

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия №1»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

Название программы: «Волейбол»
для 5-9 классов основного общего образования

составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования

Автор: Лушов Александр Иванович,
Высшая квалификационная категория

г. Усолье-Сибирское

2022 год

I. Пояснительная записка

Внеурочная деятельность обучающихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности обучающихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Согласно Базисному учебному плану общеобразовательных учреждений Российской Федерации, организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию обучающихся и в формах, отличных от урочной системы обучения. В Базисном учебном плане общеобразовательных учреждений Российской Федерации в числе основных направлений внеурочной деятельности выделено физкультурно-спортивное и оздоровительное направление.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, в 5–9 классах.

Волейбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания обучающихся 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.).

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

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

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья обучающихся являются:

- Закон Российской Федерации «Об образовании»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт;
- СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9.;
- Федеральный закон от 20.03.1999 №52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 №224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников.
- О недопустимости перегрузок обучающихся в школе (Письмо МО РФ № 220/11-13 от 20.02.1999);
- Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2009г.).

Цель и задачи обучения, воспитания и развития детей по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующей цели: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Цель конкретизирована следующими задачами:

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

Целью реализации основной образовательной программы является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником общеобразовательного учреждения целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

Выстраивая предполагаемый образ выпускника, мы исходим из того, что он представляет собой динамическую систему, которая постоянно изменяется, самосовершенствуется, наполняясь новым содержанием.

Особенности реализации программы внеурочной деятельности: количество часов и место проведения занятий.

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» предназначена для обучающихся 5–9 классов. Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т.е. 40 минут.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

Формы проведения занятия и виды деятельности	
Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техникой, тактикой или физической
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре в волейбол по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся через организацию здоровье-сберегающих практик.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

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

личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих умений:

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

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

1. *Регулятивные УУД:*

- *Определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
- *Проговаривать* последовательность действий.
- *Учить высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, *учить работать* по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.

- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности команды на занятии.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. Познавательные УУД:

- Добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- Перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всей команды.
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

3. Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать* и *понимать* речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

II. Учебно-тематический план курса «Волейбол»

Тематическое планирование 5 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Перемещения	9
2	Верхняя передача	6
3	Нижняя передача	6
4	Приём мяча	4
5	Подвижные игры и эстафеты	9
6	Физическая подготовка в процессе занятия	
	Итого	34

Тематическое планирование 6 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Индивидуальные тактические действия в защите	7
2	Закрепление техники верхней передачи	6
3	Закрепление техники нижней передачи	6
4	Верхняя прямая подача	4
5	Закрепление техники приёма мяча с подачи	3
6	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	8
7	Физическая подготовка в процессе занятия	

	Итого	34
--	-------	----

Тематическое планирование 7 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Индивидуальные тактические действия в нападении	7
2	Закрепление техники верхней передачи	6
3	Закрепление техники нижней передачи	6
4	Верхняя прямая подача	4
5	Закрепление техники приёма мяча с подачи	3
6	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	8
7	Физическая подготовка в процессе занятия	
	Итого	34

Тематическое планирование 8 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Совершенствование техники верхней, нижней передачи	4
2	Прямой нападающий удар	8
3	Совершенствование верхней прямой подачи	5
4	Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите	4
5	Двусторонняя учебная игра	5
6	Одиночное блокирование	4
7	Страховка при блокировании	4
8	Физическая подготовка в процессе занятия	
	Итого	34

Тематическое планирование, 9 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Верхняя передача двумя руками в прыжке	5
2	Прямой нападающий удар	5
3	Верхняя, нижняя передача двумя руками назад	6
4	Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите	4
5	Двусторонняя учебная игра	7
6	Одиночное блокирование и страховка	4
7	Командные тактические действия в нападении и защите	3
	Физическая подготовка в процессе занятия	
	Итого	34

Календарно-тематическое планирование 5 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения
1-2	Разучивание стойки игрока (исходные положения).	2	
3	Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	1	
4-5	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	2	
6	Двусторонняя учебная игра.	1	
7-9	Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	3	

10	Эстафеты с различными способами перемещений.	1	
11-12	Разучивание передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).	2	
13	Разучивание верхней передачи мяча у стены.	1	
14	Игры, развивающие физические способности.	1	
15	Разучивание передачи снизу двумя руками над собой.	1	
16-17	Разучивание передачи снизу двумя руками в парах.	2	
18-19	Разучивание нижней прямой подачи.	2	
20	Двусторонняя учебная игра.	1	
21	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	1	
22-24	Разучивание приёма мяча снизу двумя руками.	3	
25	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	1	
26-28	Разучивание приём мяча сверху двумя руками.	3	

29	Игры, развивающие физические способности.	1	
30-32	Разучивание индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	3	
33	Двусторонняя учебная игра.	1	
34	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	1	

Календарно-тематическое планирование 6 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения
№	Закрепление стойки игрока (исходные положения).	2	
1-2	Закрепление перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	1	
3	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	1	
4	Двусторонняя учебная игра.	1	
5	Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	2	
6-7	Эстафеты с различными способами перемещений.	1	

8	Закрепление передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).	2	
9-10	Закрепление верхней передачи мяча у стены.	1	
11	Игры, развивающие физические способности.	1	
12	Закрепление передачи снизу двумя руками над собой.	1	
13	Закрепление передачи снизу двумя руками в парах.	1	
14	Закрепление нижней прямой подачи.	2	
15-16	Двусторонняя учебная игра.	1	
17	Разучивание верхней прямой подачи.	3	
18-20	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	1	
21	Закрепление приёма мяча снизу двумя руками.	2	
22-23	Разучивание прямого нападающего удара (по ходу).	2	
24-25	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	1	
26	Закрепление приём мяча сверху двумя руками.	1	

27	Разучивание одиночного блокирования.	2	
28-29	Разучивание страховки при блокировании.	2	
30-31	Разучивание индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	2	
32-33	Двусторонняя учебная игра.	1	
34	Двусторонняя учебная игра.		

Календарно-тематическое планирование 7 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения
1	Совершенствование стоек игрока.	1	
2	Совершенствование перемещений в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	1	
3	Игры, развивающие физические способности.	1	
4	Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	1	
5-6	Закрепление передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).	2	
7	Закрепление верхней передачи мяча у стены.	1	

8	Эстафеты с различными способами перемещений.	1	
9	Совершенствование передачи снизу двумя руками над собой.	1	
10	Закрепление передачи снизу двумя руками в парах.	1	
11-13	Закрепление верхней прямой подачи.	3	
14	Двусторонняя учебная игра.	1	
15	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	1	
16-17	Закрепление прямого нападающего удара.	2	
18-19	Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками.	2	
20	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	1	
21-22	Совершенствование приём мяча сверху двумя руками.	2	
23	Игры, развивающие физические способности.	1	
24-25	Закрепление одиночного блокирования.	2	
26-27	Разучивание группового блокирования (вдвоём, втроём).	2	

28-29	Закрепление страховки при блокировании.	2	
30-31	Закрепление индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	2	
32-33	Разучивание групповых тактических действий в нападении, защите.	2	
34	Двусторонняя учебная игра.	1	

Календарно-тематическое планирование 8 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения
1	Стойки игрока.	1	
2	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	1	
3	Игры, развивающие физические способности.	1	
4	Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	1	
5-6	Совершенствование передачи сверху двумя руками вперёд-вверх.	2	
7-8	Разучивание передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).	2	

9	Совершенствование передачи снизу двумя руками над собой.	1	
10	Совершенствование передачи снизу двумя руками в парах.	1	
11-12	Совершенствование верхней прямой подачи.	2	
13	Двусторонняя учебная игра.	1	
14	Развитие физических качеств.	1	
15-16	Закрепление прямого нападающего удара.	2	
17	Приём мяча снизу двумя руками.	1	
18	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	1	
19	Приём мяча сверху двумя руками.	1	
20-21	Разучивание приёма мяча, отражённого сеткой.	2	
22	Игры, развивающие физические способности.	1	
23	Совершенствование одиночного блокирования.	1	
24-25	Закрепление группового блокирования (вдвоём, втроём).	2	
26	Совершенствование страховки при блокировании.	1	

27-28	Закрепление индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	2	
29-30	Закрепление групповых тактических действий в нападении, защите.	2	
31-32	Разучивание командных тактических действий в нападении, защите.	2	
33	Судейство учебной игры в волейбол.	1	
34	Двусторонняя учебная игра.	1	

Календарно-тематическое планирование 9 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения
1	Стойки игрока.	1	
2	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	1	
3	Игры, развивающие физические способности.	1	
4	Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	1	
5	Совершенствование передачи сверху двумя руками вперёд-вверх.	1	

6-7	Разучивание передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).	2	
8	Разучивание передачи сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.	1	
9	Передача снизу двумя руками над собой.	1	
10	Передача снизу двумя руками в парах.	1	
11	Совершенствование верхней прямой подачи.	1	
12-13	Разучивание подачи в прыжке.	2	
14	Развитие физических качеств.	1	
15	Закрепление прямого нападающего удара.	1	
16-17	Разучивание нападающего удара с переводом вправо (влево).	2	
18	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	1	
19	Приём мяча снизу, сверху двумя руками.	1	
20-21	Закрепление приёма мяча, отражённого сеткой.	2	
22	Игры, развивающие физические способности.	1	

23	Совершенствование одиночного блокирования.	1	
24-25	Совершенствование группового блокирования (вдвоём, втроём).	2	
26	Совершенствование страховки при блокировании.	1	
27-28	Совершенствование индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	2	
29-30	Совершенствование групповых тактических действий в нападении, защите.	2	
31-32	Закрепление командных тактических действий в нападении, защите.	2	
33	Судейство учебной игры в волейбол.	1	
34	Двусторонняя учебная игра.	1	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО

ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура. 5-7 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура. 5-9 классы. Рабочие программы по учебникам М.Я. Виленского, В.И. Ляха. Автор: Рощина Г.О., 2021 г. Серия: ФГОС. Планирование учебной деятельности

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/subject/9/>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО

ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Спортивный инвентарь

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Спортивный инвентарь

Методические рекомендации

Осуществление на практике положений реформы общеобразовательной и профессиональной школы требует совместных усилий педагогов, учителей физической культуры и спортивных специалистов, родителей, самих учащихся. Среди большого многообразия средств решения этой задачи важное место занимает игра в волейбол. Это объясняется не только ее доступностью и эстетической красотой, но и благотворным влиянием на развитие жизненно важных качеств, и прежде всего основных свойств внимания (интенсивность, устойчивость, переключение), что имеет исключительное значение в школьном возрасте. Наряду с решением задач укрепления здоровья, разносторонней физической подготовки, совершенствования жизненно важных двигательных умений и навыков хорошо поставленное обучение волейболу способствует выявлению «волейбольных» талантов еще в школе, а также создает предпосылки для массового приобщения людей разного пола и возраста к систематическим занятиям этим видом спорта в течение всей жизни.

Структура разучивания приёмов

В спортивных играх разучивание игрового приема делится на четыре взаимосвязанных этапа: общее ознакомление с техникой выполнения игрового приема; разучивание его в упрощенных, специально созданных условиях; разучивание в усложненных условиях; совершенствование приема в игре.

Общее ознакомление с приемом игры. На этом этапе создается правильное представление о технике игрового действия. Для этого пользуются неоднократным показом: вначале быстро, как в игровой обстановке, а затем замедленно, обращая внимание на наиболее важные детали движения. Объясняется техника выполнения, даются сведения о значении данного приема в игре.

Разучивание приемов в упрощенных условиях. Задача в овладении правильной структурой движения. Прием выполняют в упрощенных условиях (ловля и передача мяча после набрасывания учителем в баскетболе, выполнение передачи после подачи учителем в удобное для передачи положение в волейболе и т. д.). Наиболее сложные игровые приемы изучаются расчлененно по частям, соблюдая принцип от простого к сложному.

Разучивание приема в усложненных условиях необходимо проводить для доведения его до исполнения, близкого к идеальному (без ошибок, на хорошей скорости, быстро, непринужденно). В усложненных условиях добиваются не только правильного взаимодействия с мячом, но и взаимодействия с партнером. Усложнение условий для разучивания достигается увеличением скорости выполнения приема, увеличением расстояния, силы, изменением направления полета мяча, усложнением его траектории, увеличением амплитуды движения.

Совершенствование приема в игре. На данном этапе учитель добивается, чтобы прием выполнялся правильно при внезапном изменении игровых ситуаций, добивается рационального использования приема в конкретной игровой обстановке.

Основные средства обучения и тренировки

Основными средствами обучения и тренировки являются упражнения, которые делятся на подготовительные, подводящие и специальные. Подготовительные упражнения при обучении спортивным играм будут всеобщеразвивающие и также упражнения, заимствованные из других видов спорта направленные на воспитание физических качеств необходимых для успешного освоения техники игры. Специальные - это упражнения по технике и тактике игры.

К подготовительным упражнениям можно отнести все гимнастические, легкоатлетические, акробатические упражнения, способствующие совершенствованию двигательных навыков. Они могут быть и избирательного воздействия, по признаку преимущественного развития отдельных мышечных групп: для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища и шеи, для мышц ног и таза. Подготовительные упражнения служат развитию физических способностей, необходимых в играх. Это прыгучесть, быстрота двигательной реакции и ориентировки, сила и гибкость кистей рук.

Подводящие упражнения — это двигательные действия, помогающие освоить технический прием. Эти упражнения содержат в себе движения, сходные по внешним признакам и характеру выполнения со структурой выполняемого приема. К подводящим упражнениям относятся: имитация приема, выполнение игрового приема без мяча, выполнение приема с помощью партнера, при страховке партнера и т. д.

Специальные упражнения по овладению техникой — это выполнение собственно игрового приема целостными или расчлененными методами.

Обучение технике игры

Обучение стойкам и перемещениям. Перемещения включают ходьбу, бег, бег приставными шагами в стороны, спиной вперед, остановки в шаге, двойном шаге, скачке.

Основу средств этого раздела составляют обычный бег и подвижные игры. Вначале упражнения должны способствовать усвоению техники бегового шага. С этой целью используют: бег по прямой, бег с высоким подниманием бедер, семенящий бег, бег прыжками с ноги на ногу, бег спиной вперед. Подвижные игры: «День и ночь» (по зрительному сигналу), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси».

Подготовительные упражнения. По своему воздействию подготовительные упражнения подразделяются на упражнения, способствующие развитию быстроты двигательной реакции в сочетании с развитием наблюдательности и быстроты ответных действий и упражнения, способствующие развитию скорости передвижения. Выполнение упражнений первой группы, как правило, осуществляется в ответ на зрительные или слуховые сигналы учителя.

Примерные упражнения 1. Бег на короткие отрезки из различных исходных положений: сидя лицом и спиной к линии старта, лежа на груди и спине, стойки на лопатках. Началом движения служит зрительный сигнал: бросок мяча, движение руки в сторону, вверх и т.д. Эти упражнения могут выполняться в шеренгах с интервалом в 1 м. Вариантом упражнений может служить бег в обратном направлении после сигнала на остановку. 2. Бег в максимальном темпе на отрезки 10 – 20 м, «елочкой», «челночный бег». Все упражнения выполняются на скорость. 3. Бег с изменением скорости в ответ на зрительные и слуховые сигналы. Например, медленный бег: по сигналу – ускорение, мяч брошен вверх – медленный бег, пойман – остановка, удар мяча в пол – ускорение. 4. Бег с изменением направления в ответ на зрительные и слуховые сигналы. Например, бег в среднем темпе: резкий сигнал – бег в обратном направлении, двойной сигнал - бег по направлению движения, хлопок в ладоши – бег влево и т.д. 5. Бег в сочетании с выполнением других действий (упражнений) в ответ на обусловленные сигналы. Например, занимающиеся произвольно располагаются на площадке: протяжный сигнал – медленный бег в произвольном направлении, резкий сигнал – сесть на пол, двойной сигнал – быстро встать и выпрыгнуть вверх.

Упражнения по технике. Различные перемещения в стойке в сочетании с переносом, бросками и ловлей набивных мячей. Эти упражнения, наряду с развитием скорости передвижения, способствуют развитию и других специальных качеств, что в значительной мере облегчает усвоение заданий с волейбольным мячом. Важным средством в освоении перемещений являются подвижные игры. Наиболее эффективными, применительно к данному разделу, являются такие игры, как «Салки» (включая передвижения различными способами), «Невод», «День и ночь», «Подвижная цель», «Охотники и утки», «Эстафета футболистов». Игру «Салки» (как и некоторые другие) можно использовать на различных этапах обучения передвижениям: обычным бегом, приставными шагами в стойке волейболиста.

Обучение передаче мяча двумя руками сверху. 1. Сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх. 2. Сжимание теннисного (резинового) мяча. 3. Стоя у стены одновременное и попеременное отталкивание ладонями и пальцами рук. 4. В упоре лежа сгибание и выпрямление рук. 5. Передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. 6. В парах сгибание и выпрямление рук с сопротивлением партнера. 7. Передвижение на руках, ноги удерживает партнер за голеностопные суставы. 8. Ведение баскетбольного мяча, броски баскетбольного (футбольного) мяча в стену двумя руками от груди, попеременно левой, правой. 9. Упор лежа. Одновременное отталкивание руками и ногами вверх. То же, но с хлопком в ладони. По мере развития силы рук упражнения 4, 5, 7 выполняются в упоре лежа на пальцах. 10. Броски набивного мяча из различных исходных положений : от груди, из-за головы, снизу-сбоку, за голову. 11. Броски набивного мяча в зонах 6-3-4(2) с последующей сменой мест против часовой стрелки. Подготовительные упражнения 1. Толчки набивного мяча вперед-вверх из исходного положения вверху над лицом. Толчок выполняется последовательным разгибанием ног и рук. Упражнение может выполняться как индивидуально (в стену), так и с партнером. Первоначально расстояние до стены 1м, до партнера – 2м. при ловле мяча руки напряжены и не опускаются ниже уровня головы. Скорость полета мяча погашается в основном за счет сгибания ног в коленях и упругого противодействия кистей рук. 2. То же, но с изменением расстояния, траектории и направления. Задача партнера заключается в том, чтобы своевременно переместиться к мячу и поймать его вверху над лицом. 3. То же, но в ответ на зрительные сигналы партнера. Например, левая рука в сторону – толчок влево; правая в сторону – толчок вправо; рука вверх – толчок по высокой траектории; отсутствие сигнала – толчок над собой и т.д. 4. В тройках.

Средний выполняет толчок за голову. 5. Толчки двумя руками набивного мяча вперед-вверх в прыжке. 6. Передачи набивного мяча на расстояние 20-30см. упражнение выполняется индивидуально над собой или в стену. Умение выполнять передачу набивного мяча является показателем достаточного уровня развития специальных физических качеств кистей и пальцев рук. 7. Передачи баскетбольного (футбольного) мяча.

Подводящие упражнения 1. Имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после передвижения. 2. Обучение расположению кистей и пальцев рук на мяче. Мяч на полу. Кисти рук располагаются таким образом, чтобы большие пальцы были направлены друг к другу, указательные – под углом друг к другу, а все остальные обхватывают мяч сбоку-снизу. Мяч поднимается с пола в исходное положение над лицом. Упражнение повторяется 3-4 раза. 3. Передачи мяча вперед-вверх, подвешенного на шнуре. Внимание уделяется согласованию движений ног, туловища и рук. 4. Передачи мяча вперед-вверх после собственного набрасывания. Партнер ловит мяч сверху над лицом и после подброса над собой на расстояние 1м выполняет передачу. 5. То же, но мяч набрасывает партнер. Вначале броски выполняются точно по определенной траектории, затем траектория и направление незначительно изменяются. 6. Передача мяча в стену. Использование этого упражнения возможно только в том случае, если учащиеся усвоили в целом технику передачи. Если учащемуся не удастся серийное выполнение передач, необходимо упростить условия – выполнять передачи после бросков и отскока мяча от стены. Расстояние до стены 2м, высота передач 2,5-3м.

Упражнения по технике. 1. В парах. Передачи между партнерами на расстояние 3м по средней траектории. 2. Передачи над собой – передачи партнеру. Высота передач над собой 1- 1,5м. 3. Передачи через сетку. Расстояние между партнерами 2-3м. 4. Передачи с изменениями расстояния, траектории и направления. 5. Передачи между встречными колоннами. Расстояние между направляющими в колоннах 2-3м. после передачи учащийся становится в конец своей колонны. 6. То же, но после передачи учащийся переходит во встречную колонну. 7. «Точно водящему». Учащиеся стоят точно по кругу, в середине которого 1-3 водящих. Перемещаясь приставными шагами, необходимо остановиться и точно передать (возвратить передачей) мяч водящему. 8. Передачи в сочетании с умением вести наблюдение: передача над собой в движении, ориентируясь по линиям площадки; передача партнеру, меняющему место расположения; передача в ответ на действия партнера; на присед – передача над собой; на движение правой руки в сторону

– передача вправо; поднимание руки вверх – передача по высокой траектории и т.д. 9. Передачи назад за голову.

Обучение приему мяча снизу двумя руками.

Общеразвивающие упражнения 1. В исходном положении руки вперед, движения прямыми руками в горизонтальном (скрестно) и вертикальном направлении. 2. В парах. Поднимание прямых рук вперед-вверх, в стороны-вверх с сопротивлением партнера. 3. С резиновым амортизатором. Стоя на амортизаторе, захватить кистями его концы. Поднимание прямых рук в стороны-вверх, вперед-вверх.

Подготовительные упражнения 1. Броски набивного мяча двумя руками снизу вперед-вверх, стоя на месте и в выпаде вперед. То же, но сбоку вперед-вверх, в выпаде вперед-в стороны. Руки прямые. Следить за согласованным движением ног, туловища и рук. 2. То же, но после передвижения шагом, бегом; после остановок двойным шагом, скачком. При большом количестве учащихся броски набивного мяча следует выполнять шеренгами в стену.

Подводящие упражнения 1. Обучение положению кистей и предплечий рук. Принятие исходного положения для приема мяча на зрительные сигналы учителя. 2. Имитация приема мяча стоя на месте; с выпадом вперед и в стороны; после передвижения шагом, бегом; остановок шагом, скачком. 3. То же, но в ответ на обусловленные сигналы. 4. Прием подвешенного мяча. Мяч подвешивается на уровне пояса. Вначале прием выполняется стоя на месте, затем с выпадом и после передвижения изученными способами. 5. Прием мяча, наброшенного партнером. Мяч принимается на уровне пояса. Правильным будет отскок мяча под прямым углом при незначительных вращениях. 6. То же, но с изменением направления, с «недобросом» мяча принимающему. Основное внимание обращается на своевременное передвижение к мячу и отбивание его прямыми руками. То же, но через сетку с расстоянием 3 м. 7. Серийные приемы мяча над собой после собственного набрасывания. 8. Прием мяча, отскочившего от в стены. 9. Прием мяча от нижней прямой подачи с укороченного к сетке расстояния в зонах передней (4, 3, 2) и задней (6, 5, 1) линии площадки.

Упражнения по технике. Основу упражнений этого раздела составляет прием мяча от подачи и атакующих ударов. На первом же этапе к этому будут полезными следующие упражнения: 1. В парах. Прием мяча после передач партнера стоя на месте и после передвижений в разных направлениях. 2. Чередование передач и приема мяча в зависимости от траектории его полета. 3. Обоюдный прием мяча через сетку на различном расстоянии, с разной

траекторией. 4. Прием мяча над собой и за голову после быстрых передвижений. 5. Прием мяча отскочившего от сетки. Вначале мяч игрок принимает от нижней части сетки, стоя боком у сетки, затем от средней и верхней.

Обучение подачам мяча. Общеразвивающие упражнения. 1. Попеременное пружинистое отведение прямых рук назад из исходного положения – одна рука вверх. 2. Большие круги руками вперед – назад. То же, но в лицевой плоскости. То же, но в исходном положении наклона вперед «Мельница». 3. С резиновым амортизатором. Амортизатор перекинуть через нижнюю рейку гимнастической лестницы и, захватив прямой рукой, повернуться к ней спиной. Поднимание прямой руки вперед – вверх. То же, но из-за головы. 4. Подвижная игра «Перестрелка». Команды по 6-10 человек располагаются на площадке. У каждой команды по одному – два баскетбольных или футбольных мяча. Задача: используя любой способ броска мяча (желательно одной рукой снизу и из-за головы), перебросить его через сетку команде соперника. Побеждает команда, на площадке которой не будет ни одного мяча. Подготовительные упражнения 1. Броски набивного мяча весом 1 кг одной рукой снизу, сверху, сверху боком вперед – вверх. 2. То же, но толчки набивного мяча из исходного положения для того или иного способа подачи, толчки выполняются одной рукой без предварительного замаха. 3. Броски набивного мяча через сетку (нижний край сетки не закреплен) на точность. Подводящие упражнения. 1. Имитация подачи мяча. 2. Обучение подбрасыванию мяча. Следует помнить, что высота подбрасывания мяча обуславливается уровнем развития скоростно-силовых возможностей учащихся (компенсация недостатка силы амплитудой замаха). 3. Удар по мячу, установленному в держателе. Удар наносится основанием ладони. 4. Поддачи в стену на расстояние 6-7 м. 5. Поддачи на партнера, располагающегося на расстоянии 8-9 м. 6. Поддачи через сетку с укороченного расстояния. Упражнения по технике 1. Поддачи из-за лицевой линии. 2. Поддачи с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки.

Обучение атакующим ударам. Выполнение прямого нападающего удара предъявляет высокие требования к специальной физической подготовке учащихся и особенно к уровню развития их координационных способностей. В этой связи обучение строится по двум основным направлениям: развитие скоростно-силовых качеств (прыгучести и динамической силы) и координационных способностей (пространственно-временной и мышечной координации). Непосредственное разучивание техники атакующего удара осуществляется расчлененным методом и начинается с заключительного

движения (финального усилия) – замаха и удара по мячу в опорном положении и прыжка вверх толчком двумя ногами с места и разбега. Затем условия выполнения удара постепенно усложняются: в безопорном положении (в прыжке) с места и после передвижения в один, два или три шага, с различных по высоте и расстоянию передач, при сопротивлении блокирующих. Общеразвивающие упражнения. Выполнение атакующих ударов требует атлетической подготовки, хорошего развития силы, скоростных качеств, ловкости, гибкости.

Список литературы рекомендованных для подготовки к занятиям по волейболу

1. Беляев, А.В. Волейбол: теория и методика тренировки / А.В. Беляев. - М.: ТВТ Дивизион, 2021. - 709 с.
2. Булыкина, Л.В. Волейбол для всех / Л.В. Булыкина. - М.: ТВТ Дивизион, 2021. - 510 с.
3. Волейбол. - М.: АСТ, 2021. - 270 с.
4. Волейбол. - М.: Дивизион, 2022. - 360 с.
5. Волейбол. Спортивная энциклопедия. - М.: Эксмо, 2018. - 983 с.
6. Волейбол. Спортивные термины на 5 языках / ред. Ю.С. Галаев. - М.: Русский язык, 2021. - 666 с.
7. Железняк, Ю.Д. 120 уроков по волейболу / Ю.Д. Железняк. - М.: ЁЁ Медиа, 2019. - 286 с.
8. Клещев, Ю.Н. Волейбол / Ю.Н. Клещев. - М.: ЁЁ Медиа, 2018. - 961 с.
9. Клещев, Ю.Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям / Ю.Н. Клещев. - М.: ТВТ Дивизион, 2022. - 915 с.