

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа № 231 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

Педагогическим советом

Протокол

от «29» августа 2025 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ

Приказ

от «29» августа 2025 г. № 186



О.В. Иванова

Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа

«ОФП с элементами волейбола»

для обучающихся с интеллектуальными нарушениями

Срок реализации 2 года

Возраст обучающихся: 12-17 лет

Составил(а): Волиневская И.Г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ.....	5
III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.....	7
IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.....	12
V. ТЕХНОЛОГИЧЕСКОЕ И МЕТОДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ	46

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Настоящая Дополнительная общеразвивающая программа разработана в соответствии со следующими документами:

2. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".

3. Федеральный закон от 31.07.2020 N 304-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся".

4. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 N 996-р.

5. Концепция развития дополнительного образования учащихся до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 N 678-р.

6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".

7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 N 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".

8. Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 N 467 (ред. от 02.02.2021) "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей".

9. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 N652н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых".

10. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации, Министерства просвещения Российской Федерации от 21.02.2022 N 150/89 "О внесении изменений в приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 г. N 882/391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ".

11. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления учащихся и молодежи".

12. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 N 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".

13. Паспорт федерального проекта "Успех каждого ребенка" национального проекта "Образование" (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 N 16).

14. Письмо Минпросвещения России от 30.12.2022 N АБ-3924/06 "О направлении методических рекомендаций"

15. Положение о структурном подразделении – Отделении дополнительного образования детей ГБОУ №231.

16. Устав ГБОУ №231.

Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа «ОФП с элементами волейбола» (далее – образовательная программа, программа) имеет ***физкультурно-спортивную направленность***.

Программа адресована обучающимся с легкой интеллектуальными нарушениями с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей в возрасте 12-17 лет.

Актуальность. Физкультурно-спортивное образование занимает особое место в государственной политике нашей страны. В Федеральном законе «О физической культуре и спорте Российской Федерации» (Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 24.06.2023) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"), федеральном государственном образовательном стандарте образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями (приказ Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. № 1599), в адаптированной основной общеобразовательной программе обучающихся с интеллектуальными нарушениями (Приказ Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. N 1026) физкультурно-спортивному образованию подростков с интеллектуальными нарушениями придается стратегическое значение в реализации задач устойчивого развития страны.

Образовательная программа «ОФП с элементами волейбола» разработана на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями (далее – ФАООП УО) и является частью Адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями.

Особенности развития двигательной сферы подростков с интеллектуальными нарушениями проявляются дефектом психомоторики, нарушениями точности движений. Происходящая в процессе полового созревания подростка с интеллектуальными нарушениями гормональная перестройка организма влечет серьезные изменения: усугубляются проблемы формирования социальных связей и социальной адаптации, снижается

мотивация к учебной деятельности, возникают трудности с функционированием сердца, легких, кровоснабжением головного мозга, характерны перепады сосудистого и мышечного тонуса, которые вызывают быструю смену физического состояния и соответственно настроения.

Адаптивная физическая культура и физическое воспитание (в том числе игровая физкультурно-спортивная деятельность) является одним из немногих эффективных, не медикаментозных средств регулирования физических и психоэмоциональных девиаций, возникающих у подростков с интеллектуальными нарушениями в процессе полового созревания.

Игровая физкультурно-спортивная деятельность представляет собой творческую деятельность по преобразованию человеческой природы, «окультуриванию» тела, его оздоровления, формирования интересов, мотивов, потребностей, привычек, развития высших психических функций, воспитания и самовоспитания личности, самореализации индивидуальных способностей.

В основу программы положена концепция коррекционно-развивающего обучения, а именно теория содержательного обобщения и формирования учебной деятельности. Акцент в технологии делается на создание условий для максимального удовлетворения особых образовательных потребностей обучающихся с интеллектуальными нарушениями, обеспечивающих усвоение ими социального и культурного опыта, а также подготовку обучающихся к жизни в современном обществе.

Задавая целевые ориентиры и требования к результатам, программа позволяет на основе российских базовых национальных ценностей выделить такие ценностные основания воспитания как: адаптивная физическая культура, здоровье.

Отличительные особенности программы является доступность освоения такой спортивной игры как волейбол. Волейбол как командная игра обладает высокой социализирующей силой. Она оказывает широкое воздействие на основные сферы жизнедеятельности, влияет на

межличностные отношения, этические ценности, образ жизни. Занятия волейболом совместно с членами семьи помогают подросткам с интеллектуальными нарушениями укрепить физические и личностные качества, воспитать веру в свои силы и возможности, стремление к достижению результата, успех которого зависит прежде всего от трудолюбия, силы воли, целеустремленности, благодаря чему выстраивается система ценностей и установок, определяющая индивида как личность. Главной отличительной особенностью программы является, то, что она разработана и адаптирована для учащихся с ограниченными возможностями здоровья интеллектуальными нарушениями. Специфика программы предполагает организацию учебно-тренировочного процесса в условиях разновозрастной группы, дифференцированное распределение физических нагрузок и требований с учетом возрастных особенностей всех обучающихся.

II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Уровень освоения программы *базовый*

Объем и срок освоения программы:

Программа рассчитана на 2 года обучения.

На изучение программы отведено 72 часа в первый год обучения, во второй год обучения 72 часа. Всего по программе 144 часа.

Цель программы: - создание условий для максимального удовлетворения потребностей обучающихся с интеллектуальными нарушениями в двигательном развитии, обеспечивающих усвоение ими социального и культурного опыта, а также подготовка обучающихся к жизни в современном обществе.

Задачи:

Обучающие:

- раскрыть понятие «игровая деятельность», «здоровый образ жизни», «адаптивная физическая культура»;
- создать целостное представление о влиянии занятий физической культурой на развитие человека, его физическое, духовное и нравственное здоровье;
- познакомить с основными правилами игры «волейбол»
- создать представление о командном взаимодействии.

Развивающие:

- формировать здоровый образ жизни;
- развивать и совершенствовать волевую сферу.

Воспитательные:

- содействовать воспитанию нравственных качеств и свойств личности;
- содействовать гражданско-патриотическому воспитанию.

Коррекционные:

- корректировать недостатки познавательной сферы и

психомоторного развития;

– формировать социально приемлемые формы поведения, предупреждать проявления деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе занятий и во вне учебной деятельности

Условия реализации программы: программа предусматривает групповую работу подростков с интеллектуальными в спортивном (игровом) зале, на спортивных площадках под руководством специалиста по адаптивной физической культуре.

Наполняемость группы:

1 год обучения – не менее 8 человек, не более 12 человек;

2 год обучения - не менее 6 человек, не более 12 человек.

Режим занятий:

Занятия групповые. Проводятся:

I вариант: 2 раза в неделю по 1 часу;

II вариант: 1 раз в неделю по 2 часа.

Организационно-педагогические условия реализации программы:

Язык реализации программы: русский.

Форма обучения: очная.

Особенности реализации программы: участие занимающихся в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях для лиц с интеллектуальными нарушениями.

Особенности организации образовательного процесса:

- учебные и тренировочные занятия
- спортивные праздники, конкурсы
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста
- соревнования школьного

- контрольные тесты (сдача нормативов ВФСК «ГТО» для лиц с интеллектуальными нарушениями) проводятся 2 раза в год. Тестирование проводят в начале учебно-тренировочного года – в сентябре – октябре и в конце учебного года в апреле – мае.

Условия набора в коллектив: прием в группу осуществляется на добровольной основе по желанию. Предварительная подготовка не обязательна.

Условия формирования групп: группы формируются разновозрастные и разнополые со справкой об отсутствии противопоказаний к занятиям адаптивной физической культурой.

Формы организации деятельности обучающихся на занятии: групповая, фронтальная, индивидуальная, поточная

Материально-техническое обеспечение программы:

Раздаточный дидактический материал:

- схемы и разметка волейбольной площадки;
- памятки с правилами игры в волейбол;

Спортивный инвентарь:

- спортивный зал
- волейбольные мячи – 15 шт.;
- набивные мячи - на каждого обучающегося – 8 шт.;
- перекладины для подтягивания в висе – 2 шт.;
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося – 15 шт.;
- волейбольная сетка – 2 шт.;
- гимнастические маты – 8 шт.;

Спортивные снаряды:

- гимнастические скамейки – 1 шт.;
- гимнастическая стенка.

Содержание разделов
1 год обучения 72 часа

№	Название раздела	Количество учебных часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение. Инструктаж по технике безопасности на учебно-тренировочных занятиях.	1	1		Опрос
2.	Теоретическая подготовка	5	5		Опрос
3.	Общефизическая подготовка	20	1	19	Опрос Педагогическое наблюдение
4.	Техническая подготовка	25	4	21	Опрос Педагогическое наблюдение
5.	Тактическая подготовка	12	2	10	Опрос Педагогическое наблюдение
6.	Правила игры в волейбол	6	2	4	Опрос Педагогическое наблюдение
7.	Соревнования	2		2	Опрос Педагогическое наблюдение
8.	Итоговое занятие.	2		2	Педагогическое наблюдение
	ИТОГО	72	15	60	

2 год обучения 72 часа

№	Название раздела	Количество учебных часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение. Инструктаж по технике безопасности на учебно-тренировочных занятиях.	1	1		Опрос
2.	Теоретическая подготовка	2	2		Опрос
3.	Общефизическая подготовка	18	1	17	Опрос Педагогическое наблюдение
4.	Техническая подготовка	24	4	20	Опрос

					Педагогическое наблюдение
5.	Тактическая подготовка	21	2	17	Опрос Педагогическое наблюдение
6.	Правила игры в волейбол	4	2	2	Опрос Педагогическое наблюдение
7.	Соревнования	4		2	Опрос Педагогическое наблюдение
8.	Итоговое занятие.	2		2	Педагогическое наблюдение
	ИТОГО	72	12	60	

1 год обучения

Особенности организации учебного процесса 1 года обучения:

- Спортивные праздники и конкурсы;
- Товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- Соревнования школьного и районного уровня;
- контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 раза в год;
- контрольные игры с заданием.

Задачи:

Обучающие:

- раскрыть понятие «игровая деятельность», «здоровый образ жизни», «адаптивная физическая культура»;
- создать целостное представление о влиянии занятий физической культурой на развитие человека, его физическое, духовное и нравственное здоровье;
- познакомить с основными правилами игры «волейбол»
- создать представление о командном взаимодействии.

Развивающие:

- формировать здоровый образ жизни;

- развивать и совершенствовать волевую сферу.

Воспитательные:

- содействовать воспитанию нравственных качеств и свойств личности;
- содействовать гражданско-патриотическому воспитанию.

Коррекционные:

- корректировать недостатки познавательной сферы и психомоторного развития;
- формировать социально приемлемые формы поведения, предупреждать проявления деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе занятий и во вне учебной деятельности

Планируемые результаты:

Личностные:

- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Предметные

- -знание правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- -формирование умение выполнять комплексы общеразвивающих и оздоровительных упражнений;
- представлять выбранный вид спорта, как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

– -овладение знаниям, умениям и навыкам игры в волейбол.

Содержание

Введение. Вводное занятие, правила техники безопасности на занятиях.
История развития волейбола в России.

Теория: Кто такие волейболисты. Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня. Врачебный контроль. Ознакомление с правилами соревнований. Спортивная терминология.

Общеразвивающие упражнения

Практика. ОРУ с предметами. ОРУ без предметов. ОРУ на месте.

Общая физическая подготовка (ОФП)

Практика. Упражнения с набивными мячами. Беговые упражнения, ускорения, прыжки, многоскоки. Упражнения на силу, выносливость, с отягощениями. Упражнения на ловкость.

Техническая и тактическая подготовка (ТТП)

Теория. Значение технической подготовки в волейболе. Значение тактической подготовки в волейболе.

Практика. Нижняя прямая подача. Нижняя боковая подача. Верхняя боковая подача. Верхняя прямая подача. Верхняя передача мяча. Передача мяча в прыжке. Прямой нападающий удар. Прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча снизу одной рукой. Прием мяча сверху двумя руками. Блокирование. Командные действия: Система нападения со второй передачи игрока первой линии через игрока зоны 3, 2, 4.

Индивидуальные действия: Выбор места. Тактика подачи. Тактика передачи. Тактика нападающего удара. Тактика игры в защите. Система защиты 3-1-2 углом вперед, 3 -2-1 углом назад, смешанная защита.

Групповые действия: Взаимодействие защитников. Взаимодействие блокирующих. Взаимодействие страхующих. Двухсторонняя игра по правилам. Контрольные испытания по тактическим действиям в защите.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория. Беседа: Кто такой судья. Отработка навыков судейства,

жестикуляционной терминологии. Оформления протоколов и заявок на участие в соревнованиях.

Практика. Специальные упражнения для развития выносливости. Бег на длинные дистанции, эстафетный бег, челночный бег. Двухсторонние игры соревновательного характера. Отработка качества передачи и приёмов мяча.

Контрольно-оценочные и переводные испытания (смотри приложение №1). Планирование на следующий учебный год.

Календарно-тематическое планирование

1 года обучения

№ п/п	Дата проведения	Фактическая дата	Тема занятия	Количество часов	Примечание
1.			Инструктаж по Т.Б. на занятиях.	1	
2.			Стойка волейболиста. Перемещение в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра.	2	
3.			Контрольные тесты	1	
4.			Передача мяча двумя руками сверху на месте. Нижняя прямая подача. Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3.	2	
5.			Прием подачи и первая передача из глубины площадки в зону 2. Вторая передача па точность из зоны 2 в зону 4.	2	
6.			Передача мяча двумя руками сверху после	2	

			перемещений. Передачи сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу.		
7.			Перемещения и стойка волейболиста. Передача мяча двумя руками сверху. Подвижные игры с элементами волейбола.	2	
8.			Развитие быстроты перемещения. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Подвижные игры с элементами волейбола.	2	
9.			Передача мяча сверху двумя руками в средней и низкой стойках и после перемещения. Подвижные игры и эстафеты.	2	
10.			Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Подвижные игры с элементами волейбола. Прием и передача мяча двумя руками снизу.	2	
11.			Развитие быстроты и прыгучести. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Введение в начальные игровые ситуации.	2	
12.			Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча.	2	
13.			Нижняя прямая подача. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Введение в начальные игровые ситуации.	4	
14.			Нижняя прямая подача мяча. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. Подвижные игры и эстафеты	2	

15.			Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны.	2	
16.			Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи.	4	
17.			Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4.	4	
18.			Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4.	2	
19.			Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях.	4	
20.			Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи.	2	
21.			Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.	4	
22.			Развитие прыгучести. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением.	2	
23.			Прямой нападающий удар. Совершенствование навыков приема мяча	2	

			снизу и сверху с падением. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.		
24.			Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Имитация прямого и бокового нападающих ударов, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг).	4	
25.			Нападающий удар с поворотом туловища. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз - стоя на месте в прыжке. Групповое блокирование. Индивидуальное блокирование.	4	
26.			Нападающий удар с поворотом туловища. Индивидуальное блокирование. Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах	2	
27.			Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабой рукой. Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднятие ног, мяч зажат между стопами ног.	2	
28.			Контрольные тесты	1	
29.			Скоростно-силовая подготовка. бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) Броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.	2	
30.			Нападающий удар по неподвижному мячу.	4	

			Упражнения для обучения блокированию. Развитие специальной ловкости. Упражнения для обучения блокированию.		
31.			Товарищеский матч по волейболу	1	

Содержание занятий

1. Инструктаж по технике на занятиях.

Перед началом занятий:

- Надеть спортивную форму и обувь с нескользящей подошвой.
- Снять с себя все украшения (часы, кольца, серьги и т. д.).
- Убрать из карманов спортивной формы посторонние предметы.
- Брать спортивный инвентарь только с разрешения преподавателя.
- Не использовать спортивный инвентарь и оборудование не по назначению.
- Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в волейбол.
- Коротко остричь ногти.

Во время занятий:

- Во время занятий вблизи игрового поля не должно быть посторонних лиц.
- При выполнении прыжков, столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приёмы самостраховки.
- Соблюдать игровую дисциплину, особенно во время обучающих тренировок.
- Не вести игру влажными руками.
- Пользоваться защитными приспособлениями (наколенниками, налокотниками и др.).

По окончании занятий:

- Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
- Снять спортивную форму и спортивную обувь.
- Тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
- О всех недостатках, отмеченных во время занятия-игры, сообщить учителю.

2. Передача мяча двумя руками сверху на месте. Нижняя прямая подача. Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3.

Теория:

• Передача мяча двумя руками сверху — основной технический приём волейбола, который обеспечивает наиболее точную передачу мяча. Основой правильного выполнения передачи является своевременный выход к мячу и выбор исходного положения: ноги согнуты в коленях и расставлены, одна нога впереди, туловище находится в вертикальном положении, руки вынесены вперёд-вверх и согнуты в локтях.

• Нижняя прямая подача — атакующее средство, с которого начинаются все игровые эпизоды. От умения правильно выполнить подачу и тактически реализовать её зависит ход игры. Техника выполнения: исходное положение — лицом к стене, ноги полусогнуты, одна нога впереди, туловище наклонено вперёд, мяч удерживается левой рукой. Подбросить мяч на 0,4–0,6 м, правую руку при этом отвести назад. Удар по мячу производится напряжённой ладонью выпрямленной руки ниже пояса, при этом тяжесть тела переносится на впереди стоящую ногу. После удара сделать шаг в сторону площадки.

• Приём мяча — защитное действие, главная задача при приёме мяча — не дать мячу коснуться площадки.

Практика:

- Подготовительные упражнения для обучения технике передачи мяча двумя руками сверху включают, например, бросок мяча двумя руками снизу над собой, верхнюю передачу над собой, передачу мяча двумя руками сверху над собой с продвижением вперёд.

- Упражнения с подвешенным волейбольным мячом. Можно выполнять приём и передачу сверху двумя руками волейбольного мяча, подвешенного на шнуре. Передача выполняется на месте вперёд-вверх, над собой.

- Упражнения в парах. Один ученик подбрасывает мяч вверх и верхней передачей посылает его партнёру, тот ловит мяч и выполняет то же самое. Важно следить, чтобы после подбрасывания мяча ученик присел, принял стойку, выполнил все необходимые движения и правильно отразил мяч пальцами на уровне лица.

3. Прием подачи и первая передача из глубины площадки в зону 2. Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4.

Теория:

- Приём подачи в волейболе во многом определяет эффективность нападающих действий команды. Показателем качества приёма подачи служит точность первой передачи, то есть траектория полёта мяча по направлению к сетке после приёма подачи.

- Первая передача адресуется разыгрывающему игроку или сразу нападающему с таким расчётом, чтобы она могла быть использована для нападающего удара и для откидки.

- Вторая передача обеспечивает оптимальные условия для эффективного выполнения нападающего удара.

Практика:

- Упражнения для приёма подачи: приём подачи в зоне 6 (5,1) у линии нападения и первая подача в зону 2, приём подачи в зоне 4 за линии нападения, первая передача в зону 3, отсюда — вторая передача в зону 4, где принимающий подачу выполняет нападающий удар.

- Упражнения для первой передачи: приём подачи последовательно в зонах 5, 6, 1. Вначале по три попытки, затем по две и, наконец, по одной. В этом упражнении применяются броски в случае неточной подачи.

- Упражнения для второй передачи: и. п. игроков — рядом на лицевой линии. Один игрок ударяет мячом об пол, перемещается под мяч и выполняет передачу над собой. Другой игрок после перемещения к мячу выполняет передачу в зону 2 или 4.

4. Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Передачи сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу.

Передача мяча двумя руками сверху

Исходное положение: ноги согнуты в коленях, туловище прямое, руки вынесены вперёд-вверх, кисти находятся перед лицом и образуют «ковш».

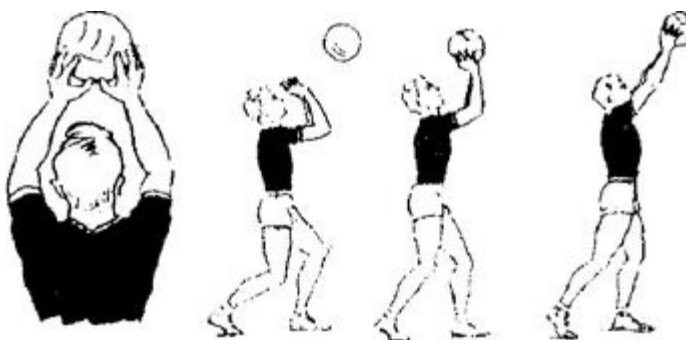
Техника:

- При приближении мяча встречное движение начинают ноги — они разгибаются в коленных суставах и поднимают тело вверх.

- Несколько позже в движение включаются руки — они задают направление передаче, при этом кисти смещаются вперёд-вверх в результате разгибания рук в локтевых суставах.

- При выполнении передачи ноги разгибаются быстро и энергично, а руки относительно медленно, что обеспечивает «ведение мяча».

- Завершается передача пружинистым движением пальцев и кистей, за счёт которого мяч выталкивается в новом направлении.

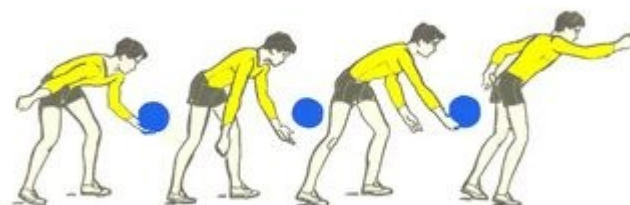


Нижняя прямая подача

Исходное положение: игрок располагается лицом к сетке, ноги чуть согнуты в коленях, тяжесть тела смещена к сзади стоящей ноге.

Техника:

- Рука для замаха отведена назад-вниз, другая держит мяч перед собой на уровне пояса.
- Мяч подбрасывается вверх на 20–40 см, и маховым движением вперёд ударяющей руки производится удар.
- Одновременно с этим сзади стоящая нога разгибается, и тяжесть тела переносится на впереди стоящую ногу.
- Удар по мячу производится напряжённой ладонью или кулаком.



5. Перемещения и стойка волейболиста. Передача мяча двумя руками сверху. Подвижные игры с элементами волейбола.

Теория:

Перемещения — это способы передвижения игрока по площадке для выполнения технических приёмов и тактических действий.

Стойка волейболиста — это поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического элемента. Техника выполнения:

- Ноги расставлены на ширине плеч и согнуты в коленных суставах.
- Одна нога впереди другой или ступни расположены параллельно.
- Носки немного развёрнуты внутрь, чтобы перенести центр тяжести на переднюю часть стопы (пятки от пола не отрываются).

- Туловище наклонено вперёд, чем ниже стойка, тем больше наклон туловища.

- Руки согнуты в локтевых суставах, кисти на уровне пояса.

Передача мяча двумя руками сверху — основной технический приём волейбола. Техника выполнения:

- Ноги согнуты в коленях и расставлены, одна нога впереди.

- Туловище находится в вертикальном положении, руки вынесены вперёд-вверх и согнуты в локтях.

- Руки соприкасаются с мячом у лица, кисти находятся в положении тыльного сгибания, пальцы слегка напряжены и согнуты, плотно охватывают мяч.

- Ноги и руки выпрямляются, разгибанием в лучезапястных суставах и эластичным движением пальцев мячу придаётся нужное направление.

Практика

Упражнение «Зеркальное перемещение» — игроки делятся на пары и встают напротив друг друга на расстоянии вытянутых рук, выполняют перемещения различными способами

Упражнение: исходное положение — основная стойка, по свистку принимают высокую, среднюю и низкую стойки.

Подводящие упражнения: имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после передвижения, освоение расположения.

Подвижные игры с элементами волейбола помогают освоить технические приёмы и приучить занимающихся наиболее экономно и целенаправленно использовать их в зависимости от обстановки.

6. Развитие быстроты перемещения. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Подвижные игры с элементами волейбола.

Теория:

Приём мяча снизу двумя руками: приём мяча снизу относится к технике защиты. При обучении нужно акцентировать внимание на своевременном выходе под мяч. После перемещения к месту встречи с мячом игрок вместе с

последним стопорящим шагом левой ноги выносит вперёд руки, вытянутые и слегка напряжённые, кисти соединены вместе. Ноги согнуты в коленях, туловище несколько наклонено вперёд. Руки располагаются перпендикулярно траектории полёта мяча. Вес тела переносится на впереди стоящую ногу. Приём производится в широком выпаде движением рук вперёд вверх.

Передача мяча снизу: используется при приёме подач, при игре в защите, при перебивании мячей через сетку. При выполнении приёма и передачи игрок располагается так, чтобы мяч был перед ним. Мяч принимается на предплечья, ближе к кистям рук. Движения прямыми руками вперёд-вверх производятся только в плечевых суставах. Туловище выпрямляется, ноги активно разгибаются.

Практика:

Подвижные игры с элементами волейбола:

«Мяч партнёру». 6–8 игроков стоят по кругу и один в центре круга. По сигналу игроки, стоящие по кругу, передают мяч друг другу, а тот, который стоит в центре, пытается коснуться мяча. Мячи передают в различных направлениях. Центральный игрок, коснувшись мяча, становится в круг на место того, чью передачу он перехватил, а игрок из круга — на место центрального, и игра продолжается.

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

«Вызов номеров». Игра проводится в двух командах. Занимающиеся в каждой команде рассчитываются по порядку номеров и, запомнив свои номера, становятся в круг. Один игрок с мячом стоит в центре круга. По

сигналу тренера он начинает выполнять передачи мяча над собой. После третьей передачи этот игрок, выкрикнув чей-либо номер, бежит из круга. Игрок, чей номер был выкрикнут, должен вбежать в круг и, не дав мячу упасть на землю, продолжить передачу мяча над собой. Игра длится 3 минуты. Побеждает команда, у которой было меньше потерь мяча.

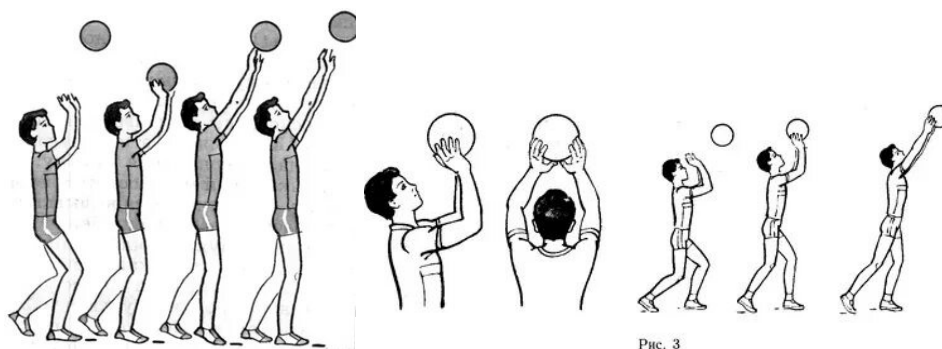
7. Передача мяча сверху двумя руками в средней и низкой стойках и после перемещения. Подвижные игры и эстафеты.

Теория

Исходное положение для передачи сверху двумя руками: ноги согнуты в коленях, одна нога впереди, туловище слегка наклонено вперёд, руки, согнутые в локтях, направлены вперёд в стороны, кисти перед лицом, пальцы разведены и направлены вверх, образуя «ковш».

Передача выполняется согласованным разгибанием рук, туловища и ног, а кисти, сгибаясь, сопровождают мяч. При передаче в высокой стойке кисти рук находятся у лба, в низкой — у подбородка или чуть ниже, при этом амплитуда ног, рук и туловища короче.

Иллюстрации, демонстрирующие технику выполнения передачи мяча сверху двумя руками в средней и низкой стойках, а также после перемещения:



Практика:

- Имитация передачи на месте и после передвижения. Акцентируется на основных моментах техники: мяч приближается — выпрямиться и поднять руки вверх, погасить скорость полёта мяча — незначительно согнуть руки в

локтях и ноги в коленях, передать мяч — потянуться вперёд-вверх, выпрямляя ноги и руки.

- Приём и передача сверху двумя руками волейбольного мяча, подвешенного на шнуре. Передача выполняется на месте вперёд-вверх, над собой, после перемещения и остановки лицом к мячу и боком с последующим поворотом к мячу.

- В парах: один игрок подбрасывает мяч вверх и верхней передачей посылает его партнёру, тот ловит мяч и выполняет то же самое.

Подвижные игры

Для совершенствования техники передачи мяча сверху двумя руками можно использовать, например:

- **«Через сетку».** Игра проводится на волейбольной площадке с натянутой сеткой. Играющие делятся на 2–3 команды, каждая команда делится на две группы, которые располагаются на разных сторонах площадки друг против друга, лицом к сетке, в колонны по одному. По сигналу головные игроки передают мяч двумя руками сверху через сетку партнёрам, а сами убегают в конец своей колонны. То же выполняют на противоположной стороне. Команда, допустившая ошибку в передаче, прекращает игру. Побеждает команда, дольше выполнявшая передачи.

8. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Подвижные игры с элементами волейбола. Прием и передача мяча двумя руками снизу.

Теория:

Передача двумя руками сверху — основной приём в волейболе для управления направлением мяча при его передаче партнёру. Некоторые характерные ошибки: неправильное положение кистей и пальцев (слишком жёсткое или слишком расслабленное), отсутствие гибкости в запястьях, недостаточная амплитуда движений рук и корпуса.

Передача двумя руками снизу используется для приёма сложных мячей, поступающих с большой скоростью или низкой траекторией. Некоторые

характерные ошибки: неправильное положение ног и корпуса (отсутствие устойчивости), слишком высокое поднятие рук, что снижает эффективность удара, низкая скорость реакции.

Практика:

«Лестница передач». Учащиеся выполняют передачи сверху и снизу в определённой последовательности, постепенно увеличивая дистанцию между собой. Это упражнение развивает чувство пространства и силу передачи.

«Мяч через сетку». Учащиеся в парах передают мяч через сетку, чередуя верхние и нижние передачи. Упражнение помогает совершенствовать контроль траектории и точность.

«Эстафета с передачей». Учащиеся бегут к определённой точке и выполняют передачу мяча напарнику, возвращаясь к исходной позиции. Это упражнение развивает координацию и скоростные качества.

9. Развитие быстроты и прыгучести. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Введение в начальные игровые ситуации.

Практика:

Пробежки трусцой, во время которых по сигналу требуется изменять направление движения или делать резкие остановки.

Отбивание мячей: 2–3 игрока кидают их в заданную точку, а волейболист отбивает их обратно.

Зеркальное отображение действий партнёра через сетку (в парах).

10. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча.

Теория:

приём мяча снизу двумя руками используется для приёма сложных мячей, поступающих с большой скоростью или низкой траекторией. Некоторые особенности:

- В исходном положении ноги согнуты, одна нога немного впереди, руки подготовлены для приёма мяча.

- Кисти сомкнуты и отведены вниз, руки прямые, развёрнуты снаружи и сближены.

- Приём мяча осуществляется на нижнюю часть предплечий или кисти, руки в момент приёма выпрямлены, ошибкой будет сгибание их в локтевых суставах.

передача двумя руками сверху — основной приём в волейболе для управления направлением мяча при его передаче партнёру. Некоторые особенности:

- Кисти правильно располагают перед лицом («ковш»).

- При передаче касаются мяча фалангами пальцев.

- Перед выполнением передачи туловище разворачивают в том же направлении.

- При передаче руки, туловище и ноги разгибают одновременно, а мяч сопровождают руками до полного их выпрямления.

Практика:

- Упражнения на баланс с использованием платформ или мячей для формирования устойчивого положения.

- Работа с мишенями, куда необходимо направить мяч после приёма.

- Игра в «реактивный волейбол», где мяч подаётся неожиданно из разных точек.

- Упражнения с мячом меньшего размера, чтобы повысить чувствительность пальцев.

- Упражнения с использованием фиксаторов или тренажёров для закрепления правильной формы кистей.

- Ловля и передача мяча в парах с различной скоростью и траекторией.

11. Нижняя прямая подача. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Введение в начальные игровые ситуации.

Теория

Техника нижней прямой подачи:

- В исходном положении игрок стоит лицом к сетке, туловище наклонено вперёд, ноги согнуты в коленях, левая нога впереди.

- Мяч удерживается слегка согнутой левой рукой на уровне пояса.

- При замахе прямая правая рука отводится строго назад.

- Мяч подбрасывают на расстояние 20–30 см.

- Удар осуществляется встречным движением правой руки (основанием напряжённой кисти) снизу — вперёд — вверх примерно на уровне пояса.

- Игрок одновременно разгибает правую ногу и переносит тяжесть тела на левую.

- После удара рука выполняет сопровождающее мяч движение вперёд.

Практика

- Подготовительные упражнения — имитируют подачу с отягощением (резиновый амортизатор, набивной мяч).

- Подводящие упражнения — закрепляют ударное движение, например, удары по неподвижному мячу с использованием вспомогательной аппаратуры, удары в стенку.

- Специальные упражнения — подачи из-за лицевой линии, подачи с изменением направления полёта мяча (в правую и левую части площадки).

- Упражнения в парах — один игрок подаёт подачу, второй ловит мяч.

- Подачи через сетку с укороченного расстояния — партнёр принимает мяч снизу двумя руками над собой

- Подачи на точность по зонам площадки — зоны следует очертить мелом.

12. Нижняя прямая подача мяча. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. Подвижные игры и эстафеты.

Теория

Нижняя прямая подача мяча:

1. Игрок располагается лицом к сетке, ноги чуть согнуты в коленях, тяжесть тела смещена к сзади стоящей ноге.

2. Рука для замаха отведена назад-вниз, другая держит мяч перед собой на уровне пояса.

3. Мяч подбрасывается вверх на 20–40 см, и маховым движением вперёд ударяющей руки производится удар.

4. Одновременно с этим сзади стоящая нога разгибается, и тяжесть тела переносится на впереди стоящую ногу.

5. Удар по мячу производится напряжённой ладонью или кулаком.

Передача мяча двумя руками сверху:

1. Игрок плавно разгибает ноги, подаёт руки немного вперёд-вверх навстречу мячу.

2. Такое движение продолжается и при соприкосновении рук с мячом, но в этот момент пальцы под воздействием массы мяча отводятся назад, осуществляя мягкую остановку его полёта уступающим движением.

3. Завершается передача пружинистым движением пальцев и кистей, за счёт которого мяч выталкивается в новом направлении.

Передача мяча над собой на месте и после перемещения может включать следующие упражнения:

- Передача сверху волейбольного мяча, подвешенного на шнуре: на месте вперёд-вверх, над собой, назад; после перемещения и остановки лицом к мячу и боком с последующим поворотом к мячу.

- В парах: один игрок набрасывает мяч партнёру, тот верхней передачей возвращает ему мяч. Вначале броски выполняются точно по определённой траектории, затем траектория и направление изменяются.

- Игрок двумя руками ударяет мячом об пол, после отскока перемещается под мяч, принимает исходное положение и выполняет передачу.

Практика

- «Сумей принять». Игроки в парах располагаются на боковых линиях волейбольной площадки напротив друг друга. По команде игроки одной

команды стремятся принять мяч и отправить его в обратном направлении. Другая команда выполняет подачи, каждый по 10. Затем игроки меняются ролями. В каждой паре побеждает тот, кто большее количество раз принял мяч без ошибок.

- «Мяч с четырёх сторон». Игроки располагаются в кругах в затылок друг другу на расстоянии 2 м. Первые игроки держат в руках мяч. По сигналу преподавателя первый в круге игрок передаёт мяч передачей двумя руками сверху за голову второму и поворачивается кругом, второй делает то же и т. д.. Когда мяч доходит до последнего в круге, он одну передачу делает над собой, поворачивается кругом и передаёт мяч за голову предпоследнему игроку и т. д.. При потере мяча эстафета продолжается с того места, где она была прервана.

13. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны.

Практика

Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. В исходном положении игрок поднимает руки выше, чем при передаче вверх-вперёд, располагая кисти тыльной частью над головой. Туловище и руки несколько смещаются назад, ноги в устойчивом положении, одна (обычно левая) впереди. Передача осуществляется за счёт наклона туловища назад-вверх, а также вращения рук в плечевых суставах, а не за счёт разгибания рук в локтевых суставах.

Нижняя прямая подача. Игрок располагается лицом к сетке, ноги чуть согнуты в коленях, тяжесть тела смещена к сзади стоящей ноге. Рука для замаха отведена назад-вниз, другая держит мяч перед собой на уровне пояса. Мяч подбрасывается вверх на 20–40 см, и маховым движением вперёд ударяющей руки производится удар. Одновременно с этим сзади стоящая нога разгибается, и тяжесть тела переносится на впереди стоящую ногу.

Приём мяча двумя руками снизу. Ноги чуть согнуты в коленях, туловище слегка наклонено вперёд, руки внизу, кисти вложены одна в другую. При

приёме мяча игрок, выпрямляя ноги и разгибая туловище, подаёт руки вперёд навстречу мячу, приём мяча выполняется на манжеты.

Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах. Можно использовать такое упражнение: первый игрок из колонны (а) передаёт мяч в колонну (б) и уходит назад своей колонны, вторая колонна делает то же самое. Затем первый игрок из колонны (а) передаёт мяч в колонну (б), а сам убегает в колонну (б) и встаёт сзади

В парах подбрасывание набивного мяча над собой, поворот на 180°, ловля мяча и бросок партнёру, стоя спиной к нему; в тройках: игрок 1 бросает набивной мяч игроку 2, который в свою очередь бросает мяч игроку 3, стоя к нему спиной, затем поворачивается лицом к игроку 3 и мяч перебрасывает в обратном направлении: игрок 3 бросает мяч игроку 2 и т. д..

14. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи.

Теория

Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Игрок передвигается под мяч, при этом кисти тыльной частью располагаются над головой. Передача выполняется за счёт разгибания рук в локтях и движения туловища назад-вверх с одновременным прогибанием в грудной и поясничной частях позвоночника.

Передача мяча в прыжке. Выполняется, когда мяч летит высоко и за игрока. Разбег и прыжок осуществляются так же, как при нападающем ударе. Во время взлёта руки выносятся так, чтобы кисти были над головой игрока несколько выше, чем при выполнении обычного варианта передачи.

Нижняя прямая подача. Игрок стоит лицом к сетке, ноги расставлены на ширину плеч и согнуты, одна нога на полшага выставлена вперёд. Мяч находится на согнутой в локте руке, примерно на уровне пояса. Рука, производящая удар, отводится назад для замаха, а затем, в момент снижения подброшенного мяча, наносит удар снизу-сзади. Кисть в момент удара

закреплена, пальцы прижаты. Вес тела переносится со сзади стоящей ноги на впереди стоящую.

Приём мяча снизу двумя руками. Это основной способ приёма мяча в современной игре. Игрок перемещается к месту встречи с мячом шагом, скачком или бегом. В последнем стопорящем шаге руки выносятся вперёд, вытянутыми и напряжёнными, кисти соединяют, образуя своеобразный «замок». Целесообразно ставить одну ногу впереди другой: ОЦТ тела при этом опускается, ноги согнуты в коленях, туловище несколько наклонено. Лучше всего располагать руки перпендикулярно траектории полёта мяча.

Практика

- в паре: один набрасывает мяч точно перед вторым игроком, тот отбивает его снизу двумя руками;
- то же, но мяч набрасывается в сторону от игрока;
- в паре, от лицевой линии: один ударяет мячом об пол, второй перемещается к мячу и подбивает мяч снизу двумя руками над собой;
- то же, но второй игрок после приёма мяча снизу над собой поворачивается кругом и передачей сверху двумя руками возвращает мяч партнёру;
- в паре: один осуществляет нападающий удар, другой принимает мяч снизу двумя руками;
- то же, но после нападающего удара через сетку с собственного подбрасывания;
- приём мяча, переброшенного через сетку;
- то же, но после подачи через сетку с 3, 6, 9 м.

15. Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4.

Теория

Верхняя прямая подача в волейболе имеет два варианта: с вращением мяча (силовая) и без вращения (планирующая).

Техника выполнения:

1. Исходное положение:

- стоять лицом к сетке, ноги на ширине плеч или левая нога впереди;

- мяч в левой руке на уровне пояса.

2. Подбрасывание мяча и замах:

- мяч подбрасывается вверх перед правым плечом;
- одновременно с подбрасыванием мяча, вес тела переносится на правую ногу, нога сгибается в колене, туловище отклоняется назад;
- замах выполняется правой согнутой рукой за голову.

3. Ударное движение:

- при ударе правая рука резко разгибается, туловище подаётся вперёд;
- тяжесть тела переносится на левую ногу;
- удар производится напряжённой ладонью сверху-сзади по мячу.

Практика

Передача мяча сверху после перемещения:

- Партнёры находятся на расстоянии 4–5 метров друг от друга. Первый держит мяч, второй, выполнив перемещение к мячу, принимает исходное положение под мячом и выполняет передачу над собой, первый ловит мяч.

- Перемещения к мячу выполняются различными способами, усложнение упражнения происходит за счёт увеличения скорости перемещения.

Передача мяча снизу:

- Один занимающийся с расстояния 7–8 метров несильным ударом направляет мяч по средней траектории на партнёра, который принимает его. Если мяч летит выше пояса, то занимающийся принимает его двумя руками сверху, если ниже — двумя руками снизу.

Передача мяча в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4:

- Занимающиеся располагаются в зонах 6, 3, 4 (2) на двух площадках.

Мяч передают из зоны 6 в зону 3, из зоны 3 — в зону 4, а из зоны 4 — в зону 6 через сетку. Игроки на противоположной стороне, приняв мяч в зоне 6, выполняют то же упражнение.

- Перемещаться целесообразно только на своей площадке по схеме 6 — 3 — 4 — 6. Это упражнение можно выполнять одним или двумя мячами.

16. Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4.

Теория

Верхняя прямая подача:

- Исходное положение: стоя лицом к сетке, ноги на ширине плеч или левая нога впереди, мяч в левой руке на уровне пояса.
- Подбрасывание мяча и замах: мяч подбрасывается вверх перед правым плечом, одновременно вес тела переносится на правую ногу, нога сгибается в колене, туловище отклоняется назад, замах выполняется правой согнутой рукой за голову.
- Ударное движение: при ударе правая рука резко разгибается, туловище подаётся вперёд, тяжесть тела переносится на левую ногу, удар производится напряжённой ладонью сверху-сзади по мячу.

Практика Передача мяча в парах:

- Один ученик подбрасывает мяч вверх и верхней передачей посылает его партнёру, тот ловит мяч и выполняет то же самое. Важно, чтобы после подбрасывания мяча ученик присел, принял стойку, выполнил все необходимые движения и правильно отразил мяч пальцами на уровне лица.
- Один ученик набрасывает мяч партнёру, который верхней передачей возвращает мяч обратно.

Передача мяча в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4:

- Занимающиеся располагаются в зонах 6, 3, 4 (2). Мяч из зоны 6 передают в зону 3, из зоны 3 — в зону 2, затем из зоны 2 возвращают в 6 зону. После выполнения передачи игроки могут оставаться на месте или перемещаться в направлении передачи.

- Занимающиеся располагаются в зонах 6, 3, 4 (2) на двух площадках. Мяч передают из зоны 6 в зону 3, из зоны 3 — в зону 4, а из зоны 4 — в зону 6 через сетку. Игроки на противоположной стороне, приняв мяч в зоне 6, выполняют то же упражнение. Перемещаться целесообразно только на своей площадке по схеме 6 — 3 — 4 — 6. Это упражнение можно выполнять одним или двумя мячами.

17. Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях.

Практика

- Многократное подбрасывание мяча вверх и замах бьющей рукой (имитация).
- Многократное подбрасывание мяча с последующей ловлей в момент удара (левая рука преграждает путь мячу).
- Имитация подачи — удар по мячу, закреплённому в держателе.

18. Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи.

Практика:

- класс делят на две команды. Одна команда подаёт мяч, другая принимает мяч двумя руками снизу. Через 2 минуты работы ученики меняются ролями.
- : один ученик выполняет верхнюю передачу мяча партнёру, другой выполняет приём мяча двумя снизу, направляя его партнёру. После 10 передач ученики меняются ролями.

19. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Совершенствование навыков приема мяча

снизу и сверху с падением. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.

Теория

Прямой нападающий удар в волейболе включает четыре фазы: разбег, прыжок, удар по мячу, снижение. В последнем шаге игрок выставляет вперёд одну ногу (чаще правую), руки отводит назад. Затем быстро приставляет другую ногу, руки одновременно совершают движение вниз-вперёд. Во время прыжка игрок быстро разгибает ноги, а руки резко поднимает вверх.

Практика

- Имитация составных частей подачи. Из стойки волейболиста на счёт «раз» перевести руку над плечом в положение замаха, на счёт «два» подбросить мяч, на «три» — выполнить ударное движение.

- Передачи мяча вперёд-вверх после собственного набрасывания. Партнёр ловит мяч сверху над лицом и после подброса над собой на расстояние 1 м выполняет передачу.

- Удары из зон 4, 3, 2. Игрок в зоне 4 набрасывает мяч связующему и с его передачи выполняет удар, после чего переходит в зону 3. Осуществив передачу, связующий получает мяч от игрока зоны 3. Выполнив ему передачу на удар, он поворачивается лицом к зоне 2, получает мяч, делает передачу на удар и т. д..

- Удары с переводом. Изменение направления удара производят уже в прыжке во время замаха. Перевод осуществляется поворотом туловища или кисти руки.

20. Развитие прыгучести. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением.

Теория

Прямой нападающий удар в волейболе включает четыре фазы: разбег, прыжок, удар по мячу, снижение. В последнем шаге игрок выставляет вперёд

одну ногу (чаще правую), руки отводит назад. Затем быстро приставляет другую ногу, руки одновременно совершают движение вниз-вперёд. Во время прыжка игрок быстро разгибает ноги, а руки резко поднимает вверх.

Практика

- прыжки через скакалку;
- напрыгивание на предметы разной высоты;
- серийные прыжки через препятствия;
- подвижные игры с прыжками: «Чехарда», «Удочка»;
- прыжки вверх с места у сетки;
- толчком одной ноги напрыгивание на две ноги
- передача мяча двумя руками снизу в парах: сильный и точный бросок партнёру, тот выполняет приём и передачу бросающему двумя руками снизу;
- то же, но сначала выполнить приём и передачу мяча над собой;
- приём силовых подач, нападающих ударов.

21. Прямой нападающий удар. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.

Теория

Прямой нападающий удар в волейболе включает четыре фазы: разбег, прыжок, удар по мячу, снижение. В последнем шаге игрок выставляет вперёд одну ногу (чаще правую), руки отводит назад. Затем быстро приставляет другую ногу, руки одновременно совершают движение вниз-вперёд. Во время прыжка игрок быстро разгибает ноги, а руки резко поднимает вверх.

Практика

- прыжки через скакалку;
- напрыгивание на предметы разной высоты;
- серийные прыжки через препятствия;
- подвижные игры с прыжками: «Чехарда», «Удочка»;
- прыжки вверх с места у сетки;

- толчком одной ноги напрыгивание на две ноги.
- передача мяча двумя руками снизу в парах: сильный и точный бросок партнёру, тот выполняет приём и передачу бросающему двумя руками снизу;
- то же, но сначала выполнить приём и передачу мяча над собой;
- приём силовых подач, нападающих ударов.
- принятие низкого исходного положения шагом вперёд.

22. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Имитация прямого и бокового нападающих ударов, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг).

Теория

Прямой нападающий удар в волейболе включает четыре фазы: разбег, прыжок, удар по мячу, снижение. В последнем шаге игрок выставляет вперёд одну ногу (чаще правую), руки отводит назад. Затем быстро приставляет другую ногу, руки одновременно совершают движение вниз-вперёд. Во время прыжка игрок быстро разгибает ноги, а руки резко поднимает вверх.

Практика

- Прыжок вверх толчком двух ног, обязателен вертикальный взлёт. То же с поворотом на 90, 180 и 360.
- Прыжок вверх толчком двух ног с разбега в один, два, три шага. В последнем шаге впереди правая нога, левая к ней приставляется.
- Броски теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега, выполняя движения нападающего удара.
- Подбрасывание мяча на различную высоту (в том числе очень высоко) и удар по мячу над головой стоя на месте и в прыжке.

23. Нападающий удар с поворотом туловища. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз - стоя на месте в прыжке. Групповое блокирование. Индивидуальное блокирование.

Теория:

Нападающий удар с поворотом туловища. Подготовительные действия (разбег, прыжок и замах) выполняются как при прямом ударе. Особенность техники — небольшой поворот туловища в сторону удара и нанесение удара по мячу сверху-сзади-справа. При переводе вправо туловище начинает поворот сразу же после отталкивания, затем его несколько наклоняют влево, а левое плечо отводят от сетки.

Блокирование — приём игры, который применяется для противодействия атакующим ударам соперника. Может выполняться одним игроком (одиночное) или двумя-тремя (групповое) с места и после передвижения вдоль сетки.

Практика

- Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх, то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом в руках (до 5 кг).

- Стоя на расстоянии 1–1,95 м от стены (щита) с набивным мячом (баскетбольным) в руках, в прыжке бросить мяч в стену, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова бросить мяч в стену и т. д., выполнять ритмично, без междускоков.

- Запрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд.

- Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты.

- Спрыгивание (высота 40–80 см) с последующим прыжком вверх.

- Прыжки с места вперёд, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами.

- Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча и с разбега в три шага.

24. Нападающий удар с поворотом туловища. Индивидуальное блокирование. Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах

Теория:

Нападающий удар с поворотом туловища. Подготовительные действия (разбег, прыжок и замах) выполняются как при прямом ударе. Особенность техники — небольшой поворот туловища в сторону удара и нанесение удара по мячу сверху-сзади-справа. При переводе вправо туловище начинает поворот сразу же после отталкивания, затем его несколько наклоняют влево, а левое плечо отводят от сетки.

Блокирование — приём игры, который применяется для противодействия атакующим ударам соперника. Может выполняться одним игроком (одиночное) или двумя-тремя (групповое) с места и после передвижения вдоль сетки.

Практика

- Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение рук из-за головы вверх и вперёд. То же — одной рукой (правой и левой).

- Стоя на амортизаторе, руки внизу, поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение их назад. То же — круги руками

- Стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), движение правой рукой как при верхней боковой подаче.

- Удар по мячу на резиновых амортизаторах в прыжке с места или с разбега.

25. Поддачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Поддачи мяча слабой рукой. Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног.

Практика

- упражнения с набивными мячами, в том числе лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног с зажатым между стопами мячом, входят в число упражнений для мышц туловища и шеи, а также для мышц ног и таза.

- броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе;
- броски мяча снизу одной и двумя руками;
- броски одной рукой над головой: правой рукой влево, левой вправо;
- имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочек с песком (до 1 кг).

26. Скоростно-силовая подготовка. бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) Броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.

Практика

- Бег на 5, 10, 15 м из различных исходных положений, в том числе из стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), помогает развить быстроту ответных действий. Также можно выполнять это упражнение с перемещением приставными шагами
- Броски набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками в прыжке через сетку высотой 180–190 см для девочек и 190–200 см для мальчиков — упражнение, которое развивает качества, необходимые при выполнении нападающего удара.

27. Нападающий удар по неподвижному мячу. Упражнения для обучения блокированию. Развитие специальной ловкости. Упражнения для обучения блокированию.

Теория

Требования к технике блокирования:

- Игрок располагается близко от сетки, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях.
- Руки согнуты в локтях, ладонями вперёд.
- Перемещение осуществляется приставными или скрестными шагами, заканчивается напрыгиванием с последующим отталкиванием двумя ногами.

- После отталкивания руки выносятся вверх-вперёд кратчайшим путём, расстояние между руками и сеткой — минимальное, препятствующее прохождению мяча между предплечьями и сеткой.

- В момент прыжка и при блокировании туловище вертикально, живот слегка втянут, голова ровно.

Практика

- Имитация блока с места у сетки (сетка низкая и нормальной высоты).

- Имитация блокирования после перемещения вдоль сетки вправо-влево.

Блокирование можно выполнять многократно после перемещения в один-два шага.

- В парах через сетку: имитация блокирования с ударами кистями над сеткой.

- Блок «вслепую» — блокирующий стоит у сетки, а тренер бросает мяч за его спину. Блокирующий должен полагаться исключительно на разбег атакующего, чтобы решить, когда прыгать и где.

28. Контрольные тесты и соревнование

Практика. Тестирование по развитию физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости). Контрольные упражнения на усвоение программного материала.

Нормативы контрольных испытаний и тестов см. в приложениях №

Методические и оценочные материалы

Результаты работы в данной деятельности отслеживаются в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещаемостью занятий обучающимися, динамикой роста индивидуальных и групповых показателей физической подготовленности обучающихся

Текущий контроль

В результате освоения программы происходит развитие личностных качеств, общекультурных и специальных знаний, умений и навыков,

расширение опыта творческой деятельности. Контроль или проверка результатов обучения является обязательным компонентом процесса обучения: контроль имеет образовательную, воспитательную и развивающую функции.

Вводный контроль: проводится педагогом с целью выявления способностей обучающихся.

Текущий - это систематическая проверка усвоения знаний, умений, навыков на каждом занятии. Тематический контроль оперативен, гибок, разнообразен по методам и формам (устный, письменный, наблюдение, проигрывание).

Периодический контроль - осуществляется после изучения крупных разделов программы.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года.

Кроме знаний, умений и навыков, содержанием проверки достижений является социальное и общепсихологическое развитие обучающихся, поскольку реализация программы не только формирует знания, но и воспитывает и развивает. Содержанием контроля является также сформированность мотивов учения и деятельности, такие социальные качества, как чувство ответственности, моральные нормы и поведение (наблюдение, диагностические методики).

2 год обучения

Особенности организации учебного процесса 1 года обучения:

- Спортивные праздники и конкурсы;
- Товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- Соревнования школьного, районного и городского уровня;
- контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 раза в год;
- контрольные игры с заданием.

Задачи:

Обучающие:

- раскрыть понятие «игровая деятельность», «здоровый образ жизни», «адаптивная физическая культура»;
- создать целостное представление о влиянии занятий физической культурой на развитие человека, его физическое, духовное и нравственное здоровье;
- познакомить с основными правилами игры «волейбол»
- создать представление о командном взаимодействии.

Развивающие:

- формировать здоровый образ жизни;
- развивать и совершенствовать волевую сферу.

Воспитательные:

- содействовать воспитанию нравственных качеств и свойств личности;
- содействовать гражданско-патриотическому воспитанию.

Коррекционные:

- корректировать недостатки познавательной сферы и психомоторного развития;
- формировать социально приемлемые формы поведения, предупреждать проявления деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе занятий и во вне учебной деятельности

Планируемые результаты:

Планируемые результаты и способы их проверки:

Личностные:

- иметь представление о гигиенических правилах занятий физическими упражнениями;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- иметь адекватные представления о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- получают навыки сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.

Предметные:

- знать технику безопасности на занятиях по волейболу;
- знать характеристику игры;
- владеть основами техники и тактики игры;
- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- понимает важность работы в команде, умении слушать друг друга;
- будет знать основные правила игры в волейбол, иметь представление о командном взаимодействии в процессе игры;
- познакомится с различными видами атакующих и защитных действий.

Метапредметные результаты во ФГОС обучающихся с интеллектуальными нарушениями не предусмотрены.

Содержание

Введение. Вводное занятие, правила техники безопасности на занятиях.

История развития волейбола в России.

Теория: Кто такие волейболисты. Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня. Врачебный контроль. Ознакомление с правилами соревнований. Спортивная терминология.

Общеразвивающие упражнения

Практика. ОРУ с предметами. ОРУ без предметов. ОРУ на месте.

Общая физическая подготовка (ОФП)

Практика. Упражнения с набивными мячами. Беговые упражнения, ускорения, прыжки, многоскоки. Упражнения на силу, выносливость, с отягощениями. Упражнения на ловкость.

Техническая и тактическая подготовка (ТТП)

Теория. Значение технической подготовки в волейболе. Значение тактической подготовки в волейболе.

Практика. Нижняя прямая подача. Нижняя боковая подача. Верхняя боковая подача. Верхняя прямая подача. Верхняя передача мяча. Передача мяча в прыжке. Прямой нападающий удар. Прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча снизу одной рукой. Прием мяча сверху двумя руками. Блокирование. Командные действия: Система нападения со второй передачи игрока первой линии через игрока зоны 3, 2, 4. Совершенствование техники нападающего удара и постановки блока. Совершенствование навыков защитных действий и действия в нападении.

Индивидуальные действия: Выбор места. Тактика подачи. Тактика передачи. Тактика нападающего удара. Тактика игры в защите. Система защиты 3-1-2 углом вперед, 3 -2-1 углом назад, смешанная защита.

Групповые действия: Взаимодействие защитников. Взаимодействие блокирующих. Взаимодействие страхующих. Двухсторонняя игра по правилам. Контрольные испытания по тактическим действиям в защите.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория. Беседа: Кто такой судья. Отработка навыков судейства, жестикуляционной терминологии. Оформление протоколов и заявок на участие в соревнованиях.

Практика. Специальные упражнения для развития выносливости. Бег на длинные дистанции, эстафетный бег, челночный бег. Двухсторонние игры соревновательного характера. Отработка качества передачи и приёмов мяча.

Контрольно-оценочные и переводные испытания (смотри приложение

№1). Планирование на следующий учебный год.

Календарно-тематическое планирование

Для групп 2 года обучения

№ п/п	Дата проведения	Фактическая дата	Тема занятия	Количество часов	Примечание
1.			Инструктаж по Т.Б. на занятиях.	1	
2.			Взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении и при приеме подачи. Учебная игра.	2	
3.			Контрольные тесты	1	
4.			Защитные действия игроков внутри линии при приеме подач. Игра.	2	
5.			Нападающие действия игроков передней линии при второй передачи. Учебная игра.	2	
6.			Система игры в защите. Соревнования между групп.	2	
7.			Круговая тренировка на развитие силовых качеств. Приемы и передачи мяча.	2	
8.			Развитие силовых качеств посредством подвижных игр с элементами волейбола.	2	
9.			Совершенствование навыков защитных действий и действия в нападении посредством учебно-тренировочной игры. Круговая тренировка на	2	

			развитие силовых качеств.		
10.			Совершенствование навыков защитных действий. Совершенствование техники нижней прямой подачи. Обучение командным тактическим действиям в нападении.	2	
11.			Эстафеты с различными видами спортивных игр. Совершенствование прямого нападающего удара. Развитие прыгучести	2	
12.			Совершенствование техники нападающего удара и постановки блока. Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола.	2	
13.			Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	4	
14.			Развитие силовых качеств. Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении.	2	
15.			Совершенствование навыков защитных действий и действия в нападении посредством учебно-тренировочной игры.	2	
16.			Совершенствование навыков защитных действий и действия в нападении	4	

			посредством учебно-тренировочной игры. Круговая тренировка на развитие силовых качеств.		
17.			Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением.	4	
18.			Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.	2	
19.			Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. Прием подачи. Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении.	4	
20.			Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.	2	
21.			Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Изучение индивидуальных тактических действий в	4	

			защите. Развитие силовых качеств посредством подвижных игр с элементами волейбола.		
22.			Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника.	2	
23.			Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника.	2	
24.			Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны.	4	
25.			Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	4	
26.			Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков. Учебно –	2	

			тренировочная игра в волейбол с заданиями.		
27.			Развитие силовых качеств. Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении.	2	
28.			Контрольные тесты	1	
29.			Совершенствование навыков защитных действий посредством учебно-тренировочной игры. Круговая тренировка на развитие силовых качеств.	2	
30.			Совершенствование навыков защитных действий и действия в нападении посредством учебно - тренировочной игры	4	
31.			Товарищеский матч по волейболу	1	

Содержание занятий

1. Инструктаж по Т.Б. на занятиях.

Перед началом занятий:

- Надеть спортивную форму и обувь с нескользящей подошвой.
- Снять с себя все украшения (часы, кольца, серьги и т. д.).
- Убрать из карманов спортивной формы посторонние предметы.
- Брать спортивный инвентарь только с разрешения преподавателя.
- Не использовать спортивный инвентарь и оборудование не по назначению.
- Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в волейбол.
- Коротко остричь ногти.

Во время занятий:

- Во время занятий вблизи игрового поля не должно быть посторонних лиц.

- При выполнении прыжков, столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приёмы самостраховки.
- Соблюдать игровую дисциплину, особенно во время обучающих тренировок.
- Не вести игру влажными руками.
- Пользоваться защитными приспособлениями (наколенниками, налокотниками и др.).

По окончании занятий:

- Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
- Снять спортивную форму и спортивную обувь.
- Тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
- О всех недостатках, отмеченных во время занятия-игры, сообщить учителю.

2. Взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении и при приеме подачи. Учебная игра.

Теория

Взаимодействие при приёме подачи включает в себя, например, такие групповые действия:

- страховка игрока, принимающего подачу;
- страховка игрока, слабо принимающего подачу;
- взаимодействие при полном выключении из приёма определённого игрока (игроков);
- взаимодействие с выходящим (связующим) игроком.

Практика

Существуют разные направления организации командных взаимодействий в нападении:

- Со второй передачи игрока передней линии (одной из зон атаки, преимущественно 3 и 2). Это простой и доступный способ организации атаки.
- Со второй передачи игрока, выходящего из тыловых зон в одну из зон атаки.
- С первой передачи или откидки (передачи в прыжке).

- «Эшелон». В комбинации участвуют три игрока — связующий и нападающие зон 3 и 4. Игрок зоны 3 начинает комбинацию стремительным разбегом для атаки с низкой передачи (короткой, на взлёте).
- «Волна». В комбинации участвуют три игрока — связующий и нападающие зон 3 и 4. Игрок зоны 3 начинает комбинацию стремительным разбегом для атаки с низкой передачи (короткой, на взлёте).

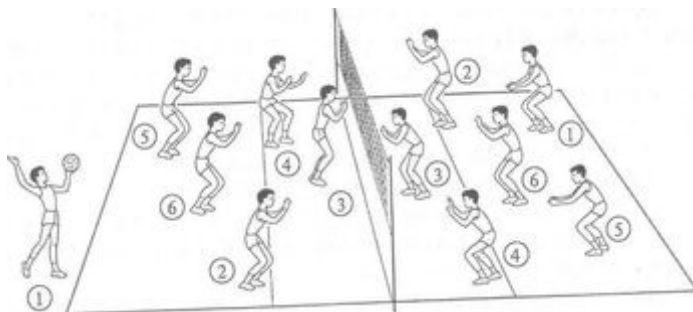
3. Контрольные тесты

Практика. Тестирование по развитию физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости). Контрольные упражнения на усвоение программного материала.

Нормативы контрольных испытаний и тестов см. в приложениях №1

4. Защитные действия игроков внутри линии при приеме подач. Игра.

Защитные действия игроков внутри линии при приёме подач в волейболе включают индивидуальные и командные действия. Цель — нейтрализовать атакующие действия соперника над сеткой или падение мяча на площадку



Индивидуальные действия

- **Выбор места** с учётом зоны (радиуса) своих действий и особенностей подачи соперника. Например:
 - При подачах на силу игрок располагается за средней частью площадки, чтобы принять мяч снизу на уровне пояса.
 - Когда соперник чередует подачи на силу с подачами на переднюю линию, принимающий должен внимательно следить за действиями подающего: наиболее надёжной информацией о предполагаемых действиях соперника служит амплитуда замаха при подаче.

- **Расположение не ближе средней части площадки** — передвижение вперёд более удобно для приёма мяча, чем назад
- **Динамическая (подвижная) стойка** перед подачей, чтобы игроки своей команды и команды соперника не мешали видеть мяч и взаимодействующего с ним партнёра.

Командные действия

- **Страховка партнёра, принимающего подачу**, особенно у боковых линий площадки. Каждый игрок должен быть готов подстраховать партнёра, принимающего подачу.
- **Ограниченный простор действий** для игрока, слабо принимающего подачу.
- **Выключение игрока, не владеющего приёмом**, в критические моменты игры — зоны действий перераспределяются между другими игроками
- **Согласованность действий** связующего игрока и закрывающего при приёме подачи зону выхода: время выхода, направление передвижения, скорость передвижения и т. д..

5. Нападающие действия игроков передней линии при второй передаче. Учебная игра.

Нападающие действия игроков передней линии при второй передаче в волейболе реализуются в рамках системы игры в нападении со второй передачи игрока передней линии. В атаке участвуют два нападающих:

- при передаче игроком зоны 3 — игроки зон 4 и 2;
- при передаче игроком зоны 2 — игроки зон 4 и 3;
- при передаче игроком зоны 4 — игроки зон 2 и 3.

Передача может выполняться из зон 2, 3 или 4 в зависимости от начальной расстановки игроков и плана ведения игры

Техника выполнения

Характер перемещений, разбег и прыжок на удар обусловлены местом действия (зоной) и тактической задачей, которую решает нападающий.

Некоторые особенности:

- **Начальная позиция** — игрок занимает удобное для себя место, например, в зоне 4 — за трёхметровой линией или перед ней у боковой линии.
- **Предварительное смещение** — игрок обычно перемещается несколько назад и влево, чтобы в дальнейшем удобнее было действовать.
- **Выход на удар** — идёт в трёх направлениях: прямо к середине сетки в зону 3, между зонами 3 и 4 или на край сетки.

Комбинации

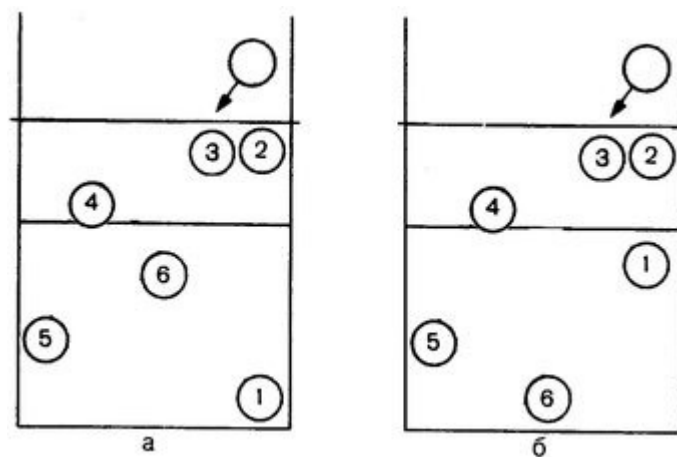
Групповые тактические действия при системе игры со второй передачи игрока передней линии варьируются в зависимости от того, какой из игроков передней линии выполняет передачу на удар. Например:

- **Простейший вариант** — передачу на удар выполняет игрок зоны 3.
- **Сложнее варианты** — вторую передачу выполняют игроки зон 2 и 4.

Самые результативные комбинации возникают при **скрестных перемещениях нападающих** — в этом случае дезорганизуется оборона противника и обеспечивается внезапность манёвра.

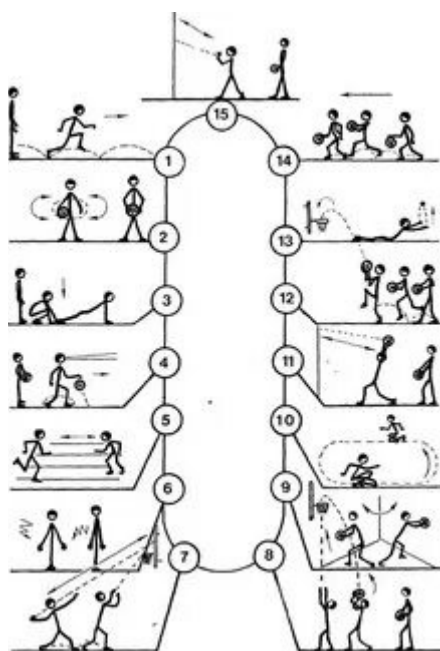
6. Система игры в защите. Соревнования между групп.

- **«углом вперёд»**. Игроки задней линии смещаются ближе к сетке, чтобы закрыть короткие удары и скидки, особенно когда соперник играет ближе к центру.
- **«углом назад»**. Защитники занимают более глубокие позиции, чтобы успевать реагировать на мощные атаки по задней линии.
- Выбор защитной схемы зависит от анализа соперника:
- Если команда играет через центрального блокирующего, логично использовать схему с «углом вперёд».
- Если ставка делается на доигровщиков и удары по задней линии — эффективнее «угол назад».



7. Круговая тренировка на развитие силовых качеств. Приемы и передачи мяча.

- Передачи мяча в парах: двумя руками от груди на месте, в движении левым или правым боком, одной рукой от плеча на месте, в движении.
- Передачи мяча с отскоком от пола на месте, в движении, перемещаясь боком и прямо.
- Передачи мяча в тройках двумя руками от груди, с отскоком от пола.
- Передачи в движении со сменой мест от груди, от плеча, с отскоком от пола.
- Подвижные игры с применением передач: «Мяч среднему», «Скрытый пас», «Не давай мяч водящему».



8. Развитие силовых качеств посредством подвижных игр с элементами волейбола.

- Прыжковые упражнения — прыжки на одной ноге, прыжки вверх из положения упора присев, прыжки в высоту с разбега с касанием рукой баскетбольного щита.
- Упражнения по имитации блокирования и нападающего удара — многократные прыжки у сетки.
- Упражнения с набивными мячами — броски и ловля двухкилограммовых мячей индивидуально или в парах.
- **«Не пропусти мяч».** Игроки в парах располагаются с противоположных сторон сетки. Один игрок 10 раз подряд по низкой траектории стремится перебросить мяч через сетку, другой в прыжке двумя руками преграждает путь мячу (блокирует). Затем игроки меняются ролями.
- **«Соперники».** Игроки располагаются в парах с противоположных сторон сетки. Один игрок подбрасывает мяч вверх и выполняет нападающий удар, другой стремится заблокировать его. После 10 ударов волейболисты меняются ролями.

9. Совершенствование навыков защитных действий и действия в нападении посредством учебно-тренировочной игры. Круговая тренировка на развитие силовых качеств.

- Упражнения на прыжки для выпрыгивания на блок и нападающего удара.
- Сгибания и разгибания в упоре лёжа и виса — это способствует выполнению силовых подач.
- Комплексы упражнений с использованием неопредельных отягощений, которые повторяют 1–3 раза по кругу. Отдых между каждым повторением — не менее 2–3 минут, во время которого выполняются упражнения на расслабление.
- Подготовительные и подводящие упражнения с набивным мячом (ловля и броски) и с волейбольным — после ловли и подбрасывания над собой.
- Упражнения по тактике в нападении и защите, например:

- Чередование нападающих ударов из зоны 4 с передачи из зоны 3 в зависимости от действия блокирующего игрока (блок поставлен — обманный удар, нет блока — силовой удар).
- Чередование направления нападающих ударов из зоны 4 с передачи из зоны 3 в зависимости от действия защитника (удар в свободную зону от защитника).
- Учебная двусторонняя игра

10. Совершенствование навыков защитных действий. Совершенствование техники нижней прямой подачи. Обучение командным тактическим действиям в нападении.

Совершенствование навыков защиты включает:

- Отработку правильной стойки: игрок должен находиться в полусогнутом положении, с чуть согнутыми коленями, корпусом немного наклонённым вперёд и весом тела на носках. Такая позиция позволяет быстро реагировать на движение мяча и моментально смещаться по площадке.
- Освоение специальных приёмов падения: «нырок» помогает достать мяч, уходящий вперёд, без потери контроля, «кувырок» — чтобы защитник мог быстро восстановиться после падения и вернуться в игру.
- Работу ног: быстрые короткие шаги, постоянная готовность к смене направления и правильное распределение веса тела — всё это обеспечивает мобильность. Игрок не должен прыгать на месте или делать широкие шаги — только контролируемые перемещения, позволяющие точно занять нужную позицию под мяч.
- Координацию с блоком: блокирующие на передней линии стараются закрыть основное направление атаки соперника, а защитники за ними подстраиваются под действия блока.

11. Эстафеты с различными видами спортивных игр. Совершенствование прямого нападающего удара. Развитие прыгучести

- «Кенгуру». Зажав между ногами (выше колен) мяч, двигаться прыжками вперёд до ориентира и обратно. Вернувшись, передать эстафету следующему игроку.

Если мяч упал на пол, его нужно подобрать, вернуться на то место, где мяч выпал, зажать ногами и только тогда продолжить эстафету.

- «Двойной цепной паровозик». В эстафете принимают участие все участники команды: первый бежит до ориентира и обратно, цепляет второго, бегут до ориентира и обратно, оставляя первого и цепляя третьего и т. д..
- «Мяч в кольцо». Команды построены в колонны по одному перед баскетбольными щитами на расстоянии 2–3 метра. По сигналу первый номер выполняет бросок мяча в кольцо, затем кладёт мяч, затем второй игрок берёт мяч и бросает его в кольцо и так далее. Выигрывает та команда, которая больше всех попала в кольцо.

12. Совершенствование техники нападающего удара и постановки блока.

Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола.

- движение руки для удара (замах);
- разбег, выталкивание;
- прыжок и ловля мяча над сеткой;
- прыжок и бросок мяча через сетку;
- мягкий (обманный) удар;
- прыжок и удар через сетку;
- нападающий удар после высокой передачи;
- быстрое нападение с ускоренных передач;
- нападение после передачи из глубины площадки;
- перемещение в наиболее удобное положение до передачи;
- удары по мячу в различных направлениях.
- имитация движений при выполнении блока на месте и после перемещения;
- то же у стены и у сетки;
- броски мяча двумя руками через сетку (обратить внимание на работу кистей, осуществляющих движение вниз).
- «Не давай мяч водящему». Играющие строятся по кругу, водящий находится внутри круга. Стоящие вне круга перебрасывают мяч во всех направлениях, а водящий старается до него дотронуться. Если водящему удаётся коснуться

мяча, он входит в круг, а водящим становится тот, при броске которого был осален мяч.

- «Поймай и передай». На одной из разделённых волейбольной сеткой сторон площадки выстраиваются в колонны две (три) команды лицом к сетке. Стоящие первыми в колоннах держат в руках мяч. По сигналу они выполняют подачу броском через сетку на противоположную сторону площадки и уходят в конец своих колонн. Стоящие на другой стороне площадки стараются поймать мяч в «ковшик» или подобрать его с пола, затем подбегают к обозначенной ограничительной линии и выполняют передачу в свою колонну. Новый направляющий ловит мяч и повторяет задание. Эстафета заканчивается, когда стоявшие первыми в колоннах примут передачи. Побеждает команда, закончившая эстафету раньше других.

13. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий.

Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.

- Бег на месте (обычный и в упоре), бег с ускорением, бег на скорость с низкого старта (до 100 м), бег под уклон. Продолжительность упражнений — от 5 до 10 секунд, количество повторений — 3–4, интервал отдыха — 2–3 минуты.
- Упражнения в размахивании, кружении, поворотах, бросании и толкании лёгких предметов. Выполняются с максимально возможной скоростью. Продолжительность таких упражнений — 5–6 секунд, количество повторений — от 2–3 в младшем возрасте до 4–6 в старшем.
- Упражнения, требующие мгновенного реагирования на заранее установленный сигнал или изменения условий, в которых происходит двигательная деятельность. Например, выполнение различных заданий в ответ на зрительные и слуховые сигналы.
- Многократные броски набивного мяча от груди руками (вперёд и над собой) и ловля. Особое внимание уделяется заключительному движению кистями и пальцами.
- Броски набивного мяча от груди двумя руками на дальность (из стойки волейболиста).

- Многократные передачи баскетбольного мяча о стену и ловля.
- Верхняя передача волейбольного мяча на дальность с собственного подбрасывания и с передачи партнёра.
- Передачи в стену, отступая от неё на возможно большее расстояние. Скоростные передачи в стену на расстояние 0,5–2 м

14. Развитие силовых качеств. Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении.

- броски набивных мячей одной и двумя руками с разбега, с места, сидя на полу;
- имитация нападающего удара с резиновым амортизатором;
- парные упражнения с двумя набивными мячами: один из партнёров выбрасывает мяч из-за головы двумя руками по высокой траектории, а другой — по более полой.
- выполнение технических приёмов поочерёдно (перемещение — остановка — передача; нападающий удар — передача и др.).
- Последовательное выполнение комплекса приёмов: подача, приём снизу, приём сверху, нападающий удар, блокирование, передача вдоль сетки и т. д..
- Переключение «нападение — защита» при приёме подачи: после приёма подачи («защита») игроки осуществляют нападающие действия и организуются для защитных действий

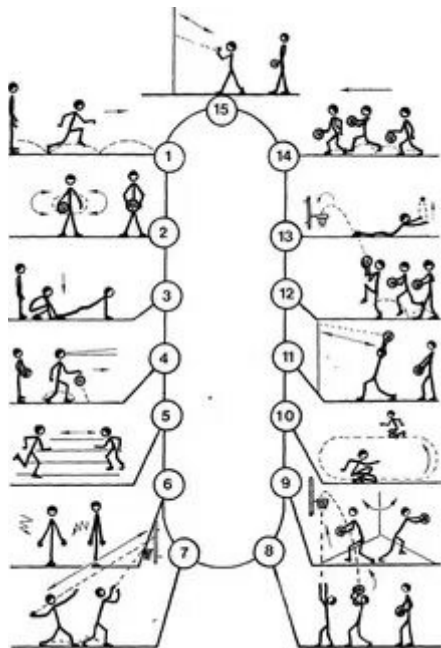
15. Совершенствование навыков защитных действий и действия в нападении посредством учебно-тренировочной игры.

Учебно-тренировочная игра по заданию

16. Совершенствование навыков защитных действий и действия в нападении посредством учебно-тренировочной игры. Круговая тренировка на развитие силовых качеств.

- Передачи мяча в парах: двумя руками от груди на месте, в движении левым или правым боком, одной рукой от плеча на месте, в движении.
- Передачи мяча с отскоком от пола на месте, в движении, перемещаясь боком и прямо.

- Передачи мяча в тройках двумя руками от груди, с отскоком от пола.
- Передачи в движении со сменой мест от груди, от плеча, с отскоком от пола.
- Подвижные игры с применением передач: «Мяч среднему», «Скрытый пас», «Не давай мяч водящему».



17. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением.

Прямой нападающий удар

- Техника прямого нападающего удара включает четыре фазы: разбег, прыжок, удар по мячу, приземление. Некоторые особенности:
- Разбег — короткий (3–4 м), наиболее удобен под углом к сетке примерно 45–50°.
- Прыжок — игрок быстро разгибает ноги, руки резко поднимает взмахом вверх.
- Замах — начинают с прогибания туловища, затем поднимают и отводят назад плечо, локоть, предплечье и кисть. Кисть не должна заноситься за голову, она должна быть над плечом.
- Удар по мячу — правая рука выпрямляется в локтевом суставе вверх-вперёд. Удар осуществляется резким и последовательным сокращением мышц живота, груди и руки. Кисть бьющей руки накладывают на мяч сзади-сверху в естественном состоянии напряжения.

- Приземление — игрок мягко приземляется на согнутые ноги.
- Для совершенствования техники используют упражнения, которые последовательно соединяют составные части удара: разбег и отталкивание обеими ногами, удар по мячу в прыжке, удар по движущемуся мячу по заданной траектории с различной скоростью.



Рис. 5 Прямой нападающий удар

-
- Прием мяча снизу
- Приём мяча снизу применяют, когда мяч летит настолько низко, что верхней передачей его не получится принять. Некоторые особенности:
- Исходная позиция — игрок перемещается к месту приёма мяча, присев на одно колено и выставив вторую ногу вперёд для торможения.
- Руки направлены параллельно полу и сомкнуты кистями, большие пальцы плотно прижаты друг к другу.
- Мяч принимается движением сомкнутых кистей вперёд-вверх, приседая под мяч. Мяч принимается основанием больших пальцев, ближе к запястному суставу.
- Для совершенствования навыков используют упражнения, которые включают имитацию приёма снизу на месте и после перемещения, приём снизу подвешенного волейбольного мяча стоя на месте и после перемещения.
- Прием мяча сверху с падением
- Приём мяча сверху с падением применяют, когда игрок не может выполнить приём мяча сверху в низкой стойке. Некоторые особенности
- После перемещения к точке приёма делается выпад по направлению к мячу.
- Вес тела переносится на ногу, которой был сделан выпад.

- Падение происходит в сторону выпада, при резком подведении плеч под мяч — на ягодицы с перекатом через спину.
- Для совершенствования навыков используют упражнения, которые имитируют приём мяча сверху с падением, например, приём мяча, брошенного партнёром после одного шага-выпада.

18. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.

См. пункт 17

19. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. Прием подачи. Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении.

- Передачи над собой на месте с изменением высоты и исходного положения (от высокой стойки до положения сидя и лёжа).
- Упражнения у тренировочной стенки: изменять высоту передачи, увеличивать и уменьшать расстояние до стены, чередовать передачи в мишень с передачами над собой.
- имитация приёма снизу двумя руками на месте и после перемещения.
- В парах: один игрок набрасывает мяч другому в удобное для приёма положение, а тот возвращает его нижней передачей.
- Подача в стену — приём (расстояние от стены 9–12 м).
- Подача в парах через сетку (один подаёт, другой принимает над собой и подача в первого).

20. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.

- Приём подачи. Перед подачей игрок располагается так, чтобы игроки своей команды и команды соперника не мешали видеть мяч и взаимодействующего с ним партнёра. Он определяет способ подачи и возможную траекторию полёта мяча, находится в динамической (подвижной) стойке, следит за перемещениями связующего игрока своей команды. i

- Приём нападающих ударов и страховка. Выбор места зависит от направления, скорости, удалённости от сетки, высоты передач на удар, движений нападающего игрока и действий блокирующих игроков и защитников своей команды.
- Блокирование. Приём преграждает путь мячу в непосредственной близости от сетки. Он состоит из перемещения, прыжка, выноса и постановки рук над сеткой, приземления.
- Приём мяча. Технический приём защиты, позволяющий оставлять мяч в игре после нападающих действий соперника. В игре используют следующие способы приёма: снизу двумя руками, снизу одной рукой.

21. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий.

Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Развитие силовых качеств посредством подвижных игр с элементами волейбола.

- Быстрый бег под уклон (до 15 градусов) с установкой на достижение максимальной скорости и частоты движений на дистанции 10–30 метров с 30-метрового разбега.
- Быстрый бег в парке или в лесу с уклонами и уходами от встречных веток кустов и деревьев. Дозировка: быстрый бег до 10 секунд с последующей ходьбой 1–2 минуты. Всего выполнить 3–4 серии.
- Передвижение на четвереньках с максимально возможной скоростью. Стараться выполнять в соревновательной форме, в эстафетах.
- Выполнение отдельных ударов рукой или ногой с максимальной скоростью в воздух или на снарядах.
- Выполнение технических приёмов поочерёдно (перемещение — остановка — передача; нападающий удар — передача; нападающий удар — приём снизу; приём снизу — имитация блока и др.).
- Последовательное выполнение комплекса приёмов: подача, приём снизу, приём сверху, нападающий удар, блокирование, передача вдоль сетки и т. д..

- Переключение «нападение — защита» при приёме подачи. После приёма подачи («защита») игроки осуществляют нападающие действия и организуются для защитных действий.
- Переключение «защита — нападение».
- «Передачи волейболистов». Занимающиеся становятся по кругу и способом верхней передачи отбивают мяч вверх друг другу. Игрок, допустивший падение мяча, получает штрафное очко. Побеждает игрок, не имеющий штрафных очков или сделавший меньшее количество ошибок.
- «Гонка мячей». Занимающиеся делятся на две команды и стоят по кругу через одного. У двоих противников, находящихся друг против друга, мячи. По сигналу занимающиеся начинают передавать мяч по кругу влево или вправо, каждая команда старается, чтобы их мяч догнал другой.
- «Борьба за мяч». Занимающиеся делятся на две команды. Игра начинается с того, что инструктор подбрасывает мяч вверх, игроки стараются овладеть мячом и, передавая его друг другу передачами, не дать противнику. Игроки другой команды стараются отобрать мяч и, в свою очередь, держать его у себя. Игра ведётся на время или на количество передач подряд.

22. Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника.

- Выбор места. Основные тактические действия — выбор места и принятие исходного положения для вторых передач и нападающего удара, а также целесообразное применение подач, передач и нападающих ударов.
- Тактика подачи. При выполнении подачи общая тактическая задача — выиграть очко или затруднить действия соперника при переходе от обороны к нападению. Некоторые виды подач и их цели:
- Точные. Направить мяч на определённое (свободное) место на стороне соперника.
- Скоростные. Уменьшить время полёта мяча и тем самым — время на подготовку и выполнение приёма мяча на стороне соперника.

- Планирующие (мяч летит не вращаясь). Исказить привычное восприятие оценки траектории полёта мяча и тем самым уменьшить время на подготовку и выполнение приёма мяча.
- Неожиданные передачи мяча на сторону соперника могут выполняться, например, с помощью низких по высоте передач. Их цель — внести неожиданность в атаку и затруднить блокирование на стороне противника

23.Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника.

- Перемещение по площадке и выбор места. Игрок должен занять такую позицию, при которой ему будут хорошо видны партнёры и траектория движения мяча. Нужно быстро реагировать на необходимость смены места.
- Выбор тактики подачи мяча. Перед подачей игрок решает, каким способом и в каком направлении будет осуществляться подача. Например, если противник использует систему игры в нападении с выходящим игроком задней линии к сетке для передач, то подачу целесообразно направить в зоны задней линии (1, 6, 5).
- Выбор тактики передачи мяча. Игрок, принимающий мяч, определяет, сможет ли он произвести нападающий удар на сторону соперника, либо ему необходимо передать мяч партнёру по команде. Нужно чётко определить высоту и траекторию передачи, просчитав при этом наилучший вариант для того, чтобы после передачи партнёр смог выполнить нападающий удар и завершить блокирование.
- Выбор тактики нападающего удара. Нападающий игрок должен хорошо владеть ударами и уметь выполнять не только силовые удары, а также разнообразные нападающие действия с целью переиграть соперника.
- Неожиданные передачи мяча на сторону соперника могут выполняться, например, с помощью низких по высоте передач. Их цель — внести неожиданность в атаку и затруднить блокирование на стороне противника

24. Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны.

25. Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.

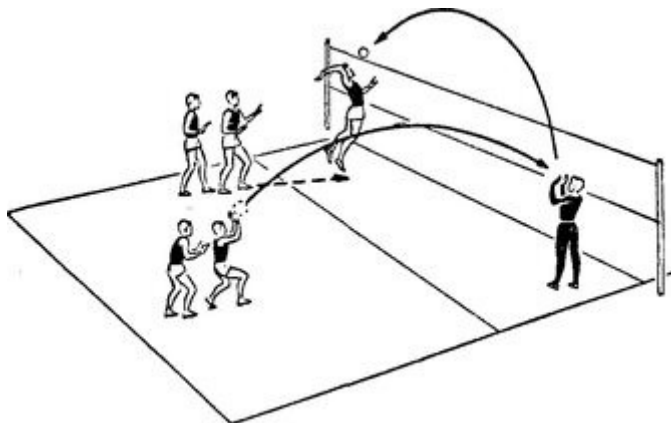
- Основное содержание: организация атакующих действий со второй передачи через игрока передней линии, стоящего у сетки в одной из зон нападения. В осуществлении атаки принимают участие только два нападающих игрока:
- зон 4 и 2 — при передаче игроком зоны 3;
- зон 4 и 3 — при передаче игроком зоны 2;
- зон 2 и 3 — при передаче игроком зоны 4.
- Подачи в зону нападения. Рекомендуется направлять подачи в зоны 2 и 4 до линии нападения. Если нападающий умышленно не участвует в приёме, уходит ближе к сетке или боковой линии, то следует выполнять подачу на него.
- Чередование подач в зону нападения и к лицевой линии.
- Нацеленная подача на игрока, слабо владеющего приёмом.
- подача на сильнейшего нападающего, чтобы затруднить его участие в нападении.
- подача на игрока, вошедшего в игру при замене или допустившего перед этим ошибку.
- Подачи в пространство между игроками.
- Нацеленная подача в определённые части площадки, например, в зону 5 вдоль боковой линии, в угол зоны 1

26. Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.

- «Крест». Участвуют два игрока нападения — зон 3 и 4. Игрок зоны 4 начинает комбинацию энергичным разбегом к связующему для атаки или её имитации

с низкой передачи. Нападающий зоны 3, передвигаясь скрестно темпом позже за спиной партнёра, завершает взаимодействие атакующим ударом.

- «Передний крест». Атакующие действия начинает игрок зоны 3, а его партнёр, игрок зоны 2, передвигается скрестно за спиной и выпрыгивает для удара темпом позже.
- «Задний крест». Первым начинает разбег игрок зоны 2, а игрок зоны 3 передвигается у него за спиной для атаки в зоне 2.



27. Развитие силовых качеств. Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении.

- броски набивных мячей одной и двумя руками с разбега, с места, сидя на полу;
- имитация нападающего удара с резиновым амортизатором;
- парные упражнения с двумя набивными мячами: один из партнёров выбрасывает мяч из-за головы двумя руками по высокой траектории, а другой — по более пологой.
- Выполнение технических приёмов поочерёдно (перемещение — остановка — передача; нападающий удар — передача и др.).
- Последовательное выполнение комплекса приёмов: подача, приём снизу, приём сверху, нападающий удар, блокирование, передача вдоль сетки и т. д..
- Переключение «нападение — защита» при приёме подачи: после приёма подачи («защита») игроки осуществляют нападающие действия и организуются для защитных действий

28.Контрольные тесты

Практика. Тестирование по развитию физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости). Контрольные упражнения на усвоение программного материала.

Нормативы контрольных испытаний и тестов см. в приложениях №1

29.Товарищеский матч по волейболу

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ для педагога

1. Байгулов Ю.П. Программа средней школы по физической культуре (внеклассная работа). - М., Просвещение, 2014г.
2. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. - М.: Просвещение, 2015- 77с.: ил. - (Работаем по новым стандартам).
3. Евсеев С. П., ред. Теория и организация адаптивной физической культуры. В 2 томах. Том 2: Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов. Серия: Физическая культура и спорт инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья. 2007 г
4. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-метод. пособие – Нижневартонск, 2001.
5. Рязанов А.А. Развитие скоростно-силовых способностей волейболистов / А.А. Рязанов, М.Ю. Богданов // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. Т. 24. – Тамбов: ТГУ им. Г.Р. Державина, 2019. – № 178. – С. 53-59.
6. Феурман В.В. техническая подготовка в игровых видах спорта и физическая подготовленность как фактор ее определяющая / В.В. Феурман, Д.В. Онищенко // Тенденции развития науки и образования. – Самара: ИП Иванов В.В., 2018. – № 34-1. – С. 45-48.
7. Яковлев Д.С. Психологическая разгрузка военнослужащих средствами волейбола / Яковлев Д.С., Сидоров А.В., Половников Е.В. В

сборнике международной научно-практической конференции: Методы и механизмы реализации компетентостного подхода в психологии и педагогике конференции, 2017. С. 176.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЯ

1. 500 игр и эстафет. - М.: ФиС, 2015.
2. Подвижные игры. Жуков М.Н. - М.: Издательский центр «Академия», 2014.
3. 3.Спорт в школе: Организационно-методические основы преподавания физической культуры. /Сост. И.П. Космина, А.П. Паршиков, Ю.П. Пузырь. - М.: Советский спорт, 2015.

ПРИЛОЖЕНИЕ №1

Нормативы тестирования ВФСК «ГТО» для лиц с интеллектуальными нарушениями



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Всероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»









ДИРЕКЦИЯ
СПОРТИВНЫХ
И СОЦИАЛЬНЫХ
ПРОЕКТОВ

Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Испытания (тесты) по выбору для лиц с интеллектуальными нарушениями







ЧЕТВЕРТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 13 до 15 лет включительно)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
							
Испытания (тесты) по выбору							
1	Бег на 30 м (с)	5,5	5,3	5,2	6,4	6,0	5,7
	или бег на 60 м (с)	10,3	10,1	9,6	12,4	12,0	11,6
2	Бег на 2000 м (мин, с)	11.15	10.41	10.10	13.10	12.50	11.34
	или бег на 3000 м (мин, с)	16.20	15.50	15.20	-	-	-
	или бег на лыжах на 3 км (мин, с)*	19.25	18.25	17.10	23.00	22.15	20.10
	или бег на лыжах (без учета времени, км)*	2	3	5	1	3	4
	или кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	2	2.5	3	2	2.5	3
	или плавание без учета времени (м)	25	35	50	25	35	50
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	8	-	-	-
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	16	22	6	8	12

Испытания (тесты) по выбору							
4	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+4	+5	+10	+5	+8	+12
5	Прыжок в длину с разбега (см)	272	280	312	208	228	262
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	132	142	170	112	126	152
	или метание мяча весом 150 г (м)	20	26	30	14	19	22
	или поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	28	32	40	22	28	34
6	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	5	7	8	5	7	8
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		16	16	16	14	14	14
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		6	6	6	6	6	6
Шесть испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку шести физических качеств							

Испытания (тесты) по выбору для лиц с интеллектуальными нарушениями

ПЯТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 16 до 17 лет включительно)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
							
Испытания (тесты) по выбору							
1	Бег на 30 м (с)	5,2	5,1	4,9	6,1	5,8	5,4
	или бег на 60 м (с)	9,8	9,2	8,8	12,0	11,8	11,2
	или бег на 100 м (с)	15,8	15,6	14,7	18,2	18,0	17,4
2	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	12.45	12.15	11.00
	или бег на лыжах на 3 км (мин, с)*	-	-	-	22.10	21.25	19.15
	Бег на 3000 м (мин, с)	15.55	15.20	14.40	-	-	-
	или бег на лыжах на 5 км (мин, с)*	29.05	28.15	26.10	-	-	-
	или кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	3	4	5	2	2.5	3
	или плавание без учета времени (м)	30	40	50	30	40	50
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	6	8	10	-	-	-
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	15	20	25	7	10	13
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	8	12	18	-	-	-

4	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+6	+8	+12	+6	+10	+14
5	Прыжок в длину с разбега (см)	296	312	352	222	242	302
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	158	166	182	126	144	162
	или метание мяча весом 150 г (м)	24	29	36	18	22	28
	или поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	20	30	40	15	20	30
6	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	6	7	9	6	7	9
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		16	16	16	14	14	14
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		6	6	6	6	6	6
Шесть испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку шести физических качеств							