

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа №2 «Образовательный центр» имени Героя Российской Федерации Немцова Павла Николаевича села Борское муниципального района Борский Самарской области

Программа рассмотрена на заседании методического объединения
Протокол №3 от «02»07.2024г.

Утверждаю
Директор ГБОУ СОШ №2 «ОЦ»
с.Борское
_____ Л.М.Жабина

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Волейбол 5-17 лет»

Возраст обучающихся: 5 - 17 лет

Срок реализации: 3 года

Разработчик:

Черкасская Е.К. методист, Игитян А.И. ст.методист

Пользователи:

Дробышев А.А., Зуев С.В., Горлова Л.А., Долгих А.А., Вшивков А.В.,
Данилевская Е.В., Чумаков Н.В.

Согласовано

Начальник ДЮСШ с.Борское

_____ Н.А. Бурлака

с. Борское 2024

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Учебно-тематический план программы «Волейбол»	8
3. Учебно-тематический план 1-го года	9
4. Учебно-тематический план 2-го года	13
5. Учебно-тематический план 3-го года	16
6. Ресурсное обеспечение	19
7. Список литературы	19
7. Приложение №1 (Воспитательная работа).....	20
8. Приложение №2 (Контрольные нормативы).....	21
9. Приложение №3(Техническая и тактическая подготовка).....	22
10. Приложение №4(Специальная физическая подготовка)	26

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа по Волейбол 5-17 лет рассчитана на обучающихся в спортивно-оздоровительных группах, имеет физкультурно-спортивную направленность и является базой для изучения начальных основ в волейболе. Дополнительная общеразвивающая модульная программа по виду спорта «Волейбол» (далее Программа) разработана на основании:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
 - Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
 - План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);
 - Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
 - 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 РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
 - Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
 - Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).

Направленность программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» имеет физкультурно-спортивной направленности

Актуальность программы Волейбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей. Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в тренировочном зале, посредством занятий волейболом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей. Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Таким образом, программа «Волейбол» позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Отличительные особенности программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной. Учебный план каждого года обучения программы состоит из 3 модулей. Педагог дополняет содержание модуля самостоятельно, разрабатывая дополнительный учебно-методический комплект к данной программе. Программа долгосрочная, рассчитана на три года. Применяется разноуровневый подход в силу разного возраста и характеров обучающихся

Педагогическая целесообразность. В основе программы лежит подход, который позволяет обеспечить: формирование готовности к саморазвитию и

непрерывному образованию; проектирование и конструирование социальной среды развития обучающихся в системе образования; активную учебно-познавательную деятельность обучающихся; построение образовательного процесса с учётом индивидуальных возрастных, психологических и физиологических особенностей обучающихся. Программа «Волейбол» позволяет занимающимся приобщиться к культуре волейбола, как Самарской области, России, так и к мировой.

Воспитательная работа направлена на развитие физических и духовных качеств учащихся, формирование командного духа, уважения к сопернику, спортивной дисциплины и самоконтроля. Для достижения поставленных целей используются различные методы и формы работы, такие как тренировки, соревнования, индивидуальные и групповые занятия, соревнования с другими школами и клубами. Важно также проводить беседы и дискуссии о здоровом образе жизни, роли спорта в развитии личности, о значимости физической культуры и спорта для поддержания здоровья

Цель программы – укрепление физического здоровья детей через занятия волейболом, формирование у обучающихся целостного понимания игры «волейбол». воспитание гармоничной, социально активной личности.

Задачи программы:

Обучающие:

1. Обучить основным приемам техники и тактики игры в волейбол.
2. Обучить знаниям и элементарным правилам судейства.

Развивающие:

1. Развивать физические качества: выносливость, быстроту, ловкость.
2. Развивать двигательные умения и навыки.
3. Развивать коммуникативные навыки общения со сверстниками и взрослыми
4. Развить интерес к изучению предмета
5. Развить самостоятельность, наблюдательность.

Воспитательные:

- Воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- Воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- Воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы: 5- 17 лет, оптимальное количество детей в группе – 15 человек и больше.

Подростковая самостоятельность выражается в разнообразных увлечениях, в том числе спортом. В этом возрасте физическая подготовка в основном

направлена на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы и специальной выносливости. Данный возраст характеризует психологическая готовность к личностному и профессиональному самоопределению. Работа в рамках тренировочных занятий строится по подгруппам (по возрастам): дети 5- 9 лет (младшая группа), дети 10-14 лет (средняя) и (старшая группа) 15-17 лет. К тренировочному процессу допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранного вида физкультурно-спортивной деятельности.

Сроки реализации: программа рассчитана на 3 года, объем – 154 часа в год, 3.5 часа в неделю.

Формы организации обучения:

Групповая, индивидуальная, парная (используется в тех случаях, когда отдельные обучающиеся отстают в физической, тактической и технической подготовке. Тренер определяет слабые места в подготовке обучающихся и дает им индивидуальные задания, которые выполняются во время занятия.

Форма обучения:

- словесные: рассказ, беседа, объяснение;
- наглядные: просмотр трансляций игр; показ упражнений, элементов игры, наблюдение.
- практические методы: практические тренировки; демонстрация упражнений, выполнение отдельных заданий, игровой.
- методы контроля: опрос, тестирование, учебная игра, сдача нормативов, участие в соревнованиях

Режим занятий

Занятия по программе «Волейбол» проводятся 3 раза в неделю. Исходя из санитарно-гигиенических норм, продолжительность занятий для учащихся в неделю 3,5 академических часа.

Ожидаемые результаты по освоению программы:

Личностными	Предметные	Метапредметные
<ul style="list-style-type: none"> - повышение уровня самооценки; - освоение социальных норм, правил поведения в коллективе, обществе; - проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей; - желание больше знать, 	<ul style="list-style-type: none"> - знать основные правила безопасности поведения на площадке, - знать основные правила игры, теорию тактических действий, простейшие способы взаимодействия 	<p>Познавательные :</p> <ul style="list-style-type: none"> - уметь ставить учебную задачу и находить информацию для ее решения; - уметь анализировать полученные знания; - прогнозировать результат.

<p>доводить начатое дело до конца;</p> <ul style="list-style-type: none"> - оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним, находить общие интересы с ними; - уважительное отношение к людям и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; 	<p>игроков;</p> <ul style="list-style-type: none"> - научиться переносить значительные физические и психические нагрузки, - знание предметной терминологии; - знание о личной гигиене, об истории футбола. 	<p>Регулятивные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - планировать, контролировать, и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей; - вносить коррективы в действие с учетом характера сделанных ошибок; - адекватно воспринимать предложения и оценку педагога, товарищей, родителей. <p>Коммуникативные</p> <ul style="list-style-type: none"> - работать индивидуально и в группе, находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций учета интересов; - уметь общаться и взаимодействовать со сверстниками; - формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.
---	---	--

Критерии оценки достижения планируемых результатов.

Оценка теоретической подготовки проводится в формате тестирования или беседы:

- Уровень «высокий» - обучающийся ответил практически на все вопросы (80-100%), демонстрируя при этом понимание сущности излагаемого материала, логично и полно раскрывает вопросы, использует примеры из практики;

- Уровень «средний» - обучающийся ответил на больше половины всех вопросов (70-75%), в ответах отмечаются небольшие неточности и незначительные ошибки, примеры приводит не совсем точно;
 - Уровень «низкий» (до 50%) - в ответе обучающегося отсутствует логическая последовательность, отмечаются пробелы в теоретическом учебном материале, отмечаются трудности в приведении примеров.
- Педагог дополнительного образования самостоятельно разрабатывает содержание тестирования по основам теоретической подготовке, из тем, которые были изучены за весь период обучения.

Формы подведения итогов:

- соревнования;
- турниры;
- открытые и контрольные занятия.
- наблюдения;
- опрос;
- анкетирование;
- контрольные нормативы.

Учебно-тематический план программы «Волейбол»

№	Наименование модулей	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1 год «Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности»				
1	Общая физическая подготовка	10	36	46
2	Техническая и тактическая подготовка	10	36	46
3	Игровая подготовка	16	46	62
4	Электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий	по приказу учреждения обеспечение образовательного процесса с применением образовательных технологий		
5	Всего часов	36	118	154
2 год «Спортивно-техническая деятельность»				
1	Общая физическая подготовка	9	34	43
2	Техническая и тактическая подготовка	9	42	51
3	Игровая подготовка	10	50	60
4	Электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий	по приказу учреждения обеспечение образовательного процесса с применением образовательных		

		технологий		
5	Всего часов	28	126	154
3 год «Физическое и спортивно-техническое совершенствование»				
1	Техническая и тактическая подготовка	8	36	44
2	Игровая подготовка	8	38	46
3	Соревнования	10	54	64
4	Электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий	по приказу учреждения обеспечение образовательного процесса с применением образовательных технологий		
	Всего часов	26	128	154

Учебно-тематический план 1-го года

«Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности»

№	Название темы	Теория	Практика	Всего	Форма контроля
1.	Вводное занятие, Инструктаж по технике безопасности. Правила.	10	-	10	инструктаж
2.	ОФП		22	22	сдача нормативов
3.	Стойки и перемещения		10	10	наблюдение, сдача нормативов
4.	Прием, отбивание, передачи мяча		10	10	наблюдение, сдача нормативов
5.	Подача мяча	2	10	12	наблюдение, сдача нормативов
6.	Нападающий удар	2	10	12	наблюдение
7.	Блокирование	2	10	12	наблюдение
8.	Тактика нападения: индивидуальные действия.	10	12	22	наблюдение
9.	Групповые и командные действия.		10	10	наблюдение
10.	Тактика защиты: индивидуальные, групповые и командные действия	10	10	20	наблюдение
11.	Учебная игра в волейбол		10	10	учебная игра
12.	Аттестация обучающихся		2	2	сдача нормативов
13.	Итоговое занятие. Зачетная игра.		2	2	зачетная игра
Итого:		36	118	154	

Содержание программы

1 год «Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности».

Цель: сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, совершенствование их физического развития, приобщение к здоровому образу жизни.

Задачи:

Обучающие:

- развитие навыков техники выполнения определенных движений или упражнений;
- повышение знаний о правильной гигиене и здоровом образе жизни;
- овладение правильными приемами дыхания и контролем своего тела.

Развивающие:

- развитие основных физических качеств, таких как: сила, выносливость, гибкость, координация движений и равновесие;
- укрепление и развитие мышц и суставов;
- улучшение общей физической формы и поддержание здоровья.

Воспитательные:

- формирование дисциплины, усидчивости и уважения к правилам и тренеру;
- развитие самодисциплины, самоконтроля и саморегуляции;
- воспитание командного духа, сотрудничества и умения работать в коллективе.

Ожидаемый результат:

Обучающийся должен знать:

- историю волейбола, основные принципы и правила двигательной физкультурно-оздоровительной деятельности;
- основные понятия и термины, связанные с физической подготовкой и здоровым образом жизни;
- основные принципы правильного питания и режима питания для поддержания здоровья и активного образа жизни.

Обучающийся должен уметь:

- корректно и безопасно выполнять различные физические упражнения и движения;
- применять правила личной гигиены и основы безопасности при выполнении физических упражнений;
- оценивать свои физические возможности и прогресс в физкультурно-оздоровительной деятельности;
- самостоятельно принимать решения о выборе наиболее подходящего вида физической активности с учетом своих целей и потребностей.

Обучающийся должен приобрести навык:

- физической подготовки;
- командного духа и социальных навыков;
- общее улучшение физического и психического состояния.

Введение в программу.

История развития волейбола.

Техника безопасности. Вводная диагностика. Теория. История развития волейбола в России и за рубежом. Правила поведения в спортивном зале. Техника безопасности при выполнении упражнений. Страховка. Общая физическая подготовка. Общая физическая подготовка (ОФП) решает задачу повышения общей работоспособности.

В качестве основных средств, применяются, обще развивающие упражнения, как с предметами (гантели, скакалки, набивные мячи, гимнастические палки, обручи), так и без предметов, а также упражнения из других видов спорта (гимнастика, акробатика, легкая атлетика, плавание, лыжи, спортивные игры). Все эти средства оказывают общее воздействие на организм занимающихся, при этом развивается и укрепляется опорно-двигательный аппарат, совершенствуются функции внутренних органов и систем, улучшается координация движений, повышается уровень двигательных качеств, укрепляются защитные функции организма. Скоординированное развитие основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости и гибкости) - необходимое условие успешной подготовки волейболиста.

Перемещения, стойки: тоже, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.

Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м); прием нижней прямой подачи. Прием снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, брошенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием подачи и первая передача в зону нападения.

Передачи: передача мяча сверху двумя руками подвешенного на шнуре; над собой, на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера - на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2; передачи в стену с изменением высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и с подбрасывания партнера. Отбивание мяча

кулаком через сетку вне посредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.

Подачи: подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену, расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м; через сетку, расстояние 6м, 9м; из за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.

Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбегу; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.

Блокирование: одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4; «ластами» на кистях - стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).

Тактическая подготовка. Индивидуальные действия. Действия игрока без мяча (перемещения по площадке, выбор места для вторых передач, нападающих ударов, при выполнении подач, предугадывание действий соперника, двигательная активность) и с мячом (выполнение подач, вторых передач и нападающих ударов).

Выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5, 1, 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи(обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны.

Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

Интегральная подготовка:

- чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.
- чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации, подводящими упражнениями).
- чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых и командных действий в нападении, защите, защите-нападении.
- многократное выполнение технических приемов подряд, тактических действий.

Тактика нападения. Перемещения стойки: тоже, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.

Групповые действия. Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче).

Взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

Командные действия. Характеристика тактических командных действий. Организация командных взаимодействий в нападении и защите.

Контрольные испытания и соревнования. Участие в соревнованиях и товарищеских встречах по волейболу. Контрольные испытания и соревнования. Воспитательная работа. (приложение № 1)

Учебно-тематический план 2-го года «Спортивно-техническая деятельность»

№	Название темы	теория	практика	всего	форма контроля
1.	ОФП (общая физическая подготовка)	-	10	10	сдача нормативов
2.	Техника и тактика защиты	10	34	44	наблюдение, сдача нормативов
3.	Техника и тактика нападения	10	24	34	наблюдение, сдача нормативов
4.	Групповые и командные действия.	6	20	26	наблюдение
5.	Игровая подготовка	10	20	30	наблюдение
6.	Итоговое занятие. Зачетная игра.	-	10	10	зачетная игра
Итого:		36	118	154	

Цель:

- пропаганды здорового образа жизни;
- популяризации волейбола;
- привлечения большего количества людей к активным занятиям физкультурой и спортом.

Задачи:

Обучающие:

- обучить техническим и тактическим навыкам в волейболе;
- обучить координационно-сложным движениям, необходимым для совершенствования и эффективного применения техники игры в соревновательных условиях.

Развивающие:

- развивать у игроков тактическое мышление;
- развивать умение эффективно использовать отдельные технические приемы и тактические действия для решения поставленной задачи;

– развивать способность быстро переключаться с одних командных действий на другие, в зависимости от игровой ситуации.

Воспитательные:

- воспитывать у подростков чувство товарищества и взаимопомощи;
- воспитывать волевые спортивные качества;
- пропагандировать волейбол как эффективное средство отдыха и здорового образа жизни.

Результаты подготовки обучающихся:

Обучающийся должен знать:

- историю развития волейбола в мире и России;
- правила техники безопасности на занятиях по волейболу;
- влияние физической культуры на укрепление здоровья, профилактику травматизма;
- основные правила по волейболу;
- особенности выполнения технических приемов по волейболу.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять удары по мячу;
- выполнять передачи в волейболе;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений;
- выполнять приемы страховки и само страховки в волейболе;
- организовывать самостоятельные занятия физической культурой и спортом средствами волейбола.

Обучающийся должен приобрести навык:

- овладение техникой передачи и приема мяча;
- овладение техникой атаки и блокировки;
- овладение техникой защиты

Содержание программы.

Инструктаж по технике безопасности. Правила игры в волейбол.

Общая физическая подготовка.

Легкоатлетические упражнения для развития выносливости. Бег на 30, 60, 100, 300, 400, 500, 800м. Кроссы до 1000 м (в зависимости от возраста), 6-минутный бег. Упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание на перекладине, отжимания в упоре, приседания на одной, двух ногах, переноска и перекладывание груза, лазание по канату, упражнения на гимнастической стенке, упражнения с набивными мячами. Средства развития быстроты: повторное пробегание отрезков от 10 до 30 м. со старта с максимальной скоростью. Бег с заданием догнать партнера. Выполнение

общеразвивающих упражнений (ОРУ) в максимальном темпе. Средства развития гибкости:

Упражнения с широкой амплитудой движения, с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат).

Упражнения с гимнастической палкой, сложенной вчетверо скакалкой; перешагивания и перепрыгивания, выкруты и круги. Упражнения на гимнастической стенке, скамейке. Шпагаты: правой, левой; поперечный.

Средства развития ловкости:

Разнонаправленные движения рук и ног, кувырки назад, вперед, в стороны с места, с разбега, с прыжка; стойки на голове, руках и лопатках; упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне, равновесие при катании на коньках, метание мячей в неподвижную цель, эстафеты типа "полоса препятствий".

Общая физическая подготовка (ОФП) решает задачу повышения общей работоспособности. Скоординированное развитие основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости и гибкости) - необходимое условие успешной подготовки волейболиста.

Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером с места и после приземления. Прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой, овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1,2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу.

Овладение техникой подачи: нижняя прямая; подача мяча, подвешенного на шнуре, установленного в держателе; через сетку; подача в стенку; нижняя прямая подача с 3-6 м. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Через сетку с расстояния 9 м, подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

Основы техники защиты: выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

Освоения техники нападения в волейболе: прямой нападающий удар сильнейшей рукой, овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1,2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу.

Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых и командных действий в нападении, защите, защите-нападении.

Контрольные испытания и соревнования. Нормативы контрольных испытаний. Участие в соревнованиях и товарищеских встречах по волейболу.

Учебно-тематический план 3-го года

«Физическое и спортивно-техническое совершенствование»

№	Название темы	теория	практика	всего	форма контроля
1.	Техника и тактика защиты	10	44	54	наблюдение, сдача нормативов
2.	Техника и тактика нападения	10	44	54	Наблюдение, сдача нормативов
3.	Игровая подготовка	16	20	36	наблюдение
4.	Соревнования	-	10	10	наблюдение
Итого:		36	118	154	

Цель: повышение уровня физической подготовки и мастерства игрока для достижения наилучших результатов в игре.

Задачи:

Обучающие:

- обучить основным техническим приемам игры в волейбол (прием, подача, передача, удар);
- обучить навыкам пространственной ориентации на площадке (позиции на площадке);
- обучить основным тактическим действиям нападения и защиты в волейболе.

Развивающие:

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни средствами волейбола;
- приобретение необходимых теоретических знаний по волейболу.

Воспитательные:

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в двигательной активности;

–□ создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения.

Ожидаемые результаты:

Обучающийся должен знать:

- историю развития волейбола в области, в России, в Самарской области и в мире;
- правила техники безопасности на занятиях по волейболу;
- влияние физической культуры на укрепление здоровья, профилактику травматизма;
- основные правила по волейболу; по судейству;
- особенности выполнения технических приемов по волейболу.

Обучающийся должен уметь:

- правильно выбрать момент подачи мяча;
- уметь при подаче заставить мяч вращаться. «Крученный» мяч меньше сносит ветром;
- учитывать физиологические характеристики и способности соперников, подавать мяч лучше на более слабого игрока, для высокого игрока подача должна быть низкой;
- следить глазами за мячом и постоянно передвигаться за ним;
- правильно перемещаться по площадке.

Обучающийся должен приобрести навык:

- выполнять правильные удары: подача, пасс, удар с лета, удар с разбега;
- выполнять различные типы подач;
- умение анализировать игру соперников;
- умение общаться и договариваться с партнером на поле;

Содержание программы.

Правила гигиены. Инструктаж по технике безопасности. Разнонаправленные движения рук и ног, кувырки назад, вперед, в стороны с места, с разбега, с прыжка; стойки на голове, руках и лопатках; упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне, равновесие при катании на коньках, метание мячей в неподвижную цель, эстафеты типа "полоса препятствий".

Общая физическая подготовка (ОФП) решает задачу повышения общей работоспособности. Скоординированное развитие основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости и гибкости) - необходимое условие успешной подготовки волейболиста.

Совершенствование техники приема и передач мяча сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного

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

Совершенствование техники подачи: нижняя прямая; подача мяча, подвешенного на шнуре, установленного в держателе; через сетку; подача в стенку; нижняя прямая подача с 3-6 м. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Через сетку с расстояния 9 м, подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

Совершенствование техники защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

Совершенствование техники нападения в волейболе. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой, овладение и режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1,2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу. Контрольные нормативы и товарищеских встречах по волейболу. Соревнования областные, зональные и районные по волейболу.

Ресурсное обеспечение программы:

Спортивный зал, спортивная площадка, набивные мячи; волейбольные мячи; гимнастические скамейки; секундомер; скакалки; тренажеры и устройства для развития физических качеств; комплект оборудования для занятий спортивными и подвижными играми;

Список литературы:

1. Спортивные игры. Программный материал по спортивным играм. Волейбол (юноши и девушки). Часть 111. Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол. (Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич).
2. Амалин М.Е. Тактика волейбола. – М.: 2017
3. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учебное пособие для тренеров. – М.: 2015
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М.: 2012
5. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу: Учеб. пособие для начинающих. М.: 2016.
6. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. – М.: 2015.
7. Клещев Ю.Н. Учебно-тренировочная работа с юными волейболистами (15-16 лет): Методич. материалы. – М., 1998.
8. Клещев Ю.Н., Тюрин В.А., Фураев Ю.П. Тактическая подготовка волейболистов. – М.: Физкультура и спорт, 2008

Список интернет – ресурсов:

1. Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.
<http://schoolcollection.edu.ru>
2. Методика преподавания по игровым видам спорта (волейбол)
3. <http://www.o-volley.ru>
4. <http://www.samvolley.ru>,<http://www.VolleyMos.ru>,
5. <http://www.fizkultura-na5.ru>»volejbol/volejbol

Воспитательная работа

Спортивные занятия по волейболу эффективно содействуют решению задач физического воспитания учащихся. Прежде всего, надо привить учащимся интерес к волейболу. Беседы о знаменитых игроках страны и мира, о крупнейших соревнованиях являются достаточно эффективными средствами. Полезны показательные встречи взрослых команд, демонстрация кинофильмов, видеозаписей и т.д.

Важным моментом воспитательной работы является создание коллектива. Педагогу необходимо научить детей жить и работать в коллективе, помогать друг другу, проявлять заботу и внимание, особенно старших к младшим. Этому способствуют спортивные тренировки, подготовка и участие в соревнованиях, подготовка и проведение различных мероприятий, совместные поездки, отдых, беседы на различные темы, встречи с ветеранами спорта и ныне играющими спортсменами. Коллективная работа способствует формированию нравственных качеств обучающихся.

Основные воспитательные мероприятия: просмотр (в том числе и телевизионный) соревнований с последующим их обсуждением; соревновательная деятельность учащихся и ее анализ; регулярное подведение итогов учебной и спортивной деятельности учащихся; проведение тематических праздников; встречи с ветеранами спорта и ныне играющими спортсменами; беседы о спорте («История развития спорта», «Олимпийское движение в мире и в нашей стране», о выдающихся спортсменах); спортивные праздники и КВН («Папа, мама, я - спортивная семья», «Праздник мяча», «Спортивный калейдоскоп», эстафеты, КВН и т.д.); дни здоровья и походы выходного дня; веселые старты.

Данные виды и формы спортивно-массовых мероприятий помогают педагогам повышать познавательный интерес и способствуют воспитанию подрастающего поколения, формированию спортивных навыков.

Приложение № 2

Контрольные нормативы оценки физической подготовленности освоения программы

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,2 с)	Бег на 30 м (не более 6,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (касание пола пальцами рук)	
Выносливость	Бег 500 м (не более 2,10 мин.)	Бег 500 м (не более 2,40 мин.)
Силовые качества	Сгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)	Сгибание рук в упоре лежа (не менее 7 раз)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10 с.)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,5 с.)

Техническая и тактическая подготовка волейболистов.

Нападающие удары:

- прямой нападающий удар;
- ритм разбега в три шага;
- ударное движение кистью по мячу;
- бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбега;
- удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега;
- удар через сетку по мячу, подброшенному партнером;
- удар с передачи.

Техника защиты. Перемещения и стойки:

- тоже, что в нападении, внимание низким стойкам;
- скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки;
- сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.

Прием сверху двумя руками:

- прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2м);
- после броска партнером через сетку (расстояние 4-6м);
- прием нижней прямой подачи.

Прием снизу двумя руками:

- прием подвешенного мяча, наброшенного партнером - на месте и после перемещения; - в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается;
- «жонглирование» стоя на месте и в движении;
- прием подачи и первая передача в зону нападения.

Блокирование:

- одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4;
- «ластами» на кистях - стоя на подставке и в прыжке;
- ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).

Тактика нападения.

Индивидуальные действия:

- выбор места для выполнения второй передачи у сетки;
- для подачи;
- для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке;
- вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом;
- подача нижняя прямая на точность в зоны – по заданию;

- передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

Групповые действия:

- взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче;
- игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче;
- игроков задней и передней линии при первой передаче;
- игроков зон 6, 5, 1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи.

Командные действия:

- система игры со второй передачи игроком передней линии;
- прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

Тактика защиты

Индивидуальные действия:

- выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей;
- выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу.

Групповые действия:

- взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6;
- игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1;
- игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2;
- игроков зон 5, 1, 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы);
- игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

Командные действия:

- расположение игроков при приеме подачи,
- при системе игры «углом вперед».

Интегральная подготовка

1. Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.
2. Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации, подводящими упражнениями).
3. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых и командных действий в нападении, защите, защите-нападении.

4. Многократное выполнение технических приемов подряд, тактических действий.

Учебные игры. Игры по правилам мини-волейбола, классического волейбола. Задания в игры по технике и тактике на основе изученного материала.

Специальная физическая подготовка.

Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим.

- «Челночный» бег на 5,6 и 10м.,
- бег приставными шагами,
- подвижные игры, эстафеты,
- упражнения для развития прыгучести,
- упражнения с отягощениями,
- многократные броски набивного мяча (1-2кг),
- прыжковые упражнения на одной и на обеих ногах на месте и в движении.
- сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями).
- многократные броски и ловля набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой),
- ведение баскетбольного мяча ударом о площадку,
- упражнения с гантелями для кистей рук,
- упражнения с кистевым эспандером.
- многократные волейбольные передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в стену,
- броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе,
- броски мяча снизу одной и двумя руками,
- броски мяча одной рукой над головой: правой рукой влево, левой-вправо.
- совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновых амортизаторах,
- многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера у сетки и из глубины площадки,
- упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках, с поясом-отягощением или в куртке с отягощением.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на

360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. Тоже, но подают несколько сигналов; на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; тоже с прыжком вверх; тоже с набивным мячом (двумя) в руках (до 3кг). Из положения стоя на гимнастической стенке - одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться).

Упражнения для развития силы: приседание до 80 раз, выпрыгивание до 40 раз, выпрыгивание из приседа до 30 раз, приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полу приседа, полу приседа и выпада, прыжки на обеих ногах. Многократные броски набивного мяча (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1 -1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняют ритмично, без лишних доскоков). То же, но без касания мячом стены (с 14лет – прыжки на одной ноге).

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки па одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но делая разбег в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (набивных, волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу.

Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с

различными перемещениями). Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами (с 15 лет).

Из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лежа (прикасании и пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер (с 14 лет для мальчиков). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча). Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его. Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающиеся партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократные волейбольные передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера). Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя); в зависимости от действия партнера (партнеров) изменять высоту подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д. Многократные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передач). То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же в рамках командных действий.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение

руками с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче). Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение руками из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой, левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу - поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками. Стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), движение правой рукой как при верхней боковой подаче.

Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из – за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой: правой рукой влево, левой - вправо. Броски набивного мяча (1кг) через сетку, расстояние 4-6м. С набивным мячом в руках у степы (2-3 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху. Бросок гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии в пределах площадки и на точность в зоны. То же, но после перемещения от сетки. Упражнения с волейбольным мячом (выполняют многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места, с разбега. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабой рукой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки сыпеском (до 1 кг). Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 м) или на полу (расстояние 5-10 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей.

Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной стенки. Удары выполняют правой и левой рукой с максимальной силой. Удары по мячу, укрепленному на амортизаторах, с отягощениями на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка, пояс). Спрыгивание с высоты (до 50см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера у сетки и из

глубины площадки. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу, укрепленному на амортизаторах. То же, но броски и удары через сетку (собственного подбрасывания).

В парах. С набивным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, замах из-за головы

двумя руками и в ответ на сигнал или бросок с сильным заключительным движением кистей вниз вперед, или вверх вперед (плавно). То же, но бросок через сетку; то же, но бросок вниз двумя руками, вверх - одной. В ответ на сигнал бросок набивного мяча двумя руками по ходу или с переводом (вправо, влево).

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча, укрепленного на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивание). Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить его в стену; приземлившись, поймать мячи и т.д. Мяч отбивать в высшей точке взлета. Учащийся располагается спиной к стене - бросить мяч вверх назад, повернуться на 180° и в прыжке отбить его в стену. То же, что предыдущие два упражнения, но мяч подбрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч задерживает в руках и тут же подбрасывает на различную высоту и т.п. То же, поворот блокирующего по сигналу партнера-в начале мяч подбрасывают после поворота, затем во время поворота и до поворота. Перечисленные упражнения, но после перемещения и остановки. Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного мяча, набивного или волейбольного, укрепленного на амортизаторах.

Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180°. То же, что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1-1,5м от сетки; исходное положение принимают после шага к сетке. То же, что последние три упражнения, но остановку и исходное положение принимают по сигналу. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, но остановку и прыжок выполняют по сигналу. Перемещения

у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча.

Двое учащихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки, один занимающийся двигается приставными шагами с остановками и изменением направления, другой старается повторить его действия. То же, но с прыжком, стараться над сеткой коснуться ладоней партнера. Упражнения вдвоем, втроем на согласованность действий на основе перечисленных упражнений. Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке подбрасывает мяч над собой; блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент, когда нападающий выпустит мяч из рук. Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует (заключительная фаза, как в предыдущем упражнении). Предыдущие два упражнения, но блокирующих у сетки трое, блокируют.