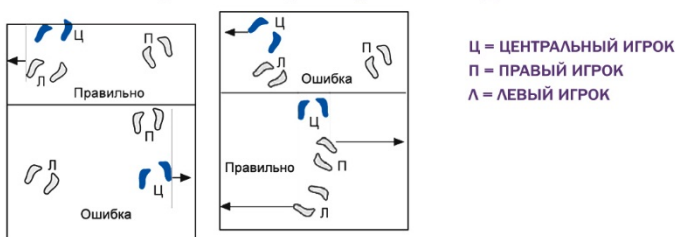
ПРИМЕР А

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОЗИЦИИ МЕЖДУ ИГРОКОМ ПЕРЕДНЕЙ ЛИНИИ
И СООТВЕТСТВУЮЩИМ ИГРОКОМ ЗАДНЕЙ ЛИНИИ



ПРИМЕР Б

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОЗИЦИИ МЕЖДУ ИГРОКАМИ ОДНОЙ ЛИНИИ



Позиции игроков на волейбольной площадке

Игрок № 1 — волейболист, находящийся при подаче в правой задней зоне.

Игрок № 2 — волейболист, находящийся при подаче в правой передней зоне.

Игрок № 3 — волейболист, находящийся при подаче в центральной передней зоне.

Игрок № 4 — волейболист, находящийся при подаче в левой передней зоне.

Игрок № 5 — волейболист, находящийся при подаче в левой задней зоне.

Игрок № 6 — волейболист, находящийся при подаче в центральной задней зоне.

Выбор места – точное расположение игрока по отношению к летящему мячу.

Технические приемы

Техника игры — это комплекс специальных приемов, необходимых волейболисту для успешного участия в игре.

Технический прием — это система рациональных движений, сходных по структуре и направленных на решение однотипных задач. Каждый технический прием включает способы действий, которые отличаются друг от друга деталями выполнения движения.

Прием игры — обусловленное правилами двигательное действие, специфичное для волейбола. Выделяют приемы нападения и приемы защиты.

Позитивный прием — хороший прием подачи, который позволяет связующему игроку выбрать любую задуманную им передачу и комфортно ее сыграть.

Средства ведения игры — все технические приемы и разновидности их выполнения.

Стойка — положение игрока, удобное для осуществления перемещений по площадке и выхода в исходное положение для выполнения необходимого технико-тактического действия.

Удар нападающий — технический прием атаки, заключающийся в перебивании мяча одной рукой на сторону соперника выше верхнего края сетки. Главное средство атаки в волейболе.

Темп в волейболе

Первый темп — вариант атаки, при котором связующий передает мяч коротким пасом игроку из третьей зоны.

Второй темп:

Вариант атаки, при которой нападающий атакует с высокой передачи.

Вариант атаки, при котором связующий подключает диагональных нападающих.

Одним темпом — выход на нападающий удар и одновременный прыжок в одной или разных зонах двух или трех нападающих.

Виды ударов по мячу

Кат-шот (от английского cutshot) — сильный удар по мячу, после которого мяч летит под острым углом вдоль сетки.

Кобра (от английского cobra) — удар по мячу, совершаемый жестко зафиксированными пальцами. В этот момент движения рук игрока напоминают бросок кобры.

Хаммер (от английского hammer) — сильный удар по мячу, после которого он резко летит вниз.

Подача в волейболе

Подача — это действие введения мяча в игру правым игроком задней линии, находящимся в зоне подачи. подача подается так, чтобы затруднить прием мяча противником или выиграть очко.

Виды подачи:

крученая: (разг.) подача, во время которой мяч быстро крутится, что осложняет прием;

планирующая: то же, что планер;

силовая: подача в прыжке;

верхняя боковая;

верхняя прямая;

нижняя.

Верхняя боковая подача — технический прием игры, когда удар по мячу наносят выше оси плечевого сустава, стоя боком к сетке.

Верхняя прямая подача — технический прием игры, когда удар по мячу наносят выше оси плечевого сустава, стоя лицом к сетке.

Нижняя прямая подача — технический прием игры, когда удар по мячу наносят ниже оси плечевого сустава, стоя лицом к сетке.

Планер — планирующая подача, при которой мяч летит с относительно небольшой скоростью по неустойчивой траектории, при этом может в конце резко оборвать полет (нырнуть).

Флот (от английского float) — подача мяча сверху, при которой мяч летит по плоской труднопредсказуемой траектории.

Эйс в волейболе — подача, после которой мяч беспрепятственно приземляется на площадку соперника или оказывается вне игры после одного касания соперника.

Парашют (свеча) (разг.) — подача, передача и другие действия игрока, приводящие к тому, что мяч летит по большой дуге. Подать парашют — то же, что сделать свечу.

Жевать передачу – (разг.) отдать пас с проносом.

Пас, передача в волейболе

Жесты пасующих игроков

Пас (то же, что передача) — направление игроком мяча партнеру по команде.

Виды:

длинный пас — передача в дальнюю зону;

короткий пас — передача в ближнюю зону.

Пасовать (подкидывать, разводить) — отдавать пас нападающему игроку, ориентируясь на особенность его техники.

Кидать (разг.) (подкидывать, пасовать, разводить) — отдавать пас для нападающего удара, не учитывая особенности техники игрока.

Отведенный пас — атакующему игроку удобнее всего атаковать мячом, доведенным прямо на линию сетки, что увеличивает сектор удара. Если же пас для атакующего удара неудачно отведен далеко от сетки, то это затрудняет успешный удар.

Откидка — передача, отдаваемая партнеру со второго касания из второй или четвертой зоны, с целью отвлечь блок противника на себя, так как вместо откидки волейболист может совершить нападающий удар.

Пас — два («пас — три», «пас — четыре») — фраза, которую говорит связующий, прося тем самым организовать доводку во вторую (третью, четвертую) зону.

Передача (при тактической реализации как вторая передача) — технический прием, с помощью которого мяч направляют выше верхнего края сетки для выполнения нападающего удара или других атакующих действий.

Проводка (пронос) — пас с уровня груди, во время которого происходит длительное касание мяча.

Просто — в сложной игровой ситуации передающий игрок должен передавать мяч ближайшему партнеру с высокой траекторией в зону, не разыгрывая комбинацию.

Прострел — быстрая низкая передача.

Разводить (пасовать, подкидывать) — отдавать пас для нападающего удара так, чтобы блок оказывается обманутым.

Распасовка (устар.) — действия связующего, при которых он раздает передачи.

Стопка — короткая передача в центре сетки, как правило, не выше полуметра.

Энгл (от английского angle) — сильный бросок мяча через всю площадку.

Виды атак в волейболе

Атака — игровой фрагмент нападения (игровая ситуация), при которой команда, принимающая подачу противника, разыгрывает какую-либо тактическую комбинацию в нападении.

Атака с задней линии — любой атакующий удар по мячу с задней линии, если в момент прыжка ступня или обе ступни не касаются линии нападения и не пересекает ее.

Атака с первой передачи — тактический вариант нападения в волейболе, при котором нападающий удар выполняется игроком после первой же передачи партнера.

Атака с передней линии — любой атакующий удар волейболиста с передней линии своей стороны площадки и с любой высоты.

Морита — атакующий удар, выполняемый на ложном замахе, когда нападающий имитирует разбег на взлет, выдерживает паузу и бьет уже по опускающемуся блоку соперника. Эта красивая и сложная комбинация, названная в честь японского волейболиста Юнго Морита, чемпиона Олимпийских игр 1972 года.

Очередь атаки — порядок, которому следуют игроки при нападении.

Нападающий удар

Нападение — активные действия команды с целью достижения результата или получения преимущества над соперником. Своими активными действиями выиграть очко или право на подачу.

Нападающий удар:

в стык, удар в место соприкосновения рук двух блокирующих;

в ход, удар по направлению разбега без кистевого движения в сторону;

на разрыве (удар в стык);

по линии, удар, при котором мяч направляется в район боковой линии, ближайшей к атакующему игроку;

под кожу (разг.). Нападающий игрок загоняет мяч между сеткой и руками блокирующих;

прямой нападающий (удар в ход);

боковой. Игрок производит нападающий удар находясь боком к сетке.

Вбить кол (гвоздь) (разг.) — совершить мощнейший нападающий удар.

Гасить (тушить, тушка, гас) (разг.) — совершать нападающий удар.

Добить до пола (пробить до пола) — совершить сильный нападающий удар, после которого мяч касается пола.

Дужка (половинка, полупрострел) — нападающий удар, совершаемый с относительно низкого, быстрого паса игроком второго темпа.

Загнать под кожу — при атакующем ударе нападающего загнать мяч между сеткой и руками блокирующих.

Застрелиться в блок (разг.) — совершить нападающий удар в блок так, что мяч при этом отскакивает в поле под острым углом практически без возможности страховки.

Кол(разг.) — мощный нападающий удар, после которого мяч приземляется недалеко от сетки. Вбить кол.

Крюк — нападающий удар, при котором игрок выходит боком к мячу и бьет по нему над головой.

Мельница (разг.) — нападающий удар, при котором игрок заносит одну руку, якобы собираясь бить, зависает и резко бьет другой.

Метр — нападающий удар недалеко от связующего с паса высотой в метр.

Накат (накатить) — несильный кистевой нападающий удар.

Пальцы на балкон (оторвать пальцы) (разг.) — мощный удар по рукам блокирующего (или блокирующих), в результате чего нападающий игрок приносит очко своей команде. Оторвать пальцы.

Пол-потолок (пол-потал, полочка) (разг.) — нападающий удар, после которого мяч от пола отскакивает в потолок.

Полметра (полочка) — нападающий удар недалеко от связующего с паса высотой в полметра.

Самоподстраховка (самостраховка) — индивидуальные защитные действия атакующего игрока или блокирующего.

Сброс (скидка) — обманный удар, совершаемый при легком соприкосновении с мячом раскрытой кистью, при этом мяч направляется пальцами. Виды: жесткая скидка, мягкая скидка.

Удар в стык (удар на разрыве) — нападающий удар в место соприкосновения рук двух блокирующих.

Удар в ход (прямой нападающий) — нападающий удар по направлению разбега без кистевого движения в сторону.

Удар подкожный (загнать под кожу, удар под кожу) — нападающий игрок загоняет мяч между сеткой и руками блокирующих.

Удары по линии — нападающий удар, при котором мяч направляется в район боковой линии, ближайшей к атакующему игроку.

Защита в волейболе



Блокирование — технический элемент игры в волейбол, применяемый для противодействия атакующим ударам соперника, заключающийся в преграждении пути полета мяча с помощью выпрыгивания и выставления рук над сеткой.

Блок (блокировка (устар.)) — технический прием активной защиты в волейболе, с помощью которого игроки передней линии в прыжке преграждают путь мячу в момент нападающего удара соперника. Выполняется как одним, так и двумя или тремя игроками одновременно.

Блок групповой (коллективный) — блок, выполняемый двумя или тремя игроками.

Блок зонный — неподвижный технический прием защиты игры в волейболе, с помощью которого игроки (игрок) передней линии в прыжке преграждают путь мячу в момент нападающего удара соперника.

Блок ловящий — подвижный технический прием защиты игры в волейболе, с помощью которого игроки (игрок) передней линии в прыжке преграждают путь мячу в момент нападающего удара соперника.

Блок уступом — прием игры в защите, где игрок четвертой зоны находится в метре от сетки и отвечает за оборону на всей сетке, помогая партнерам перекрыть атаку на всех направлениях.

Бросок — действие на блоке или при атакующем ударе на сетке, во время которого происходит длительное касание руки и мяча.

Выстроить крышу (ставить забор) — выстроить блок, создающий значительные трудности для соперника.

Грызть зубами пол (землемерничать (разг.)) — очень активно выполнять защитные действия.

Диг (от английского dig) — защитный удар, поднимающий мяч верх ударом тыльной стороной ладони, выполняемый в броске.

Защита (прием) — действия волейболистов, имеющие целью предотвратить атаку соперника и не дать ему добиться результата.

Крыть линию (ход (разг.)) — закрывать блоком атакующий удар по линии (в ход).

Оборона — стремление защищающейся команды в ответ на действие нападающей команды препятствовать таким действиям и перевести текущую конфликтную ситуацию в нейтральную или выигрышную для себя.

Организованный блок — правильно построенный сомкнутый групповой блок, способный закрыть наиболее вероятное направление удара и создать максимальные проблемы атакующему игроку.

Отыгаться от блока — целенаправленно совершить несильный удар в край блока и отправить мяч в аут или оставить в игре для более успешной доигровки.

Поджечь шнурки (носки) (чехлануть в тапки (разг.)) — заблокировать нападающего так, что мяч отскакивает ему в ноги.

Подстраховка (страховка) — положение, при котором игрок готов помочь нападающему или блокирующему в том случае, если тот не сможет самостоятельно обработать мяч. Сыграть на подстраховку.

Страховка — осуществление защитных действий при атаке своей команды и нападении соперников.

Самоподстраховка (самостраховка) — индивидуальные защитные действия атакующего игрока или блокирующего.

Сейв — эффективное защитное действие в сложной ситуации.

Углом вперед — тактика защиты, при которой игрок шестой зоны подходит ближе к передней зоне и страхует игроков, которые там находятся.

Углом назад — тактика защиты, при которой игрок шестой зоны оттягивается ближе к лицевой линии.

Чехол (чехлить, зачехлить (разг.)) — блокирование, приведшее к вертикальному отскоку вниз, который не удалось подстраховать.

Атакующие и защитные комбинации в волейболе

Блок в волейболе

Комбинация — последовательные действия игроков одной команды (перемещения, приемы, передачи, нападающие удары и т. д.) направленные на достижение преимущества над соперником.

Игровая комбинация — тактический вариант взаимодействия команды или группы игроков, чаще всего предварительно разученный, с подготовленной схемой и способами действий.

Вдогонку — комбинация, при которой игрок первого темпа идет на нападающий удар из-за спины связующего и прыгает в метре-полтора впереди него.

Взлет (квик) — нападающий удар с низкой передачи по вертикальной илиотлогой траектории в большинстве случаев в зоне 3, когда нападающий прыгает (идет на удар) до передачи и выполняет удар по мячу в момент появления его над сеткой.

Возврат — комбинация, при которой игрок первого темпа идет на взлет, а игрок второго темпа демонстрирует выход к сетке по типу комбинации «крест» или «обратная волна», но после этого возвращается в свою зону, где и совершает нападающий удар.

Возврат двойной — в этом случае нападающий игрок возвращается дважды.

Волна — комбинация, при которой к сетке на нападающий удар поочередно по параллельным траекториям выходят игроки первого и второго темпа. Передача осуществляется вдоль сетки.

Волна обратная — тактическая комбинация, при которой игрок первого темпа идет на нападающий удар в четвертой зоне, а игрок второго темпа — третьей зоне.

Волна прямая — тактическая комбинация, при которой игрок первого темпа идет на нападающий удар в третьей зоне, а игрок второго темпа — в четвертой.

Волна смешанная — тактическая комбинация, при которой игрок первого темпа идет на нападающий удар в третьей зоне, а игрок второго темпа — во второй.

Впрыжка (вход в зону, отсечение) — комбинация, при которой игрок первого темпа идет на взлет в полутора метрах от связующего, а игрок второго темпа из четвертой зоны совершает нападающий удар с низкой передачи в интервале между связующим и игроком первого темпа.

Забег-прострел — комбинация, при которой игрок из третьей или четвертой зоны совершает нападающий удар за головой связующего на краю сетки, причем передача выполняется до прыжка нападающего.

Зона — тактическая комбинация, когда игрок первого темпа играет между 3-м и 4-м номерами. Нападающий же второго темпа атакует либо по глубине — за спиной игрока первого темпа, либо с края сетки.

Козел (разг.) — комбинация, осуществляемая игроком первого темпа, который демонстрирует намерение играть зону, но в последний момент делает шаг в сторону пасующего и атакует с короткой передачи.

Контратака — игровой фрагмент игры после атаки противника команда принимает (поднимает) мяч в защите и разыгрывает тактическую комбинацию в нападении.

Крест — комбинация, при которой на нападающий удар выходят игроки первого и второго темпа так, что их пути пересекаются.

Крест большой — тактическая комбинация, при которой в нападении участвуют игроки, находящиеся через зону (зоны 4 и 2).

Крест двойной — тактическая комбинация, при которой в нападении участвуют все три игрока передней линии. Движение на удар последнего из них пересекает путь первого и второго нападающего.

Крест малый — тактическая комбинация, при которой в нападении участвуют игроки смежных зон.

Крест прямой — тактическая комбинация, при которой первым на нападающий удар выходит нападающий, который находится перед пасующим игроком, а второй нападающий пересекает его путь. Второй нападающий может находиться как перед пасующим игроком, так и сзади него.

Крест обратный — тактическая комбинация, при которой первым на нападающий удар выходит нападающий находящийся сзади пасующего игрока, а вторым нападающий игрок, находящийся перед пасующим игроком.

Пайп в волейболе — это комбинация, при которой игрок первого темпа имитирует нападающий удар, а игрок шестой зоны в это время в действительности выполняет нападающий удар.

Стрелка (зона) — комбинация, при которой игрок первого темпа осуществляет атаку в полутора метрах от связующего, как правило, между третьей и четвертой зонами.

Эшелон в волейболе или заслон — тактическая комбинация, при которой игрок первого темпа идет на взлет, а игрок второго темпа совершает нападающий удар за его спиной. Нападающие выходят на нападающий удар в одну зону перпендикулярно к сетке. Мяч при этом передают от сетки немного в глубь площадки, если нападающий удар выполняет второй игрок.

Дидактические материалы

История волейбола

Родиной этой, без сомнения, одной из самых популярных игр, являются США. В 1895 году в городке Холиоок штата Массачусетс преподаватель физкультуры YMCA - Союза молодых христиан Вильям Морган создает новую игру, значительно отличающуюся от всех ранее существовавших игр с мячом. Смысл игры сводился к перекидыванию мяча игроками двух команд через натянутую на высоту два метра сетку. Именно с этого момента и начался отчёт **истории волейбола**. Слово волейбол в переводе с английского языка обозначает "летающий мяч". Это оригинальное название было придумано преподавателем Спрингфильдского колледжа - доктором Альфредом Холстедом.

1896 год в истории волейбола отмечен тем, что была проведена первая публичная игра. Спустя год появляются, состоящие поначалу из десяти пунктов, первые правила этой игры. В последующие годы волейбол начинает победоносно шествовать по миру, постепенно становясь популярным в таких странах как: Канада, Куба, Пуэрто-Рико, Перу, Бразилия, Мексика, Уругвай.

В состоявшемся в 1913 году на Паназиатских играх *волейбольном турнире* принимали участие команды Китая, Японии, Филиппин. К началу двадцатого столетия волейбол перекочевывает и в Европу. С 1914 года эта игра попадает в Англию. Затем во Францию, где приобретает огромную популярность. В СССР, Чехословакии и Польше волейбол начинает развиваться с 1920 года. По всей Европе между различными странами впервые организуются и проводятся официальные первенства.

По мере своего распространения по всему миру *волейбольные правила* претерпевали многочисленные изменения и усовершенствования. В игре появляются силовые подачи, вводится большой ассортимент обманных ударов, техника передачи все более совершенствуется, меняются приемы защиты. Все это делает игру более зрелищной и динамичной.

В Соединенных Штатах Америки, считающихся родиной волейбола, первый официальный турнир по волейболу был проведен в Бруклине, в 1922 году. В то же период американцами было выдвинуто предложение о включении волейбола в программу Олимпийских игр во Франции, но данная инициатива не получила соответствующего одобрения. 1934 год в истории волейбола примечателен тем, что в этом году создается техническая комиссия по волейболу. Это решение принимается в Стокгольме, на совещании представителей спортивных федераций разных стран. В состав комиссии вошли представители тринадцати стран Европы, четыре представителя стран Азии и пять представителей стран американского континента.

Данной комиссией было принято решение о взятии за основу американских правил игры в волейбол. Решением первого волейбольного конгресса, состоявшегося в Париже в апреле 1947 года, была создана ФИВБ - Международная федерация волейбола, существующая по настоящее время.

Что такое волейбол?

Что такое волейбол? Не похож он на футбол.
Бегать далеко не надо, только прыгай до упаду.
Бей по мячику сильнее, ну и главное точнее.
Очень дружная игра, правила учить пора:

На площадке есть разметка, через всю площадку сетка
Высота два сорок три, ну-ка, руку протяни.
Сетка женская пониже, мяч летит к земле поближе,
В остальном различий нет, зал огромный, в зале свет.

Чтобы дети били метко, мы еще опустим сетку -
Есть специальная таблица ознакомьтесь - пригодится
По свистку в начале матча через сеть летит подача.
Подают одной рукой не ногой, не головой.

Сверху, снизу, боковую, а с прыжком - так силовую.
Чем подача лучше, тем команда круче.
Подаешь – не заступай, через сеть перебивай
И противнику в площадку мяч точнее забивай.

Игроков в команде шесть, запасные тоже есть.
Друг за другом по площадке ходят строго по порядку.
"Первый" номер подает "Третий" номер пас дает.
Нападают "Два", "Четыре", "Шесть" – защитник лучший в мире.

Помогает номер "пять" трудные мячи поднять.
Две ладошки вместе – блок чтоб противник бить не мог.
Чуть не позабыл о нем, главное в игре прием.
Мяч летит как самолет, но защитник все берет.

Нападающий удар – сильное оружие,
Рост, прыжок – ты супер стар, чемпион заслуженно.
Если ростом не высок, есть реакция, бросок,
ЛИБЕРО - всегда поможет очень нужный он игрок.

В нападении не бьет, никогда не подает,
Отличается по цвету, он в защите всех порвет.

Самый главный здесь судья, не поспоришь с ним друзья
Кучу правил знает он, слово у судьи – закон.

Судьи могут ошибаться, но нельзя с судьей ругаться,
Криком правду не найдешь, лишь команду подведешь,
У судьи для горлопанов карточки лежат в карманах.
Желтая и красная, та и та опасная.

Много языков на свете, а судья за все в ответе:
Как китайцу объяснить, что точнее нужно бить?
Высоко сидит над сеткой, ошибается он редко.
Он не просто так молчит, он руками говорит,

Мячик просится в полет вот судья свисток дает,
На кого рукой покажет, та команда подает.
Вниз ладонь – попал мяч в точку подавай – болельщик рад,
Прوماхнулся - по свисточку руки снизу- вверх- назад.

Сетку трогает судья и рукою на тебя
Указал - касанье сетки, это всем понятно детки?
Сверху вниз провел рукой: вся площадка поровну -
Заступил спортсмен ногой на чужую сторону.

С трех ударов не успели через сеть забросить мяч?
Вы ошиблись, в самом деле, вверх ладонь, а палец спрячь.
Раз игрок мяча коснулся ,повторил касание
Спал судья, но тут проснулся, выдал наказание.

Не заладилась игра, счет катастрофический,
Перерыв просить пора, буква « Т» - технический.
Так бывает, что судья, в чем – то сомневается,
Пальцы вверх, и пользы для спорный назначается.

Вот игрок ушиб колено, захромал, потом упал...
Тренер "прокрутил" замена, запасной на поле встал
С правилами стало ясно, но играть еще опасно,
Чтобы травмы избежать, разминку нужно уважать.

Потянуться, разогреться правильно к игре одеться:
Шортики, футболочки, красота с иголки.
Туфли волейбольные -не ботинки школьные
Сверху наколеннички снять часы и фенички.

Пирсинг и сережки прячь – вы не матрешки,

Если не снимается, то пластырем скрывается.
Порой неуважение -причина поражения,
Недружное приветствие для команды бедствие,

Проиграл очко – не плачь ,отдавай спокойно мяч,
Будь ты трижды меткий, мяч верни под сеткой.
Не лупи почем попало, даже если все достало,
Успокойся, соберись и команде улыбнись.

Не кричите друг на друга, даже если дело туго,
Каждый, ведь, старается, ну, не получается.
А теперь пора за дело на площадку вышли смело,
Зал кричит – трясется пол, мы играем в волейбол !

3.3. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/ п	дата		Тема урока	К-во часо в	Форма аттестации/ контроля
	план	факт			
1	сент ябрь		Правила техники безопасности на занятиях по волейболу школьного спортивного клуба. Учебная игра.	1	Входной контроль
Теория					
2	сент ябрь		История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в волейбол. Учебная игра.	1	Педагогическое наблюдение
Техническая подготовка					
3	сент ябрь		Овладение техникой передвижения и стоек. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Учебная игра.	1	Педагогическое наблюдение
4			Овладение техникой передвижения и стоек. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Учебная игра.	1	Педагогическое наблюдение
Овладение техникой приема и передач мяча					
5			Прием мяча снизу двумя руками.	1	Педагогическое наблюдение
6			Прием мяча снизу двумя руками.	1	Педагогическое наблюдение
7			Прием мяча сверху двумя руками.	1	Педагогическое наблюдение
8			Прием мяча сверху двумя руками.	1	Педагогическое наблюдение
9			Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении, в прыжке).	1	Педагогическое наблюдение

10			Передача мяча сверху двумя руками над собой.	1	Педагогическое наблюдение
11			Передача мяча сверху двумя руками в парах.	1	Педагогическое наблюдение
12			Передача мяча снизу, сверху двумя руками над собой, в парах с перемещениями игроков.	1	Педагогическое наблюдение
13			Передача мяча снизу двумя руками над собой.	1	Педагогическое наблюдение
14			Передача мяча снизу, сверху двумя руками в парах через сетку.	1	Педагогическое наблюдение
Овладение техникой подачи: нижней прямой, верхней прямой.					
15			Нижняя прямая подача.	1	Педагогическое наблюдение
16			Нижняя прямая подача.	1	Педагогическое наблюдение
17			Нижняя прямая подача.	1	Педагогическое наблюдение
18			Верхняя прямая подача.	1	Педагогическое наблюдение
19			Верхняя прямая подача.	1	Педагогическое наблюдение
Нападающий удар. Блокирование одиночное, групповое.					
20			Прямой нападающий удар.	1	Педагогическое наблюдение

21			Прямой нападающий удар.	1	Педагогическое наблюдение
22			Одиночное блокирование.	1	Педагогическое наблюдение
23			Одиночное блокирование.	1	Педагогическое наблюдение
24			Групповое блокирование (вдвоем, втроем).	1	Педагогическое наблюдение
25			Страховка при нападающем ударе.	1	Педагогическое наблюдение
26			Страховка при блокировании.	1	Педагогическое наблюдение
27			Учебная двух сторонняя игра.	1	Педагогическое наблюдение
Тактическая подготовка					
28			Индивидуальные действия (в нападении и защите)	1	Промежуточная диагностика
29			Групповые действия (в нападении и защите)	1	Промежуточная диагностика
30			Командные действия.	1	Промежуточная диагностика
31			Тактика защиты, нападения.	1	Промежуточная диагностика
32			Двухсторонняя учебная игра.	1	Промежуточная

					ая диагностика
33			Двухсторонняя учебная игра. Соревнования.	1	Соревнование
34			Соревнования (судейство).Итоговое занятие.	1	Соревнование

3.4. ЛИСТ КОРРЕКТИРОВКИ

Лист корректировки
Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Школьного спортивного клуба «Прометей»

№ п/п	Причина корректировки	Дата	Согласование с администрацией (подпись)

3.5. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Воспитательная работа в рамках реализации Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Школьного спортивного клуба «Прометей» направлена на воспитание чувства патриотизма; воспитание чувства ответственности при выполнении своей работы.

Для решения поставленных воспитательных задач и достижения цели программы, учащиеся привлекаются к участию (подготовке, проведению) в мероприятиях района, учреждения, объединения: соревнованиях, турнирах, лекциях, беседах и т.д. в конкурсных программах различного уровня и др.

№	Мероприятие	Направление	Отметка об исполнении (дата проведения)
Сентябрь			
1.	Родительское собрание	Духовно-нравственное	
2.	Спортивный праздник «Волейбол: история и традиции»	Формирование здорового образа жизни	
Октябрь			
3	Акция «Спорт, как альтернатива вредным привычкам»	Пропаганда здорового образа жизни	
Ноябрь			
4	День здоровья	Формирование здорового образа жизни	
Декабрь			
5	Агитбригада «Мы за ЗОЖ»	Гражданско-патриотическое воспитание	
	Январь		
6	Праздник Волейбола «О, спорт — ты жизнь!»	Формирование здорового образа жизни	
Февраль			
7	Защитники Отечества	Патриотическое воспитание	

Март			
8	Агитбригада «Мы за ЗОЖ»	Гражданско-патриотическое воспитание	
Апрель			
9	Военно-патриотическая игра «Зарница»	Гражданско-патриотическое воспитание	
Май			
10	День Победы	Гражданско-патриотическое воспитание	

3.6. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

1 год обучения, стартовый уровень.

- дата начала учебного периода – 01.09.2025;
- дата окончания учебного периода – 26.05.2026;
- каникулы с 28.12.2025 года по 11.01.2026года;
- количество учебных недель - 34;
- количество учебных дней – 34

Промежуточная аттестация: последняя неделя декабря.

Итоговая аттестация: в мае.

1 полугодие – с 01.09. по 28.12.2025 года – 17 недель

2 полугодие - с 12.01. по 11.05.2026 года – 17 недель

Зимние каникулы – с 28 декабря 2025 года по 11 января 2026года

Летние каникулы – с 01 июня по 31 августа 2026 года

Количество часов, режим занятий: 1 раз в неделю по 1 академическому часу.

Продолжительность занятия: 45 минут.

Занятия в детском объединении проводятся в соответствии с учебной нагрузкой педагога и расписанием занятий.

	Месяц	Количество учебных недель	К о л - в о часов в неделю (гр)	К о л - в о часов в месяц (гр)	Аттестация/ формы контроля
1 полугодие	Сентябрь	1 неделя	1	4	Входной контроль
		2 неделя	1		Входной контроль
		3 неделя	1		Педагогическое наблюдение
		4 неделя	1		Педагогическое наблюдение
	Октябрь	5 неделя	1	4	Педагогическое наблюдение
		6 неделя	1		Педагогическое наблюдение
		7 неделя	1		Педагогическое наблюдение
		8 неделя	1		Педагогическое наблюдение
	Ноябрь	9 неделя	1	4	Педагогическое наблюдение
		10 неделя	1		Педагогическое наблюдение
		11 неделя	1		Педагогическое наблюдение
		12 неделя	1		Педагогическое наблюдение
	Декабрь	13 неделя	1	5	Педагогическое наблюдение
		14 неделя	1		Педагогическое наблюдение
		15 неделя	1		Педагогическое наблюдение
		16 неделя	1		Педагогическое наблюдение
		17 неделя	1		Педагогическое наблюдение
	Итого часов в 1 полугодии 17 часов				
2 полугодие	Январь	18 неделя	1	3	Педагогическая

					диагностика
		19 неделя	1		Педагогическая диагностика
		20 неделя	1		Педагогическая диагностика
	Февраль	21 неделя	1	4	Педагогическая диагностика
		22 неделя	1		Педагогическая диагностика
		23 неделя	1		Педагогическая диагностика
		24 неделя	1		Педагогическая диагностика
	Март	25 неделя	1	4	Педагогическая диагностика
		26 неделя	1		Педагогическая диагностика
		27 неделя	1		Педагогическая диагностика
		28 неделя	1		Педагогическая диагностика
	Апрель	29 неделя	1	4	Педагогическая диагностика
		30 неделя	1		Педагогическая диагностика
		31 неделя	1		Педагогическая диагностика
		32 неделя	1		Педагогическая диагностика
	Май	33 неделя	1	2	Соревнования
		34 неделя	1		Соревнования
Итого часов во 2 полугодии 17 часов					
Объем учебной нагрузки на учебный год 34 часа					