



Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Гимназия г. Надыма»

УТВЕРЖДЕНО

на заседании педагогической
коллегии (педсовет)
Протокол от 15 апреля 2022 года
№2

Председатель

В.А.Коробец



СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
МОУ «Гимназия г. Надыма»

Г.Н.Бадретдинова

07 апреля 2022 г.

РАССМОТРЕНО

на заседании предметного
методического объединения
учителей естественнонаучного
направления и физкультуры
Протокол от 23 марта 2022 г. №3

Руководитель ПМО

Л.М.Есимханова

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«ВОЛЕЙБОЛЬНАЯ ЛИГА»**

Уровень программы: базовый
Возраст обучающихся: 17 лет и старше
Срок реализации: 1 год

Составитель:
Третьяк И.П.,
Жильников Н.Н., педагоги
дополнительного образования

2022 год

1. Пояснительная записка

Направленность программы «физкультурно-спортивная».

Программа направлена на развитие у занимающихся основных физических качеств, различных двигательных навыков, удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, социализацию и адаптацию к жизни в обществе, формирование общей культуры, профилактику асоциального поведения.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбольная лига» разработана в соответствии с:

- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом Министерства просвещения РФ от 09.11. 2018г. № 196 (в редакции приказа Минпросвещения России от 30.09.2020 №533);
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11. 2015 № 09-3242);
- Требованиями к образовательным программам дополнительного образования детей (письмо Минобрнауки от 11 декабря 2006 г. №06-1844);
- Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. №28;
- Санитарными правилами и нормами СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 года №2;
- Постановлением Правительства РФ от 15 сентября 2020г. №1441 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг»
- Постановлением Администрации МО Надымский район от 10.08.2020 №434 «Об утверждении Положения Об организации предоставления дополнительного образования детей в муниципальных образовательных организациях, расположенных на территории муниципального округа Надымский район Ямало-Ненецкого автономного округа»;
- Постановлением Администрации Надымский район от 03.09.2019 №531 «Об утверждении Положения о персонифицированном дополнительном образовании детей на территории муниципального образования Надымский район».

Уровень освоения содержания программы: **базовый**.

Актуальность программы. В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья населения, растёт количество людей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Укрепление здоровья населения является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Поэтому данная программа будет способствовать повышению двигательной активности, формированию культуры здорового образа жизни, укреплению здоровья. Волейбол – спортивная игра, которая пользуется большой популярностью во всем мире, особенно среди молодежи.

Отличительные особенности программы. Программа адаптирована под имеющиеся материально-технические условия учреждения и предполагает проведение занятий как в спортивном зале, так и на спортивной площадке. Это позволяет разнообразить процесс обучения, использовать различные формы работы с обучающимися, избежать монотонности, повысить эффективность занятий. Особенности программы заключаются в том, что основой подготовки занимающихся детей и подростков является не только технико-тактическая

подготовка, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития занимающихся.

Цель программы: развитие и укрепление здоровья занимающихся посредством приобщения к регулярным занятиям волейболом, формирование навыков здорового образа жизни.

Задачи:

Образовательные (программные):

- обучить основам техники волейбола и правилам игры;
- укреплять здоровье детей средствами физических упражнений;
- выявление и поддержка детей, проявивших способности в избранном виде спорта;
- расширять знания в области волейбола и спорта в целом.

Метапредметные:

- повысить уровень мотивации к занятиям физической культурой и спортом;
- развивать память, внимание, ориентирование в пространстве.

Личностные:

- развивать навыки бережного отношения к здоровью;
- повысить интерес занимающихся к участию в спартакиаде и в соревнованиях по волейболу;
- формировать отношение к игре волейбол как возможной области будущей профессиональной деятельности.

Планируемые результаты реализации программы.

Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья.

Знают:

- историю развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, физического совершенствования человека;
- как отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных занятий;
- планировать содержание занятий, включать их в режим дня.

Умеют:

- организовывать самостоятельно занятия физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах;
- обогащать опыт совместной деятельности в организации и проведении занятий физкультурой, форм активного отдыха и досуга;
- вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств, оценивать состояние своего здоровья;

Владеют:

- навыками выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений;
- овладение основами технических действий, приёмами и упражнениями из базовых видов спорта, умение использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- расширение двигательного опыта за счёт упражнений на развитие физических качеств.

Метапредметные результаты:

1. Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи, развивать мотивы и интересы своей деятельности;
2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения задач;
3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках

предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

Личностные результаты:

1. Удовлетворенность своей деятельностью в объединении дополнительного образования, самореализация;
2. Повышение творческой активности, проявление инициативы и любознательности;
3. Формирование ценностных ориентаций;
4. Формирование мотивов к конструктивному взаимодействию и сотрудничеству со сверстниками и тренерами;

Адресат программы: учащиеся 17 лет и старше.

Объем и срок освоения программы: срок реализации программы - 1 год, количество учебных часов по программе – 144, в том числе предусмотрено 6 часов теоретических занятий и 138 часов практических занятий.

Форма обучения: очная.

Режим занятий: единицей измерения учебного времени и основной формой организации учебно-воспитательного процесса является учебное занятие. Форма занятий- групповая. Продолжительность занятий устанавливается в зависимости от возрастных и психофизиологических особенностей, допустимой нагрузки учащихся с учетом действующих СанПиН. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность одного занятия составляет 40 мин. Перерыв между учебными занятиями - 10 минут.

Наполняемость групп: не менее 10 человек.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

Результаты освоения программы отслеживаются путем:

- определения стартового уровня физического развития. Форма проведения - сдача контрольных нормативов;
- промежуточной аттестации обучающихся (проводится 1 раз в год). Форма проведения - сдача контрольных нормативов, контрольные тесты.
- итоговой аттестации (проводится в конце года обучения).

Педагогический контроль осуществляется в традиционных формах:

сдача контрольных нормативов, тестирование. Определена единая оценочная шкала.

«высокий уровень» - 5 баллов; «средний уровень» - 4 балла; «низкий уровень» - 3 балла.

Формы контроля:

- ✓ Входное тестирование;
- ✓ Промежуточная аттестация;
- ✓ Итоговые мероприятия;
- ✓ Контрольные зачеты.

Методы контроля:

- ✓ Тестирование;
- ✓ Наблюдение;
- ✓ Практическая работа;

Критерии оценки результатов освоения программы:

Контрольные нормативы: *Общая физическая подготовка:*

1. Бег 30 м на скорость. Упражнение выполняется в парах на беговой дорожке с высокого старта.
2. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек. Упражнение начинать из положения сидя, ногами упираться в мат / ноги не держать/, руки за головой. По сигналу туловище опустить на мат, голову, лопатки положить на мат. Поднимая туловище локтями коснуться коленей. Стопы от пола не отрывать.
3. Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

Игровые действия:

№	Контрольные нормативы	3 (низкий)	4 (средний)	5 (высокий)
1	Правила соревнований	+	+	+
2	Передачи в парах через сетку 2-я сверху, без потерь	13	15	20
3	Передача от стены 2-я сверху, с расстояния 2- 3 м., без потерь	12	15	16
4	Передача от стены 2-я снизу, с расстояния 2-3 м., без потерь	12	15	16
5	Передачи над собой в круге, без потерь	20	27	28
6	Подача (любая): из 6 попыток	3	4	6
7	Подача (любая): из 10 попыток	5	7	10
8	Подачи по зонам (1, 6, 5) на точность, по 2 в каждую	3	4	5
9	Передачи на точность через сетку, из № 4 в № 6, после паса преподавателя. Из 6 попыток	4	5	6
10	Нападающий удар из зоны №4, после паса преподавателя, из 6 попыток	3	4	5

Условия реализации программы:

Учебное помещение спортивный зал соответствует действующим требованиям санитарных норм и правил.

Материально-техническое обеспечение:

Для проведения занятий должен быть зал: минимальные размеры 24 x 12 м.

Для проведения занятий имеется следующее оборудование и инвентарь:

1. Стойки волейбольные – 2 шт.
2. Сетка волейбольная - 1 шт.
3. Гимнастические стенки - 6-8 шт.
4. Гимнастические скамейки - 3-4 шт.
5. Гимнастические маты - 10 шт.
6. Скакалки - 15 шт.
7. Мячи набивные (масса 1-3 кг) - 10 шт.
8. Мячи волейбольные - 20 шт.
9. Тренажер для отработки нападающего удара – 1 шт.
10. Компьютер, проектор, экран.

Кадровое обеспечение: педагогом дополнительного образования.

Методическое и дидактическое обеспечение:

Подготовка волейболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и высоких спортивных результатов занимающихся. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой. Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод

волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод избыточности, предполагающий применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Методическую последовательность использования всех этих методов при обучении игре в волейбол можно разделить на 6 уровней:

1. Подвижные игры с элементами техники перемещений.
2. Игровые упражнения с элементами технических приёмов.
3. Игры – эстафеты с техническими элементами.
4. Подводящие игры с элементами техники и тактики игры.
5. Упрощённые варианты игры.
6. Игра по упрощённым правилам.

Дидактические материалы:

1. Правила игры в волейбол.
2. Правила судейства в волейболе.
3. Положение о соревнованиях по волейболу.
4. Наглядный материал (карточки).
5. Видео элементов тренировочного процесса на DVD и CD носителях.

Воспитательная деятельность. Воспитательная работа в рамках настоящей программы направлена на формирование личности спортсмена. В целях эффективности воспитания необходимо, организовывая тренировочный процесс, постоянно ставить перед волейболистами задачи осязаемого спортивного и интеллектуального совершенствования. При планировании воспитательной работы должна быть отражена специфика волейбола, его наиболее типичные особенности:

- создание коллектива и оптимального климата в нем;
- формирование у волейболистов мотивации достижений;
- применение воспитывающих воздействий для формирования личности игрока;
- формирование у волейболиста уверенности в реализации его возможностей;
- обучение волейболистов приемам самоконтроля и саморегуляции;
- управление своим поведением в процессе тренировки и на соревнованиях с помощью конкретных воспитательных внешних и внутренних воздействий;
- определение наиболее вероятных источников напряжения при подготовке к важным соревнованиям сезона;
- освоение средств и методов воспитания и самовоспитания.

2. Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Волейбол. Основные правила и приемы игры.	7	7	0	Опрос
2	Общая и специальная физическая подготовка	53	1	52	Контрольные нормативы
3	Техника и тактика игры	84	2	82	Контроль игровых действий
	ИТОГО	144	10	134	

3. Содержание программы

Раздел 1. Волейбол. Основные правила и приемы игры (7 часов)

Теория: Правила безопасности во время игры в волейбол. Основные технические приемы и правила игры в волейбол. Гигиена тренировочного процесса, врачебный контроль.

Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка (53 часа)

Теория: (1 час) Физические качества. Этапы построения тренировочного процесса на занятиях общей физической подготовки.

Практика: (52 часа) Общеразвивающие упражнения и упражнения для развития силы. 3.Акробатические упражнения Группировки в приседе. Сидя, лежа, на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад). Стойка на лопатках. Кувырок вперед из упора присев. Переворот в сторону. Легкоатлетические упражнения. Специально беговые и прыжковые упражнения. Челночный бег. Ускорения до 20,30,60 м. Старт и стартовый разгон. Эстафетный бег. Повторный бег 3-4 раза по 30-60 м. Бег с препятствиями от 100 до 200м. Метания мяча в цель, на дальность, в движущуюся цель. 5.Подвижные игры. 6 Спортивные игры по упрощённым правилам.

Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий. Бег, перемещения по сигналу из различных и.п. Бег с остановками и изменением направления. По сигналу - выполнение определенного задания в беге. Подвижные игры.

Упражнения для развития прыгучести. Прыжки: обычные и многократные на одной и обеих ногах на месте, из различных исходных положений, со скакалкой. 3.Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма, передач, подач мяча.

Раздел 3. Техника и тактика игры (84 часов)

Теория: (2 часа) Техника подачи и нападения в игре. Схематическая зарисовка и правильная расстановка игроков на площадке, во время приема, подачи и блокирования мяча. Разбор технико-тактических действий в волейболе.

Практика: (82 часа) Техника нападения. Перемещения и стойки в сочетании с техническими приемами нападения. Передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Подводящие упражнения к нападающему удару. Техника защиты. Прием мяча. Выполнение приема мяча из различных и.п. прием мяча с подачи. Страховка. Прием мяча после отскока от стены, пола.

Тактика нападения. Индивидуальные групповые, командные действия. Обучение расстановке игроков, переход. Чередование передачи. Выбор необходимого места на площадке при приеме мяча. Первая передача связующему игроку. Вторая передача. Тактика защиты. Индивидуальные, групповые, командные действия. Перемещения к сетке, при приеме мяча. Страховка. Выбор действия: прием в защите или страховка. Взаимодействие игроков задней линии. Расположение игроков при приеме.

Упражнения на переключение в выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки с целью обучения навыков технических приемов и развития специальных приемов в единстве. Учебные игры. Система заданий в игре, включающая основной материал по технической и тактической подготовке.

4. Методическое обеспечение

Методы, направленные на приобретение знаний:

- рассказ, объяснение, наблюдение, беседа
- натуральный показ, демонстрация.

Методы, направленные на овладение двигательными умениями и навыками:

- целостное упражнение
- расчлененное упражнение.

Методы, направленные на совершенствование двигательных навыков и развитие физических качеств:

- игровой, соревновательный
- равномерный, переменный, повторный, круговой.

Педагогические технологии.

В ходе реализации программы «Волейбол» используются следующие педагогические технологии: группового обучения, коллективного обучения, дифференцированного обучения, проблемного обучения, игровой деятельности, здоровьесберегающие технологии.

Формы организации учебного занятия.

Основными формами учебно-воспитательного процесса при реализации программы являются:

- Групповые, теоретические и практические занятия,
- Соревнования различного уровня (тренировочные, школьные, районные),
- Подвижные игры,
- Эстафеты,

Квалификационные испытания.

Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе является секционные, практические занятия и соревнования по волейболу. Главная задача педагога дать учащимся основы владения мячом, тактики и техники волейбола. Образовательный процесс строится так, чтобы учащиеся могли применить теоретические знания на практике, участвуя в соревнованиях.

5. Список литературы.

Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) – М.: Советский спорт, 2007

6. Глоссарий (словарь терминов и понятий)

Блок – приём защиты, с помощью которого преграждается путь мячу, идущему от соперника. Осуществляется выносом любой части тела выше верхнего края сетки, но высота контакта с мячом может быть любой.

– групповой (коллективный): блок, выполняемый двумя или тремя игроками.

– уступом: 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.

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

Взлёт, квик – комбинация, при которой игрок совершает прыжок до момента передачи.

Возврат – комбинация, при которой игрок первого темпа идёт на взлёт, 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.

Волна – комбинация, при которой к сетке на нападающий удар поочерёдно по параллельным траекториям выходят игроки первого и второго темпа.

– обратная: игрок первого темпа идёт на нападающий удар в четвёртой зоне, игрок второго темпа – в третьей;

– прямая: игрок первого темпа идёт на нападающий удар в третьей зоне, игрок второго темпа – в четвёртой.

– смешанная: игрок первого темпа идёт на нападающий удар в третьей зоне, игрок второго темпа – во второй.

Впрыжка, отсечение, вход в зону – комбинация, при которой игрок первого темпа идёт на взлёт в полтора метра от связующего, а игрок второго темпа из четвёртой зоны совершает нападающий удар с низкой передачи в интервале между связующим и игроком первого темпа.

Выйти (об основном связующем) – переместиться после приёма с задней линии в переднюю зону. Выход

Выстроить крышу, что ставить забор - выстроить блок, создающий значительные трудности для соперника.

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

Диагональный – игрок, в расстановке находящийся в трёх номерах от основного связующего. Чаще всего выполняет функции нападающего: находясь в передней зоне, даёт возможность основному связующему выходить и пасовать с большим количеством нападающих в передней

зоне.

Добить до пола, пробить до пола – совершить сильный нападающий удар, после которого мяч касается пола.

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

Доигровка – ответное атакующее действие команды при собственной подаче.

Доигровщик – нападающий, играющий вторым темпом.

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

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

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

Задняя линия – часть площадки, ограниченная боковыми линиями, лицевой линией и линией атаки.

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

Защита – действия игроков, предотвращающие атаку соперника или позволяющие оставить мяч в игре после этого.

Зона – 1) участок площадки, обозначенный условно; в классическом волейболе выделяется шесть зон по количеству игроков;

2) (то же, что стрелка) комбинация, при которой игрок первого темпа осуществляет атаку в полутора метрах от связующего, как правило, между третьей и четвёртой зонами.

Зона конфликта (конфликтная зона) – зона между принимающими игроками, подача в которую сильно затрудняет приём.

Интервал – промежуток времени (обычно три минуты) между партиями.

Контрольный мяч – очко, выигрыш которого решает судьбу партии или матча.

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

– обратный (то же, что смешанный): игрок из второй зоны идёт на взлёт в третью, игрок второго темпа идёт на нападающий удар из третьей зоны за голову пасующего;

– прямой: 1) игрок третьей зоны идёт на взлёт, игрок четвёртой зоны идёт на нападающий удар в третью; 2) игрок четвёртой зоны идёт на взлёт в третью, игрок третьей зоны следом за ним идёт на нападающий удар;

– сзади: игрок из второй зоны идёт на взлёт, игрок второго темпа из третьей зоны – во вторую;

– смешанный: то же, что обратный.

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

Либеро – свободный защитник, имеющий право замещать любого игрока на задней линии; среди прочих правил, регулирующих действия либеро, есть такие:

он не может подавать, блокировать и совершать атакующий удар, если мяч находится выше сетки; его форма должна отличаться по цвету от формы других членов команды.

Матчбол, матч-пойнт – очко, выигрыш или проигрыш которого может решить исход всего матча.

Матч-пойнт – то же, что матчбол.

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

Морита – нападающий удар, при котором игрок разбегается якобы для выполнения взлёта, но задерживается и совершает удар с невысокого паса в то время, когда блокирующий уже приземлился.

На балансе (выиграть, проиграть и т. п.) – вариант окончания партии, при котором ни одна из

команд какое-то время не может набрать необходимого для выигрыша преимущества в 2 очка и окончательный счёт оказывается больше 25очков (или 15 – в зависимости от партии).

Накат – несильный кистевой нападающий удар.

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

Отыгаться от блока– целенаправленно совершить несильный удар в блок, рассчитывая сыграть в подстраховке.

Очередь (атаки)– порядок, которому следуют игроки при нападении.

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

Пас, передача– направление игроком мяча партнёру по команде.

– длинный: передача в дальнюю зону.

– короткий: передача в ближнюю зону.

– отведённая: удалённая от сетки передача.

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

Пасовать– отдавать пас нападающему игроку, ориентируясь на особенность его техники.

Пасующий – то же, что пасер, разводящий, связка, связующий.

Перевод– отклонение в направлении мяча относительно удара в ход.

Передняя зона– часть площадки, ограниченная боковыми линиями, средней линией и линией атаки.

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

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

Планер (то же, что планирующая подача) – подача, при которой мяч летит с относительно небольшой скоростью по неустойчивой траектории, при этом может в конце резко оборвать полёт.

Подача – это действие введения мяча в игру правым игроком задней линии, находящимся в зоне подачи.

– кручёная: подача, во время которой мяч быстро крутится, что осложняет приём;

– планирующая: то же, что планер.

– силовая: подача в прыжке.

Подбор – активное действие на подстраховке.

Подстраховка, страховка– положение, при котором игрок готов помочь нападающему или блокирующему в том случае, если тот не сможет самостоятельно обработать мяч.

Полочка, полметра– нападающий удар недалеко от связующего с паса высотой в полметра.

Приём– первое касание мяча после подачи соперника.

Проводка, пронос– пас с уровня груди, во время которого происходит длительное касание мяча.

Прострел – быстрая низкая передача.

Разводить – отдавать пас для нападающего удара так, что блок оказывается обманутым.

Разводящий – то же, что пасер, пасующий, связка, связующий.

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

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

Сброс, скидка – обманный удар, совершаемый при лёгком соприкосновении с мячом раскрытой кистью, при этом мяч направляется пальцами. Жёсткая скидка. Мягкая скидка.

Свеча– то же, что парашют.

Связка– то же, что пасер, пасующий, разводящий, связующий.

Связующий– то же, что пасер, пасующий, разводящий, связка.

Сейв– эффективное защитное действие в сложной ситуации.

Сетбол– очко, выигрыш которого решает судьбу партии.

Сняться – 1) выиграть очко с первого розыгрыша после подачи соперника; 2) ударить по мячу при нападающем ударе. Съём, высокий съём, низкий съём.

Соскочить– выиграть партию или матч в явно проигрышной ситуации.

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

Стрелка – то же, что зона (2).

Сучок – рука, от которой мяч при его обработке отлетает в неожиданном направлении.

Тай-брейк– 1) система подсчёта очков в партии: при каждой подаче разыгрывается одно очко; 2) решающая партия.

Тайм-аут – тридцатисекундный игровой перерыв, который тренер может запросить за партию дважды.

– технический: минутный игровой перерыв в партии. Автоматически применяется на ФИВБ, Мировых и Официальных Соревнованиях, когда лидирующая команда набирает 8 и 16 очков.

Темп– 1) (то же, что очередь):

– первый: атака, при которой нападающий атакует с низкой передачи;

– второй: атака, при которой нападающий атакует с высокой передачи.

2) (то же, что центральный блокирующий) волейболист, играющий преимущественно первым темпом.

Углом вперёд– 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.

Угол – нападающий игрок четвёртой или второй зоны.

Удар:

– в стык: нападающий удар в место соприкосновения рук двух блокирующих;

– в ход: нападающий удар по направлению разбега

– на разрыве: то же, что удар в стык;

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

– прямой нападающий: то же, что удар в ход;

Центральный блокирующий (то же, что темп (2)) - амплуа волейболиста, играющего первым темпом в центре сетки, блокирующего в центре и иногда на краях сетки.

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

Эшелон– комбинация, при которой игрок первого темпа идёт на взлёт, а игрок второго темпа совершает нападающий удар за его спиной или демонстрирует такое намерение, возвращаясь после этого в свою зону.

7. Календарный учебный график
к дополнительной общеразвивающей программе «Волейбольная лига»
(базовый уровень)
направленность физкультурно-спортивная

Педагог ДО Третьяк Игорь Петрович

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь			групповые теоретические занятия	2	Значение двигательной активности в укреплении здоровья.	Спортивный зал	Текущий контроль
2	Сентябрь			групповые теоретические занятия	2	Гигиена тренировочного процесса. Стойка волейболиста.	Спортивный зал	Текущий контроль
3	Сентябрь			групповые теоретические занятия	3	Понятие СФП. Передвижение игрока. Основные правила игры в волейбол. Техника и тактика игры в волейбол	Спортивный зал	Текущий контроль
4	Сентябрь			индивидуальные тренировочные занятия	2	Понятие ОФП. ОФП верхний плечевой пояс с использованием лыжного эспандера.	Спортивный зал	Текущий контроль
5	Сентябрь			индивидуальные тренировочные занятия	2	Функции ОФП. ОФП верхний плечевой пояс с использованием лыжного эспандера.	Спортивный зал	Текущий контроль
6	Сентябрь			индивидуальные тренировочные занятия	2	Общая физическая подготовка с предметами	Спортивный зал	Текущий контроль
7	Сентябрь			индивидуальные тренировочные занятия	2	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий.	Спортивный зал	Текущий контроль
8	Сентябрь			индивидуальные тренировочные занятия	2	Бег, перемещения по сигналу из различных и.п.	Спортивный зал	Текущий контроль
9	Октябрь			индивидуальные тренировочные занятия	2	Общеразвивающие упражнения и упражнения для развития силы	Спортивный зал	Текущий контроль
10	Октябрь			индивидуальные тренировочные занятия	2	Легкоатлетические упражнения. Специально беговые и прыжковые	Спортивный зал	Текущий контроль

						упражнения.		
11	Октябрь			индивидуальные тренировочные занятия	2	Челночный бег. Ускорения до 20,30,60 м	Спортивный зал	Текущий контроль
12	Октябрь			индивидуальные тренировочные занятия	2	Бег с препятствиями от 100 до 200м. Метания мяча в цель, на дальность.	Спортивный зал	Текущий контроль
13	Октябрь			индивидуальные тренировочные занятия	2	Бег с остановками и изменением направления. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
14	Октябрь			индивидуальные тренировочные занятия	2	По сигналу - выполнение определенного задания в беге. Подвижные игры.	Спортивный зал	Текущий контроль
15	Октябрь			индивидуальные тренировочные занятия	2	Упражнения для развития прыгучести.	Спортивный зал	Текущий контроль
16	Октябрь			индивидуальные тренировочные занятия	2	Прыжки: обычные и многократные на одной и обеих ногах на месте, из различных исходных положений, со скакалкой.	Спортивный зал	Текущий контроль
17	Октябрь			индивидуальные тренировочные занятия	2	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма, передач, подач мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
18	Ноябрь			индивидуальные тренировочные занятия	2	ОФП с предметами. Беговые упражнения.	Спортивный зал	Текущий контроль
19	Ноябрь			индивидуальные тренировочные занятия	2	Упражнения на развитие на укрепление мышц ног. Прыжковые упражнения.	Спортивный зал	Текущий контроль
20	Ноябрь			индивидуальные тренировочные занятия	2	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.	Спортивный зал	Текущий контроль
21	Ноябрь			индивидуальные тренировочные занятия	2	Беговые упражнения. Совершенствование быстроты реакции в игре.	Спортивный зал	Текущий контроль
22	Ноябрь			индивидуальные тренировочные	2	ОФП с предметами. Упражнения с набивными	Спортивный зал	Текущий контроль

				занятия		мячами.		
23	Ноябрь			индивидуальные тренировочные занятия	2	ОФП со скакалками. Развитие прыгучести.	Спортивный зал	Текущий контроль
24	Ноябрь			индивидуальные тренировочные занятия	2	Запрыгивание на горку матов. Прыжки через скакалку.	Спортивный зал	Текущий контроль
25	Ноябрь			индивидуальные тренировочные занятия	2	Упражнения на укрепление плечевого пояса. Приседание с отягощением.	Спортивный зал	Текущий контроль
26	Ноябрь			индивидуальные тренировочные занятия	2	Упражнения на развитие скорости. Совершенствование выносливости.	Спортивный зал	Текущий контроль
27	Декабрь			индивидуальные тренировочные занятия	2	ОФП силовые упражнения. Беговые упражнения.	Спортивный зал	Текущий контроль
28	Декабрь			Индивидуальные контрольные испытания	2	Выполнение нормативов.	Спортивный зал	Тестовый контроль
29	Декабрь			Индивидуальные контрольные испытания	3	Выполнение нормативов.	Спортивный зал	Тестовый контроль
30	Декабрь			групповые тренировочные занятия	2	Передвижение игрока при приеме и передаче мяча	Спортивный зал	Текущий контроль
31	Декабрь			групповые тренировочные занятия	2	Передача мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
32	Декабрь			групповые тренировочные занятия	2	Верхняя передача мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
33	Декабрь			групповые тренировочные занятия	2	Верхняя прямая передача мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
34	Декабрь			групповые тренировочные занятия	2	Нижняя передача мяча двумя руками.	Спортивный зал	Текущий контроль
35	Декабрь			групповые	2	Нижняя передача одной	Спортивный	Текущий

				тренировочные занятия		рукой.	зал	контроль
36	Январь			групповые тренировочные занятия	2	Верхняя передача в прыжке.	Спортивный зал	Текущий контроль
37	Январь			групповые тренировочные занятия	2	Верхняя передача за голову.	Спортивный зал	Текущий контроль
38	Январь			групповые теоретические занятия;	2	Подача мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
39	Январь			групповые тренировочные занятия	2	Нижняя подача мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
40	Январь			групповые тренировочные занятия	2	Верхняя подача мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
41	Январь			групповые тренировочные занятия	2	Нижняя прямая подача мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
42	Февраль			групповые тренировочные занятия	2	Верхняя прямая подача мяч.	Спортивный зал	Текущий контроль
43	Февраль			групповые тренировочные занятия	2	Нижняя боковая подача мяча нижняя «свечой».	Спортивный зал	Текущий контроль
44	Февраль			групповые тренировочные занятия	2	Нападающий удар из зоны 2.	Спортивный зал	Текущий контроль
45	Февраль			групповые тренировочные занятия	2	Нападающий удар из зоны 3.	Спортивный зал	Текущий контроль
46	Февраль			групповые тренировочные занятия	2	Нападающий удар из зоны 4.	Спортивный зал	Текущий контроль
47	Февраль			групповые тренировочные занятия	2	Нападающий удары со второй линии.	Спортивный зал	Текущий контроль
48	Февраль			групповые	2	Нападающий удар из зоны	Спортивный	Текущий

				тренировочные занятия		1.	зал	контроль
49	Март			групповые тренировочные занятия	2	Нападающий удар из зоны 6.	Спортивный зал	Текущий контроль
50	Март			групповые тренировочные занятия	2	Нападающий удар из зоны 5.	Спортивный зал	Текущий контроль
51	Март			групповые тренировочные занятия	2	Нападающий удар «пайп».	Спортивный зал	Текущий контроль
52	Март			групповые тренировочные занятия	2	Блокирование.	Спортивный зал	Текущий контроль
53	Март			групповые тренировочные занятия	2	Одиночное блокирование.	Спортивный зал	Текущий контроль
54	Март			групповые тренировочные занятия	2	Двойной блок.	Спортивный зал	Текущий контроль
55	Март			групповые тренировочные занятия	2	Тройной блок.	Спортивный зал	Текущий контроль
56	Март			групповые тренировочные занятия	2	Двойной блок и страховка.	Спортивный зал	Текущий контроль
57	Апрель			групповые тренировочные занятия	2	Тройной блок и страховка.	Спортивный зал	Текущий контроль
58	Апрель			групповые тренировочные занятия	2	Блок от нападения в зоне 2.	Спортивный зал	Текущий контроль
59	Апрель			групповые тренировочные занятия	2	Блок от нападения в зоне 3.	Спортивный зал	Текущий контроль
60	Апрель			групповые теоретические занятия;	2	Блок от нападения в зоне 4.	Спортивный зал	Текущий контроль
61	Апрель			групповые	2	Блок от нападающего удара	Спортивный	Текущий

				тренировочные занятия		со второй линии.	зал	контроль
62	Апрель			групповые тренировочные занятия	2	Правила игры. Индивидуальные действия.	Спортивный зал	Текущий контроль
63	Апрель			групповые тренировочные занятия	2	Учебно-тренировочная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
64	Апрель			групповые тренировочные занятия	2	Двусторонняя игра	Спортивный зал	Текущий контроль
65	Май			групповые тренировочные занятия	2	Тактические приемы в нападении.	Спортивный зал	Текущий контроль
66	Май			групповые тренировочные занятия	2	Тактические приемы в защите.	Спортивный зал	Текущий контроль
67	Май			групповые тренировочные занятия	2	Индивидуальные действия в нападении.	Спортивный зал	Текущий контроль
68	Май			групповые тренировочные занятия	2	Спортивные соревнования.	Спортивная площадка	Текущий контроль
69	Май			групповые тренировочные занятия	2	Спортивные соревнования.	Спортивная площадка	Текущий контроль
70	Май			зачеты, тестирования	2	Сдача контрольных нормативов. Методика контрольных испытаний.	Спортивная площадка	Итоговый контроль
71	Май			зачеты, тестирования	2	Сдача контрольных нормативов.	Спортивная площадка	Итоговый контроль

Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
01.09.	25.05.	36	144	2 раза в неделю по 2 часа

