

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:**

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

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

### **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
<b>1 год «Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности»</b>				
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
<b>2 год «Спортивно-техническая деятельность»</b>				
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, 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.

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 на 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 слабейшей 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.