



Краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья
«Барнаульская общеобразовательная школа-интернат № 4»

| | | |
|---|--|---|
| РАССМОТРЕНО на заседании методического объединения воспитателей и педагогов дополнительного образования Протокол от 27.08.2024 № 1 | ПРИНЯТО на педагогическом совете Протокол от 27.08.2024 № 1. | УТВЕРЖДЕНО: Директор  О.Е. Беляева Приказ от 27.08.2024 № 01-09/77  |
|---|--|---|

АДАптированная дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности секция «ВОЛЕЙБОЛ»
на 2024-2025 учебный год

Возраст обучающихся 13-16 лет

Срок реализации программы - 1 год

Количество часов в год - 136

Составитель: Часовских Владимир Николаевич

Квалификационная категория: высшая

Пояснительная записка

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа для детей с ограниченными возможностями здоровья «Спортивная секция «Волейбол» разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Министерства Просвещения РФ от 9 ноября 2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения России от 03 сентября 2019 № 467 "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей";
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р (в редакции от 15 мая 2023 г.);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р;
- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р (в редакции от 15 мая 2023 г.);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в редакции от 21 апреля 2023 г.);
- Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. № 3894-р (в редакции от 20 марта 2023 г.);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 N2 «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»;
- Устав КГБОУ «Барнаульская общеобразовательная школа-интернат № 4»;
- Положение о «Разработке, порядке утверждения, реализации и корректировке адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы КГБОУ «Барнаульская общеобразовательная школа-интернат № 4».

В основу программы положена Учебная программа Волейбол: Железняк Ю.Д., М. 1994.

Волейбол предъявляет высокие требования к функциональным возможностям занимающихся. Игра в волейбол включает внезапные и быстрые передвижения, прыжки, падения и другие действия. В связи с этим волейболист должен обладать моментальной реакцией, быстротой передвижения на площадке, большой скоростью сокращения мышц, прыгучестью и другими качествами в определенных их сочетаниях. Систематическое развитие физических качеств содействует успешному овладению приемами техники игры и тактическими взаимодействиями. В детском и подростковом возрасте физическая подготовка в основном направлена на развитие быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств, общей выносливости. В подростковом возрасте, когда идет упрочение навыков в технике и тактике и их совершенствование, физическая подготовка создает основу для повышения уровня овладения техникой и тактикой.

Направленность АДООП. Согласно «Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», «Концепции развития дополнительного образования детей» АДООП спортивной секции «Волейбол» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность АДООП. Обеспечение реализации прав детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и детей-инвалидов на участие в программах дополнительного образования является одной из важнейших задач государственной образовательной политики. Данная АДООП ориентирована на создание и обеспечение необходимых условий для развития здорового образа жизни, физического воспитания, социализацию и адаптацию к жизни в обществе обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, имеющими тяжелые нарушения речи и задержку психического развития.

Отличительные особенности АДООП. Данная АДООП разработана для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (инвалидов), имеющими тяжелые нарушения речи и задержку психического развития.

Занятия в спортивной секции «Волейбол» развивают моторную ловкость, координацию движений, является способом самовыражения в спорте детей с ОВЗ, инструментом решения конфликтов и средством снятия психологического напряжения.

С учетом особенностей детей с тяжелыми нарушениями и речи и задержкой психического развития в программе предусмотрены комплексы упражнений, способствующие снятию быстрой утомляемости, повышающие работоспособность, укрепляющие весь мышечный аппарат, развивающие моторную ловкость, скоординированность, обучающие действиям в команде.

При проведении занятий в секции учитываются особые образовательные потребности детей с ЗПР, ТНР. При проведении занятий запланировано: предъявлять «пошаговые инструкции» по всем видам спортивной деятельности; оказывать дозированно помощь каждому обучающемуся во время тренировочного и игрового процесса; использовать специальные методы, приемы, способствующие общему развитию обучающегося; обеспечивающие контроль за устной речью; обеспечение непрерывного контроля за выполнением всех комплексов физических упражнений; стимулирование активности, развитие коммуникации, через общение в команде со сверстниками и взрослым педагогом; необходимо учитывать индивидуальный темп обучения и продвижения в образовательном пространстве.

Большое значение отводится физической подготовке, направленной на развитие физических способностей организма. Также выделяется общая и специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка - предусматривает всестороннее развитие физических возможностей, специальная - развитие качеств и функциональных возможностей для волейболистов.

Получение детьми-инвалидами и детьми с ограниченными возможностями здоровья дополнительного образования способствует социальной защищенности на всех этапах социализации, повышению социального статуса, становлению гражданственности и способности активного участия в общественной жизни.

Адресат АДООП. АДООП спортивная секция «Волейбол» ориентирована на обучающихся 7-9 классов КГБОУ «Барнаульская общеобразовательная школа-интернат № 4». Возрастная категория 13-16 лет. Количество детей в группе - до 15 человек.

Объем АДООП. АДООП спортивная секция «Волейбол» рассчитана на один год обучения. Учебный план составлен из расчета 34 учебных недели, 136 часа в год, 4 ч в неделю.

Форма обучения – очная. Язык обучения -русский.

Методы обучения. Освоение программного материала АДООП происходит через теоретическую и практическую части, в основном преобладает практическое направление.

Таблица 1

| Словесные | Наглядные | Практические |
|-----------------------------------|---|--|
| Устное изложение | Показ приемов выполнения разминочных комплексов | Речевые упражнения |
| Беседа | Показ приемов обработки мяча | Разминка |
| Беседа объяснение | Показ приемов передачи мяча | Работа в спаренных двойках – тройках при выполнении тренировочных упражнений |
| Беседа - инструктивного характера | Показ приемов ведения мяча | Тренировочные упражнения направленные на совершенствование физических качеств и индивидуальной техники владения мячом. |
| | Показ приемов ловли мяча | Разыгрывание тактических комбинаций нижняя прямая подача, верхняя подача, передача мяча сверху двумя руками, передача мяча снизу двумя руками, имитация движений, блокирование противника, тактические действия, двухсторонняя игра. |

Тип занятий – комбинированный, сочетание теоретической и практической подготовки. Изучение теоретического материала программы проводится в начале занятий в форме 5-10 минутных бесед, согласно плану.

Формы проведения занятий

Таблица 2

| | |
|--------------------------------------|--|
| Индивидуальный тренировочный процесс | Соревнования |
| Олимпиада | Тренировки |
| Игровое занятие | Чемпионат |
| | Встречи с интересными людьми, представителями спортивных обществ Алтайского края |
| Открытые занятия | Мастер-класс |
| Разминки | |

Срок освоения АДООП. 2024-2025 учебный год

Режим занятий: занятия проводятся 2 раза в неделю, продолжительность занятия – 40 минут, перерыв между занятиями 10 минут.

Занятия проводятся по следующему расписанию:

Таблица 3

| Наименование | Дни недели | Время | Класс |
|---------------------------------|-------------|----------------------------|-------------------|
| Спортивная секция «Волейбол» | Понедельник | 15.20-16.00 16.10-16.50 | 7а,7б,7в,8а,8б,9, |
| | Вторник | 14.30-15.10 15.20-16.00 | |

3. Цели и задачи АДООП

Цели: создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся с ОВЗ посредством занятий волейболом.

Задачи: 1) Образовательные: обучить учащихся техническим приемам волейбола, дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия, дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол), обучить учащихся техническим и тактическим приемам волейбола, научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

2) Развивающие: развить координацию движений и основные физические качества, способствовать повышению работоспособности учащихся, формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

3) Воспитательные: воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки, воспитывать дисциплинированность, способствовать снятию стрессов и раздражительности.

4. Содержание программы

Учебный план

Таблица 4

| № | Перечень разделов, тем | Количество часов | | |
|---|-----------------------------------|------------------|--------------------|----------|
| | | Часов всего | Теория | Практика |
| 1 | Общие основы волейбола | 8 | 8 | 0 |
| 2 | Общефизическая подготовка | 20 | В процессе занятия | 20 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 24 | В процессе занятия | 24 |
| 4 | Техническая подготовка | 15 | В процессе занятия | 15 |
| 5 | Тактическая подготовка | 15 | В процессе занятия | 15 |
| 6 | Игровая подготовка | 28 | В процессе занятия | 28 |
| 7 | Контрольные игры | 26 | | 26 |
| | ИТОГО | 136 | 8 | 128 |

Содержание АДОП спортивная секция «Волейбол»

Таблица 5

| № | Тема | Содержание |
|---|-----------------------------------|---|
| 1 | Общие основы волейбола | Правила поведения и ТБ на занятиях по волейболу. Последовательность обучения волейболистов. Становление волейбола как вида спорта. Общие основы волейбола. Правила игры и методика судейства соревнований. Эволюция правил игры по волейболу. Упрощенные правила игры. Действующие правила игры. Сведения о строении и функциях организма человека. |
| 2 | Общефизическая подготовка | Подвижные игры. ОРУ. Бег. Прыжки. Метания. Акробатические упражнения |
| 3 | Специальная физическая подготовка | Упражнения для развития прыгучести, координации движеспособности, упражнения силовой подготовки. Подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений, для защиты и нападения. Подбор упражнений для развития взрывной силы. Подбор упражнений для воспитания быстроты ответных действий. |
| 4 | Техническая подготовка | <p>Техника выполнения нижнего приема. Обучение передвижению в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Обучение технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема. Поведение игрока при выполнении приема. Правила безопасного выполнения.</p> <p>Техника выполнения верхнего приема Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передачи мяча. Положение ног и туловища спортсмена при выполнении верхнего приема. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема. Правила безопасного выполнения приема.</p> <p>Техника выполнения нижней прямой подачи Правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении нижней прямой подачи. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи. Правила безопасного выполнения нижней прямой подачи.</p> <p>Техника выполнения верхней прямой подачи Выполнение набрасывание мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу вовремя верхней прямой подачи. Упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения.</p> <p>Техника выполнения нижней боковой подачи Правильное положение руки с мячом перед нанесением удара вовремя нижней боковой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Упражнения на движение рук, ног и туловища при выполнении нижней боковой подачи.</p> <p>Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару Понятие выход на прием мяча. Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами</p> |

| | | |
|---|------------------------|--|
| | | вовремя навесной передачи. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения. |
| 5 | Тактическая подготовка | <p>Обучение групповым взаимодействиям:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе; - Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). - Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии. - Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары). <p>Обучение индивидуальным действиям</p> <ul style="list-style-type: none"> - Обучение технике передаче в прыжке - Отвлекающие действия при вторых передачах. - Упражнения на расслабления и растяжения. - Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке. - Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока. - Обучения тактике подач, подач в прыжке СФП. - Обучения индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока. - Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар |
| 6 | Игровая подготовка | <ul style="list-style-type: none"> - Основы взаимодействия игроков во время игры. - Понятие развития игровой комбинации. - Понятие: оборонительная, наступательная игра. - Правила безопасного ведения двусторонней игры. - Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике вовремя командной игры в волейбол. - Техника игры в нападении. - Техника игры в защите. |
| 7 | Контрольные игры | Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам волейбола |

Календарно-тематическое планирование АДОП на 2024/2025 учебный год

Таблица 6

| № урока | Тема | Количество часов | Дата |
|---------|---|------------------|------|
| 1 | Техника безопасности при занятиях волейболом. Правила игры и методика судейства | 1 | |
| 2 | Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками | 1 | |
| 3-6 | Совершенствование техники верхних передач. | 4 | |
| 7-10 | Тактика первых и вторых передач. Игра | 4 | |
| 11-14 | Групповые упражнения. Игра | 4 | |
| 15-18 | Упражнения в движении. Учебная игра | 4 | |
| 19-20 | Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху | 2 | |
| 21-22 | Совершенствование навыков подач | 3 | |
| 23-26 | Игровые взаимодействия. Учебная игра | 4 | |
| 27-30 | Групповые упражнения. Учебная игра. | 4 | |
| 31-32 | Одиночное блокирование. Учебная игра. | 2 | |

| | | | |
|---------|---|-----|--|
| 33-36 | Совершенствование верхней передачи мяча в прыжке. | 4 | |
| 37-40 | Совершенствование приема мяча снизу двумя руками. | 4 | |
| 41-44 | Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра | 4 | |
| 45-46 | Упражнения с мячом в парах через сетку. Учебная игра. | 2 | |
| 47-48 | Техника верхней прямой подачи. Учебная игра. | 2 | |
| 49-52 | Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Учебная игра | 4 | |
| 53-56 | Сочетание способов перемещений. Учебная игра. | 4 | |
| 57-60 | Учебно-тренировочная игра с тактическим действием в нападении | 4 | |
| 61-64 | Совершенствование передачи мяча снизу двумя руками. | 4 | |
| 65-68 | Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. | 4 | |
| 69-72 | Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. | 4 | |
| 73-76 | Передачи мяча сверху стоя спиной к цели | 4 | |
| 77-80 | Одиночное блокирование. Учебная игра. | 4 | |
| 81-82 | Влияние физических упражнений на организм занимающихся. | 2 | |
| 83-86 | Групповое блокирование. Учебная игра. | 4 | |
| 87-90 | Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. | 4 | |
| 91-94 | Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра. | 4 | |
| 95-98 | Чередование способов приема мяча. | 4 | |
| 99-102 | Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). | 4 | |
| 103-106 | Прямой нападающий удар с поворотом туловища | 4 | |
| 107-110 | Нападающий удар в диагональ | 4 | |
| 111-114 | Нападающий удар с задней линии. Учебная игра. | 4 | |
| 115-118 | Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра. | 4 | |
| 119-122 | Чередование способов подач. | 4 | |
| 123-126 | Групповые тактические действия в нападении | 4 | |
| 127-130 | Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков. | 4 | |
| 131-136 | Подача мяча на игрока, слабо владеющего приемом Учебная игра. | 6 | |
| ИТОГО | | 136 | |

Планируемые результаты

Таблица 7

| | |
|----|--|
| 1. | Освоение данной АДООП обеспечивает достижение следующих результатов: совершенствование у учащихся и ОВЗ технико-тактических приемов игры в волейбол, судейства. Формирование технической культуры личности. Достижение максимальных результатов во время проведения игр, заинтересованность детей занятием волейболом в будущем. Одним из главных приоритетов секции является укрепление здоровья учащихся, воспитанию здорового образа жизни. |
| 2. | Учащийся должны: 1. Знать общие основы волейбола; 2. Расширить представление о технических приемах в волейболе; 3. Научиться правильно распределять свою физическую нагрузку; 4. Уметь играть по упрощенным правилам игры; 5. Овладеть понятиями терминологии и жестикуляции; 6. Получить навыки технической подготовки волейболиста; 7. Освоить техники перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите; 8. Освоить технику верхних передач; 9. Освоить технику передач снизу; 10. Освоить технику верхнего приема мяча; 11. Освоить технику нижнего приема мяча; 12. Освоить технику подачи мяча снизу. |

Комплекс организационно- педагогических условий

1. Календарный учебный график на 2024/2025 гг.

Календарные периоды

Таблица 8

| Классы | Начало года | Окончание года | Количество учебных недель |
|--------|-------------|----------------|---------------------------|
| 7-9 | 02.09.2024 | 25.05.2025 | 33н. 2д. |

Периоды образовательной деятельности

Таблица 9

| Учебные четверти | Начало четверти | Окончание четверти | Промежуточная аттестация | Количество учебных недель |
|----------------------|-----------------|--------------------|--------------------------|---------------------------|
| I четверть | 02.09.2024 | 26.10.2024 | 22-24.10.2024 | 8н. |
| II четверть | 05.11.2024 | 28.12.2024 | 17-19.12.2024 | 7н.4д. |
| III четверть | 09.01.2025 | 21.03.2025 | 18-20.03.2025 | 10н.2д. |
| IV четверть | 31.03.2025 | 25.05.2025 | 20-22.05.2025 | 7н.1д. |
| Итого за учебный год | | | | 33н.2д. |

2. Условия реализации АДОП.

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал КГБОУ «Барнаульская общеобразовательная школа-интернат № 4» с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками.

Спортивный инвентарь:

- волейбольные мячи на каждого обучающегося;
- набивные мячи;
- перекладины для подтягивания в висе;
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося;
- волейбольная сетка;
- резиновые эластичные бинты на каждого обучающегося;
- гимнастические маты;
- гантели;
- футбольные, баскетбольные и теннисные мячи.

Примечание:

В зависимости от индивидуальных возможностей учебной группы или при невозможности провести 140 часов по объективным причинам (болезни, каникулы или др. уважительные причины) преподаватель может по своему усмотрению изменять порядок различных тем внутри учебного плана, или добавлять занятия в другие дни взамен пропущенных.

Можно также исключать некоторые уроки или заменить на другие, которые хуже усваиваются.

Формы аттестации

Выполнение контрольных нормативов, контрольные игры, календарные игры, соревнования

I четверть - Контрольные нормативы по физической подготовке

II четверть - Контрольные упражнения по технической подготовке

III четверть- Контрольные упражнения по тактической подготовке

IV четверть- Турнир по волейболу между спортсменами занимающимися в секции и сборной школы.

Виды и формы контроля по программе спортивной секции «Волейбол»:

Программа предусматривает промежуточную аттестацию результатов.

Промежуточная аттестация проводится по итогам учебной четверти по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры, а также участие в школьных соревнованиях по волейболу.

Способы проверки:

Контрольные нормативы по физической подготовке

Таблица 10

| Физические способности | Контрольные упражнения | Возраст | | | |
|------------------------|---|----------------|----------------|----------------|----------------|
| | | 12-13 лет | | 14-15 лет | |
| | | Мал | Дев. | Юн. | Дев. |
| Скоростные | Бег 30 м, сек | 6.0-4.9 и ниже | 6.3-5.0 и ниже | 5.6-4.7 и ниже | 6.0-4-9 и ниже |
| | Бег 60м, сек | 11,0-9.9 | 11.4-10.0 | 10.0-8.7 | 10.9-9.6 |
| Координационные | Челночный бег 3x10 м, сек | 9.3-8.3 и ниже | 9.7-8.8 и ниже | 9.0-8.0 и ниже | 9.5-8.6 и ниже |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см | 150-200 см | 140-190 см | 160-200 см | 150-200 см |
| Выносливость | Шестиминутный бег | 1000м и выше | 900 м и выше | 1150 м и выше | 1000 м и выше |
| Гибкость | Наклон вперед из положения сидя, см | 4-10 и выше | 5-12 и выше | 4-10 и выше | 6-14 и выше |
| Силовые | Подтягивание на высокой(ю) и низкой(д) перекладине из виса, раз | 3-7 | 10-20 | 4-9 | 10-18 |

Форма оценки результатов: уровни (высокий, средний, низкий).

Контрольные упражнения по технической подготовке

Таблица 11

| № п/п | Содержание требований (виды испытаний) | Кол-во раз |
|-------|--|------------|
| 1. | Передача мяча сверху двумя руками, стоя у стены | 4 и более |
| 2. | Приём мяча снизу двумя руками, стоя у стены | 4 и более |
| 3. | Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу через сетку(серий) | 4 |
| 4 | Нижняя прямая подача из 10 | 5 |
| 5. | Верхняя прямая подача из 10 | 4 |

Форма оценки результатов: уровни (высокий, средний, низкий).

Контрольные упражнения по тактической подготовке

Таблица 12

| № п/п | Содержание требований (виды испытаний) | Результат |
|-------|--|--|
| 1 | Переход после подачи к защитным действиям, после защитных действий к нападению | Знать действия каждого игрока в защите и нападении |

| | | |
|---|--|-------|
| 2 | Прием мяча с подачи и первая передача в зону 3 | Уметь |
|---|--|-------|

Форма оценки результатов: уровни (высокий, средний, низкий).

Спортивные соревнования: владение званиями правил игры «Волейбол», передача мяча сверху двумя руками, во время игры, способность оценить игровую ситуации по передаче мяча, приём мяча снизу двумя руками, передача мяча по игровой площадке, владение нижней и верхней прямой подачами, прием мяча с подачи и передача в зоны., действия на приеме и в атаке.

Форма оценки результатов: уровни (высокий, средний, низкий).

Методические материалы

Комплексы упражнений «Общая и специальная физическая подготовка»

Общеразвивающие упражнения без предметов. Поднимание и опускание рук в стороны и вперед, сведение и разведение рук вперед, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперед и в стороны, тоже, в сочетании с движениями рук, круговые движения туловища с различными положениями рук (на поясе, за головой, вверх). Поднимание и вращения ног в положении лежа на спине. Полуприседание и приседание с различными положениями рук. Выпады вперед, назад и в стороны с наклонами туловища и движениями рук. Прыжки в полуприседе. Переход из упора присев в упор лежа и снова в упор присев. Упражнение на формирование правильной осанки. Разноименные движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперед, назад, в стороны.

Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада. Приседание на одной ноге (правой, левой). Прыжки в приседе с продвижением вперед, в стороны, назад.

Упражнение с набивным мячом. Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы, снизу. Броски друг другу одной рукой от правого и левого плеча. Броски одной двумя руками через голову. Подбрасывание мяча верхи ловля его; то же, с поворотом кругом. Наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом. Перекатывания набивного мяча друг другу ногами в положении сидя. Передача набивного мяча из одной руки в другую сзади туловища и между ног. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лежа на спине.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед с шага, с прыжка. Кувырок назад из седа. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Длинный кувырок вперед. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Перекаты вперед и назад в положение, лежа, прогнувшись. «Мост» из положения, лежа на спине. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Кувырок вперед из стойки на голове. Стойка на руках толчком одной и махом другой ноги. Переворот в сторону.

Упражнение в висах и упорах. Из вися хватом сверху подтягивание. Из упора лежа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 60 м. Бег с высокого старта до 60 м. Бег 60 м на скорость. Бег по пересеченной местности (кросс) 1500м, 2000м, Бег медленный 20-25 мин. Бег повторный до 6*30м, 4*50м, 5*60м, 3*100м. Бег 300м, 400м, 500м. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Прыжки с разбега в высоту способом «перешагиванием». Прыжки с места в длину.

Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность.

Подвижные игры и эстафеты. «Бой петухов», «Удочка», «Сильный бросок», «Борьба за мяч», «Не дай мяч водящему», «Защита крепости», Эстафеты с бегом, преодолением препятствий, переноской набивных мячей, с прыжками в высоту, в длину, с метанием мяча в цель и на дальность.

Спортивные игры: футбол, баскетбол, гандбол.

Специальные упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу рывки на 5-10, 10-15 м, из различных исходных положений стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада. Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30 м. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Бег в различном положении стойками для обводки. Бег с быстрым изменением скорости, после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или в другом направлении. Ускорение на 15, 30, 60 м без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180 градусов. Бег боком и спиной вперед (наперегонки). Обводка стоек (на скорость). Рывок с мячом с последующим ударом по воротам.

Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч. Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Подвижные игры «Живая цель», «Салки с мячом», Эстафеты с элементами акробатики.

ОСНОВЫ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ

Основные элементы техники. Техника волейбола состоит из стоек, перемещений, передач, нападающих ударов, блокирования и подач. Исходные положения, которые игрок принимает в стойке, являются основой для выполнения всех игровых действий с мячом. Особенности техники волейбола является то, что между игровыми приемами существует определенная зависимость. Чтобы передать мяч, надо ввести его в игру подачей, чтобы выполнить нападающий удар необходима точная передача и т. д.

Стойки и перемещения. Базовыми элементами стоек и перемещений являются устойчивое положение на полусогнутых ногах и сохранение равновесия в стойке. Это дает возможность перемещаться шагом, бегом, делать скачек или выпад в любом направлении.

Верхняя передача. Базовые элементы верхней передачи мяча, положение рук перед лицом, когда кисти образуют форму мяча на уровне глаз или лба, а также последовательности движений при выполнении передачи мяча. Движение начинается разгибанием ног и заканчивается сопровождением мяча кистями рук. Необходимым условием выполнения верхней передачи является выход игрока к мячу за счет своевременного перемещения так, чтобы мяч находился над игроком.

Нижняя передача. Базовые элементы нижней передачи мяча исходное положение рук и разгибание ног, которое обеспечивает передачу. Руки находятся перед туловищем, одну руку вложить в другую, предплечья развернуты для передачи мяча.

Подачи. На начальном этапе обучения волейболу разучивают нижние подачи (боковая, прямая). Затем обучают верхним подачам. Базовым элементом подачи является согласование подбрасывания мяча одной рукой и удара по мячу другой (или той же рукой) так, чтобы рука встретилась с мячом в удобном для удара положении. Нижняя подача может быть боковой или прямой. В зависимости от вида нижней подачи стойка игрока

меняется: игрок становится боком или лицом к площадке, замах выполняют сбоку или снизу. Удар выполняют снизу, с поступательным движением вперед.

Соревнования. Проводятся согласно календарного плана спортивных мероприятий. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке. Выполнение контрольных норматив

Материально-техническое обеспечение

Помещение спортивного зала, оборудованное волейбольной сеткой, волейбольные мячи-10-12 штук, свисток.

Список литературы

Основная литература:

1. Волейбол. пляжный волейбол: Правила соревнований /пер. с англ. – М.: Терра-Спорт, 2001 (Правила соревнований).
2. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002 Железняк Ю.Д., Скупский Л.Н. Волейбол в школе. Москва. «Просвещение».1989г.
3. Железняк Ю.Д., Шулятьев В.М., Вайнбаум Я.С. Волейбол: Учеб. программа для ДЮСШ и ДЮСШОР.– Омск: ОмГТУ, 1994.
4. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1967
5. Мармор В.К. Специальные упражнения волейболиста. – Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 1975
6. Мерзляков В.В., Гордышев В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста. – Волгоград, 1977. Чехов О. Основы волейбола. Москва. «ФиС» 1979г.

Дополнительная литература

1. Амалин М.Е. Тактика волейбола. – М.: Физкультура и спорт, 1962
2. Ахмеров Э.К., Канзас Э.Г. Волейбол в школе. – Минск: Нарасвета, 1981
3. Железняк Ю.Д. Волейбол: методика обучения школьников 11-14 лет. – М.- 1961.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М.: Физкультура и спорт, 1978
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
6. Ивойлов А.В. Волейбол: Техника, тактика, тренировка. – Минск: Высшая школа, 1972
7. Клещев Ю.Н. Учебно-тренировочная работа с юными волейболистами (15-16 лет): Методич. материалы. – М., 1962.
8. Клещев Ю.Н., Тюрин В.А., Фураев Ю.П. Тактическая подготовка волейболистов. – М.: Физкультура и спорт, 1968
9. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-метод. пособие – Нижневартовск, 2001.

Терминологический словарь к программе спортивной секции «Волейбол»

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

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

– *уступом*: игрок четвертой зоны находится в метре от сетки и отвечает за оборону на всей сетке, помогая партнерам перекрыть атаку на всех направлениях.

Блокер – (разг.) блокирующий.

Блокировка – (устар.) то же, что блок.

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

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

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

Взлёт (то же, что квик) – комбинация, при которой игрок совершает прыжок до момента передачи.

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

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

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

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

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

Впрыжка (то же, что вход в зону, отсечение) – комбинация, при которой игрок первого темпа идёт на взлёт в полутора метрах от связующего, а игрок второго темпа из четвёртой зоны совершает нападающий удар с низкой передачи в интервале между связующим и игроком первого темпа.

Вход в зону – то же, что прыжка, отсечение.

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

Выстроить крышу (то же, что ставить забор) – выстроить блок, создающий значительные трудности для соперника.

Гасить (то же, что тушить) – (разг.) совершать нападающий удар. *Гас*.

Грызть зубами пол (то же, что землемерничать) – (разг.) очень активно выполнять защитные действия.

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

Дерево – (разг.) игрок со слабой техникой.

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

Добить до пола (то же, что пробить до пола) – совершить сильный нападающий удар, после которого мяч касается пола.

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

Доигровка – ответное атакующее действие команды при собственной подаче.

Доигровщик – нападающий, играющий вторым темпом.

Дужка (то же, что половинка, полупрострел) – нападающий удар, совершаемый с относительно низкого, быстрого паса игроком второго темпа.

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

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

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

Задняя линия – часть площадки, ограниченная боковыми линиями, лицевой линией и линией атаки; *ср. передняя зона*.

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

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

Захват – то же, что задержка.

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

Землемерничать – (разг.) то же, что грызть зубами пол.

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

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

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

Интервал – промежуток времени (обычно три минуты) между партиями; *ср. перерыв, тайм-аут.*

Квик – то же, что взлёт.

Кидать – (разг.) отдавать пас для нападающего удара, не учитывая особенности техники игрока. *Подкидывать. Ср. пасовать, разводить.*

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

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

Контрольный мяч – очко, выигрыш которого решает судьбу партии или матча; *ср. сетбол, матчбол, матч-пойнт.*

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

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

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

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

– *смешанный*: то же, что обратный.

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

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

Либеро – свободный защитник, имеющий право замещать любого игрока на задней линии; среди прочих правил, регулирующих действия либеро, есть такие: он не может подавать, блокировать и совершать атакующий удар, если мяч находится выше сетки; его форма должна отличаться по цвету от формы других членов команды. *Либерить* (разг.).

Матчбол (то же, что матч-пойнт) – очко, выигрыш или проигрыш которого может решить исход всего матча; *ср. контрольный мяч*

Матч-пойнт – то же, что матчбол.

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

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

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

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

На балансе (выиграть, проиграть и т. п.) – вариант окончания партии, при котором ни одна из команд какое-то время не может набрать необходимого для выигрыша преимущества в 2 очка и окончательный счёт оказывается больше 25 очков (или 15 – в зависимости от партии).

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

Накат – несильный кистевой нападающий удар. *Накатить.*

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

Отсечение – то же, что впрыжка, вход в зону.

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

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

Очередь (атаки) (то же, что темп (1)) – порядок, которому следуют игроки при нападении.

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

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

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

Пас (то же, что передача) – направление игроком мяча партнёру по команде.

– *длинный*: передача в дальнюю зону.

– *короткий*: передача в ближнюю зону.

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

Пасер (то же, что пасующий, разводящий, связка, связующий) – (разг.) игрок, чья основная функция – отдавать пасы нападающим.

Пасовать – отдавать пас нападающему игроку, ориентируясь на особенность его техники; *ср. подкидывать, разводить.*

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

Перевод – отклонение в направлении мяча относительно удара в ход. *Перевести (ход).*

Передача – то же, что пас.

– *отведённая*: удалённая от сетки передача.

Передняя зона – часть площадки, ограниченная боковыми линиями, средней линией и линией атаки; *ср. задняя линия.*

Перерыв – промежуток времени между состоявшимся розыгрышем и свистком судьи для последующей подачи; *ср. интервал, тайм-аут.*

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

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

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

– *кручёная*: (разг.) подача, во время которой мяч быстро крутится, что осложняет приём;

– *планирующая*: то же, что планер.

– *силовая*: подача в прыжке.

Подбор – активное действие на подстраховке.

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

Подстраховка (то же, что страховка) – положение, при котором игрок готов помочь нападающему или блокирующему в том случае, если тот не сможет самостоятельно обработать мяч. *Сыграть на подстраховке*

Полметра (то же, что полочка) – нападающий удар недалеко от связующего с паса высотой в полметра.

Половинка – то же, что дужка, полупрострел.

Полочка – то же, что полметра.

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

Полупрострел – то же, что дужка, половинка.

Поляна – (разг.) игровая площадка.

Приём – первое касание мяча после подачи соперника; *ср. защита.*

– *позитивный*: качественная доводка, выполненная после подачи соперника.

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

Проводка (то же, что пронос) – пас с уровня груди, во время которого происходит длительное касание мяча.

Пронос – то же, что проводка.

Прострел – быстрая низкая передача.

Разводить – отдавать пас для нападающего удара так, что блок оказывается обманутым; *ср. пасовать, подкидывать.*

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

Распасовка – (устар.) действия связующего, при которых он раздаёт передачи.

Резак – (устар.) нападающий игрок.

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

Ручной игрок – (разг.) игрок, атаку которого легко закрыть блоком.

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

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

Сброс (то же, что скидка) – обманный удар, совершаемый при лёгком соприкосновении с мячом раскрытой кистью, при этом мяч направляется пальцами.

Свеча – то же, что парашют. *Сделать свечу – то же, что подать парашют.*

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

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

Сейв – эффективное защитное действие в сложной ситуации.

Сесть на пятки (горшок) – (разг.) стоять на полной стопе и не быть в состоянии принять мяч, падающий перед игроком, после нападающего удара соперника.

Сетбол – очко, выигрыш которого решает судьбу партии; *ср. контрольный мяч.*

Сеточники – (устар.) игроки, находящиеся в передней зоне.

Скидка – то же, что сброс. *Жёсткая скидка. Мягкая скидка.*

Сняться – 1) выиграть очко с первого розыгрыша после подачи соперника;

2) ударить по мячу при нападающем ударе. *Съём, высокий съём, низкий съём.*

Соскочить – выиграть партию или матч в явно проигрышной ситуации.

Ставить забор – то же, что выстроить крышу.

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

Страховка – то же, что подстраховка.

Стрелка – то же, что зона (2).

«Стреляй!» – призыв выполнять прострел в сторону игрока, говорящего это.

Сучок – рука, от которой мяч при его обработке отлетает в неожиданном направлении. *Мяч попал на сучок. Подпилить (спилить) сучки.*

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

2) решающая партия.

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

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

Темп – 1 (то же, что очередь):

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

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

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

Тушить – (разг., устар.) то же, что гасить. *Тушка* (разг., устар.)

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

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

Угол – нападающий игрок четвёртой или второй зоны.

Удар:

– *в стык* (то же, что удар на разрыве): нападающий удар в место соприкосновения рук двух блокирующих;

– *в ход* (то же, что прямой нападающий): нападающий удар по направлению разбега без кистевого движения в сторону;

– *на разрыве*: то же, что удар в стык;

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

– *под кожу*: (разг.) (то же, что подкожный) нападающий игрок загоняет мяч между сеткой и руками блокирующих. *Загнуть под кожу*;

– *подкожный*: (разг.) то же, что удар под кожу;

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

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

Чехлануть в тапки – (разг.) то же, что поджечь шнурки (носки).

Чехол – (разг.) блокирование, приведшее к вертикальному отскоку вниз, который не удалось подстраховать. *Чехлить, зачехлить*.

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

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

– *прямой*: игрок первого темпа имитирует нападающий удар в третьей зоне, а игрок второго темпа идёт из четвёртой зоны и совершает нападающий удар за его спиной.

Лист корректировки адаптированной дополнительной общеобразовательной программы «Волейбол» на 2024-2025 учебный год

| Классы | Название объединения дополнительного образования | Кол-во часов по учебному плану | Фактически проведено часов | Отставание часов | Причина невыполнения программы | Название тем занятий по АДОП и способы корректировки |
|--------|--|--------------------------------|----------------------------|------------------|--------------------------------|--|
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |