

муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Кежемская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено  
Педагогическим советом  
От 28.08.2024 г.  
Протокол №1

Утверждено:  
Директор МКОУ «Кежемская  
СОШ»  
\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_  
Н.М.Крючковой Приказ № \_\_\_\_  
от «28» августа 2024 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
объединения «Спортивные игры»  
(специализация-волейбол)  
возраст обучающихся: 11-17 лет  
срок реализации: 1 год  
уровень программы: базовый**

Автор-составитель программы:  
*Цыганова Валентина Николаевна*  
педагог дополнительного образования

Кежма 2024 год

## Содержание

Оглавление	Страница
Пояснительная записка -актуальность программы -цель и задачи программы -условия реализации программы -планируемые результаты	3-5
Содержание программы -учебный план -содержание учебного плана -календарный учебный график	6-12
Организационно-педагогические условия -кадровые условия: -материально-технические -учебно-методические	12-15
Оценка качества освоения программы - формы контроля	15-21
Литература	22

## **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная программа «Волейбол», физкультурно - спортивной направленности разработана на основе:

- Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утв. приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022г. № 629;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», «Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Указ Президента Российской Федерации от 21.07. 2020 года № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Национальный проект «Образование» (утв. президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018г. № 16);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р;
- Распоряжение Правительства РФ от 12.11.2020 № 2945-р «Об утверждении плана мероприятий по реализации в 2021-2025 годах Стратегии развития воспитания в РФ до 2025 года»;
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;
- Стратегия социально-экономического развития Иркутской области на период до 2036 года, утвержденная Законом Иркутской области от 10.01.2022 г. № 15-ОЗ;
- Постановление Правительства РФ от 18 сентября 2020 года № 1490 «О лицензировании образовательной деятельности».

**Направленность** дополнительной образовательной программы - физкультурно-спортивная.

Своеобразие настоящей программы заключается в том, что ее основной направленностью является не достижение наивысшего спортивного результата, а максимальное содействие формированию всесторонней и гармонически развитой личности воспитанников, с учетом их индивидуальных физических и психологических особенностей, потребностей и интересов. Основой обучения является дифференцированный и индивидуальный подход к занимающимся. Воспитательный и образовательный процесс осуществляется в тесном взаимодействии с родителями воспитанников.

**Актуальность и значимость** данной программы заключается в том, что она позволяет последовательно решать задачи физического воспитания на протяжении всех лет обучения, формируя у обучающихся представление о физической культуре в целом, баскетболе и волейболе в частности, показывает возможности данных упражнений в повышенной работоспособности и улучшения состояния здоровья, развивает основные двигательные качества, воспитывает личность, способную к самостоятельной творческой деятельности.

#### **Объём и срок освоения программы**

Программа кружка рассчитана на **1 год 34 часа**.

**Форма обучения:** очная, групповая. Программа предусматривает 2 вида занятий: теоретические и практические.

**Особенности организации учебного процесса.** Содержание программы построено с учётом возрастных особенностей учащихся. Освоить программу способны все желающие, без ограничения и предварительного отбора. Это позволяет строить занятия в соответствии с познавательными и практическими возможностями учащихся, согласно их возрасту.

**Состав группы.** Обучение проводится в группе постоянного состава, сформированной в объединение из учащихся разного возраста.

Наполняемость группы – до 15 человек. Любой ученик имеет право быть зачисленным в состав учебной группы с учетом медицинских показателей.

Набор в группу проводится независимо от уровня подготовки и пола учащегося.

**Режим занятий** Занятия проводятся во внеурочное время, один раз в неделю.

Продолжительность занятий – 1 академический час.

**Условия реализации программы.** Образовательный процесс по программе дополнительного образования осуществляется в очной групповой форме через учебное занятие.

**Целью программы** является содействие формированию всесторонней и гармонически развитой личности, социально-ориентированной на ценности здорового образа жизни через занятия баскетболом и волейболом.

**Задачи программы** направлены на:

1. Воспитательный блок:
  - формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями,
  - формирование у детей положительных морально-нравственных качеств,
  - формирование ценностных ориентиров ЗОЖ.
2. Образовательный блок:
  - подготовку судей-инструкторов по баскетболу и волейболу,
  - приобретение воспитанниками знаний в области гигиены и медицины, необходимых понятий и теоретических сведений в области физической культуры и спорта,
  - формирование двигательных умений и навыков игры в баскетбол и волейбол.
3. Развивающий блок:
  - развитие двигательных способностей (кондиционных и координационных),
  - развитие психических процессов и свойств личности,
  - развитие мотивации личности к познанию и творчеству.

Основной формой обучения является учебно-тренировочное занятие.

Группы комплектуются для мальчиков и девочек. Занятия проводятся 1 раза в неделю. Продолжительность одного занятия – 2 часа.

**Ожидаемые результаты:**

Занятия спортивными играми по предложенной образовательной программе будут содействовать:

- интеллектуальному и духовному развитию личности ребенка;
- укреплению психического и физического здоровья воспитанников;
- формированию потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

В ходе реализации данной программы воспитанники:

- приобретут необходимые знания в области гигиены и медицины, теории и методики физической культуры и спорта;
- овладеют основными двигательными умениями и навыками игры в баскетбол и волейбол;
- смогут самостоятельно организовать и провести массовые соревнования по баскетболу и волейболу.

## Учебно-тематическое планирование

### Волейбол (34 часа)

<i>№ занятия</i>	<i>Тема занятия</i>	<i>Дата</i>
1	<p><b>Физическая культура и спорт в России.</b>                      Развитие физической культуры и спорта в России.                      Выдающиеся достижения российских спортсменов.  <b>Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом.</b>                      Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся волейболом.  <b>Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма.</b>                      Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики, общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом.</p>	
2-4	<p><b>Общая физическая подготовка.</b>                      - Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости;                      - совершенствование навыков естественных видов движений.                      Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег. Общеразвивающие упражнения.                      Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.                      Упражнения с предметами: со скакалками и мячами.                      Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.                      Подвижные игры и эстафеты.</p>	

5-7	<p><b>Специальная физическая подготовка.</b></p> <p>Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.</p> <p>Подвижные игры. Упражнения для развития прыгучести.</p> <p>Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча.</p> <p>Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча.</p> <p>Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.</p> <p>Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.</p>	
8-18	<p><b>Подводящие и специальные упражнения по технике нападения и защиты.</b></p> <p><b>Перемещения и стойки:</b> сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами.</p> <p><b>Передача мяча сверху двумя руками:</b></p> <p>а) из глубины площадки для нападающего удара;</p> <p>б) передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению; в) передача сверху двумя руками в прыжке (вперёд-вверх).</p> <p><b>Подача мяча:</b> - верхняя прямая.</p> <p><b>Нападающие удары.</b> Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.</p> <p><b>Приём мяча:</b> а) снизу двумя руками; б) нижняя передача на точность; в) приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2;</p> <p>г) приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.</p> <p><b>Блокирование.</b> Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.</p>	

18-26	<p><b>Подводящие и специальные упражнения по тактике нападения и защиты.</b>  <b>Индивидуальные действия.</b>  а) выбор места при приёме нижней и верхней подач,  б) определение времени для отталкивания при блокировании,  в) выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением).</p> <p><b>Групповые действие.</b> Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.</p> <p><b>Командные действия.</b> Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий.</p>	
27	Волейбол - методика судейства. Терминология и судейские жесты.	
27-34	<b>Контрольные игры и судейская практика.</b> Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.	

**Учебно-тематический план  
«Волейбол»**

№ п/п	Тема	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся достижения российских спортсменов.	1	1	-
2	Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости; совершенствование навыков естественных видов движений. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувьрки, стойки.	1	-	1
3	Упражнения для развития скорости:	1	-	1



	гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег. Общеразвивающие упражнения.			
4	Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.	1	-	1
5	Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении передач мяча.	1	-	1
6	Подвижные игры. Упражнения для развития прыгучести. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча.	1	-	1
7	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.	1	-	1
8	<b>Перемещения и стойки:</b> сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами.	1	0,5	0,5
9	<b>Передача мяча сверху двумя руками:</b> а) из глубины площадки для нападающего удара; б) передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению; в) передача сверху двумя руками в прыжке (вперёд-вверх).	1	-	1
10	<b>Подача мяча:</b> - верхняя прямая.	1	-	1
11	<b>Нападающие удары.</b> Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.	1	-	1
12	<b>Приём мяча:</b> а) снизу двумя руками; б) нижняя передача на точность; в) приём	1	-	1

	мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2; г) приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.			
13	<b>Приём мяча:</b> а) снизу двумя руками; б) нижняя передача на точность; в) приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2; г) приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.	1	-	1
14	<b>Приём мяча:</b> а) снизу двумя руками; б) нижняя передача на точность; в) приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2; г) приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.	1	-	1
15	<b>Блокирование.</b> Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.	1	-	1
16	<b>Блокирование.</b> Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.	1	-	1
17	<b>Блокирование.</b> Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.	1	-	1
18	<b>Блокирование.</b> Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.	1	-	1
19	<b>Индивидуальные действия.</b> а) выбор места при приёме нижней и верхней подач, б) определение времени для отталкивания при блокировании, в) выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением).	1	-	1
20	<b>Индивидуальные действия.</b> а) выбор места при приёме нижней и	1	-	1

	верхней подач, б) определение времени для отталкивания при блокировании, в) выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением).			
21	<b>Групповые действие.</b> Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.	1	-	1
22	<b>Командные действия.</b> Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении).	1	-	1
23	<b>Командные действия.</b> Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении).	1	-	1
24	<b>Командные действия.</b> Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении).	1	-	1
25	Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий.	1	-	1
26	Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий.	1	-	1
27	Волейбол - методика судейства. Терминология и судейские жесты.	1	-	1
28	Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.	1	-	1
29	Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.	1	0,5	0,5
30	Соревнования между группами. Судейство	1	-	1

	во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.			
31	Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.	1	-	1
32	Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.	1	-	1
33	Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.	1	-	1
34	Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.	1	-	1

## Условия реализации программы

### Ресурсное обеспечение.

1. Занятия проводятся в спортивном зале. Санитарно-гигиенические показатели соответствуют требованиям СанПиНов.

2. Образование педагога – средне - специальное.

3. Основной методический принцип – деятельностный подход.

4. Основная форма занятия – учебно-тренировочная.

5. В процессе работы используются следующие методы обучения:

- словесные (показ, рассказ, беседа, команда, информирование, пояснение, указание)

- наглядные (показ, демонстрация)

- практические методы:

- изучение в целом;

- метод частично-регламентированного упражнения; использования подвижных упражнений;

- игровой метод;

- соревновательный метод.

- основной методический принцип – дифференцированный и индивидуальный подход

- основная форма обучения – учебно-тренировочное занятие:

- типы занятий:

- занятия по изучению нового материала;
- занятия по совершенствованию изученного;
- занятия смешанного типа;
- контрольно-учетные;
- теоретические.
- диагностирование:
- осуществляется с помощью следующих методов:
- диагностические методы определения уровня физического развития и физической подготовленности;
  - метод хронометрирования;
  - метод математической статистики;
  - метод тестов.
- по источникам знаний – словесные, наглядные, практические (метод использования подводящих упражнений, игровой и соревновательный методы);
  - по степени взаимодействия – беседы, самостоятельная работа;
  - в зависимости от дидактических задач – объяснение, закрепление, контроль
    - по характеру познавательной деятельности – объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, проблемный.
- 6. Формы организации деятельности:
  - фронтальная;
  - групповая;
  - индивидуальная.
- 7. Типы занятий:
  - комбинированный;
  - изучение нового материала;
  - закрепление изученного;
  - контрольно-учетные.
- 8. Мониторинговые исследования:
  - определение уровня физического развития и физической подготовленности;
    - определение адаптационного потенциала занимающихся.

#### **Техническое обеспечение:**

1. Легкоатлетический инвентарь:
  - палочки для эстафетного бега;
  - малые мячи для метания;
  - мишени для метания;
  - эстафетные палочки.
2. Гимнастический инвентарь:
  - маты гимнастические;
  - палки гимнастические;
  - скамейки;

- шведская стенка;
- канат;
- перекладина низкая;
- турники;
- 3. Инвентарь для игр:
  - мячи волейбольные;
  - мячи футбольные.
- 4. Другой инвентарь:
  - флажки;
  - секундомер;
  - стойки;
  - навесные баскетбольные щиты.

Для занятий волейболом необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

- сетка волейбольная;
- гимнастические: скамейки, маты, стенка;
- мячи волейбольные;

#### **Необходимо соблюдать следующие правила:**

1. Занятия по волейболу должны проводиться на сухой спортивной площадке или в спортзале с чистым, сухим полом.
2. Следует заранее проветрить спортивный зал, очистить спортивную площадку от посторонних предметов.
3. Занимающиеся должны быть в спортивной одежде и спортивной обуви (тренировочный костюм, майка, трусы, кроссовки с нескользкой подошвой). Ногти на руках коротко острижены. Очки дополнительно закреплены.
4. Перед занятием необходимо снять все украшения (кольца, браслеты, цепочки, серьги и др.).
5. На занятиях необходимо строго соблюдать дисциплину, выполнять указания педагога (судьи, капитана команды).
6. Особую осторожность проявлять при единоборствах игроков вблизи стен или возле какого-нибудь спортивного оборудования, иногда находящегося в зале.
7. Все острые и выступающие части оборудования предварительно заложить матами или огородить.

Дисциплинированность, хорошая разминка, овладение рациональной техникой, соблюдение правил игры – основа обеспечения безопасности во время занятий.

#### **Волейбол.**

Двигательная деятельность обучающихся на занятиях волейболом осуществляется с помощью игровых приемов – перемещений различными

способами (ходьба, бег, прыжки), подач, приема и передач мяча, нападающих ударов и блокирования, а также двухсторонней (учебной) игры.

Травмы во время игры в волейбол можно получить при приеме сильно поданного мяча, падениях, прыжках и блокировании мяча. Неопытность и отсутствие быстрой реакции у одних и сильные удары по мячу других могут стать причиной повреждения кистей рук, лица, головы и туловища.

Типичные травмы – вывихи фаланг пальцев, растяжение связочного аппарата лучезапястного сустава, вывихи в плечевом суставе, ушибы туловища. Следствием плохой разминки могут стать: растяжения и разрывы мышц голени, ахиллова сухожилия, связок голеностопного сустава, повреждение коленных суставов.

Необходимо соблюдать правила, аналогичные при игре в баскетбол. Во время игры рекомендуется пользоваться защитными приспособлениями (наколенниками и налокотниками и др.).

### Способы проверки результатов:

- зачеты по теоретическим основам знаний (ежегодно);
- диагностика уровня воспитанности (ежегодно) (Приложение 1);
- мониторинг личностного развития воспитанников (ежегодно) (Приложение 2);
- диагностирование уровня физического развития, функциональных возможностей детей (ежегодно);
- тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков (ежегодно) (Таблица 1);
- анкетирование;
- участие в соревнованиях по баскетболу и волейболу;
- сохранность контингента.

### Контрольные нормативы

№	Контрольные нормативы	Оценка	Год обучения		
			н	с	в
1	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз).	Юн.	12	14	16
		Дев.	9	11	14
2	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз).	Юн.	10	12	14
		Дев.	8	10	12
3	Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5–6 м (кол-во раз).	Юн.	17	20	25
		Дев.	12	15	20
4	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в	Юн.	5	10	15

	площадку.	Дев.	3	6	10
5	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в левую/правую половину площадки, по заданию преподавателя.	Юн.	2	3	4
		Дев.	1	2	3
6	Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6, из 5 попыток.	Юн.	3	4	5
		Дев.	3	4	5
7	Нижние передачи над собой	Юн.	15	20	25
		Дев.	10	15	20
8	Верхние передачи над собой	Юн.	15	20	25
		Дев.	10	15	20
9	Прием мяча снизу (кол-во раз). Упражнение выполняется в парах на расстоянии 4-5 м. Учитывается количество правильно выполненных упражнений.	Юн.	6	8	10
		Дев.	4	6	8
10	Нападающий удар из 5 попыток (кол-во раз).	Юн.	2	3	4
		Дев.	1	2	3

### **Контрольные нормативы по основам технической подготовки в волейболе**

**Н** - низкий показатель;    **С** - средний показатель;    **В** - высокий показатель.

### **Упражнения на отработку основ техники волейбола**

#### **Совершенствование техники передачи мяча.**

Связующий игрок - это конечно же основа всей команды и от его игры зависят действия всей команды. Ну а передача, это соответственно его так сказать оружие. Поэтому необходимо знать как ее улучшить.

Начать нужно с правильного выхода "под мяч". Это выход и в прямом и в переносном значении "под мяч", так как при передаче игрок полностью должен находиться под мячом, таким образом, что если убрать руки, то он упал бы на лоб.

Далее: при передаче кисти надо держать правильно: большие пальцы находятся на одном уровне и развернуты слегка "к вам".

После самой передачи "не бросайте кисти", то есть руки должны остаться в таком положении как и при передаче (правда существует некоторая техника, когда кисти как бы продолжают полет мяча, но это часто встречается только у девушек, такое движение помогает пасовать шире, но велика вероятность что мяч "сойдет с руки").

В заключительном состоянии после передачи вы должны полностью выпрямить руки (причем локти не должны быть разведены.

То, что пасуется "ногами" знают все)... При передаче, помогая себе ногами, вы достигаете мягкости передачи и достаточной ее широты. И вообще самым лучшим советом является как можно больше пасовать.

#### **Упражнения для совершенствования верхних передач в волейболе:**

И так в передаче есть множество аспектов, которые хотелось бы всем улучшить.



Мягкость. Получить ее непросто, но очень необходимо. Подходим к стенке и начинаем "играть с ней". Смысл сводится к тому, чтобы выбрать точку на стене, попадать все время в нее и следить за правильностью постановки рук и ног. Главное подключить ноги и стараться сделать так, чтобы мяч зависал. Передач надо делать не менее 500 за подход.

Становимся в угол. Смысл сводится к тому, что сначала бьете в одну стенку, затем под мячом разворачиваетесь и в другую. И так раз по 200. Можно пасовать и не разворачиваясь, тогда вы будете отрабатывать несколько другую разновидность передачи. Затем все тоже самое только спиной.

Самое простое упражнение. Игра мячом над собой. Делается таким образом: одна передача 1 метр, вторая повыше (2 метра), третья - под потолок (конечно если у вас потолки в зале не под 30 метров). Вот эта серия из трех передач есть как бы 1 повтор. А их должно быть не менее 200. Можно делать тоже самое, только после каждой передачи поворачиваться на 180 градусов. Бьем мяч перед собой в пол, так чтобы он подскочил метра на 3-4 как бы эмитируя доводку и делаем передачу в 3 или 4.

Упражнение с набивным мячом - играть над собой, так как к сожалению такой мяч не отскакивает. Набивной мяч поможет вам сделать передачу "шире". Делая упражнения с набивным мячом, следует обращать внимания на вес мяча, так как если он слишком тяжел, то можно свободно получить травму кисти.

Волейболисты строятся в две шеренги напротив друг друга на расстоянии 3-4 метров и выполняют верхние передачи в парах на разные расстояния, различные по скорости и высоте. Партнер может искусственно затруднять выполнение передачи тренирующемуся игроку, направляя мяч немного в сторону, вперед или за него. Это будет способствовать совершенствованию выполнения передач в волейболе с предварительным перемещением.

Волейболисты могут стоять в шеренгах как перпендикулярно сетке, так и параллельно ей.

Построение такое же. Чередование передач над собой с передачами партнеру. Передачу партнеру можно выполнять из разных начальных положений – боком к партнеру, лицом и спиной к нему.

Три волейболиста становятся в колонну вдоль сетки. Игрок 1 передает мяч игроку 2, тот в свою очередь совершает передачу за голову игроку 3, а игрок 3 направляет мяч игроку 1 длинной передачей.

Волейболисты построены в две шеренги напротив друг друга на расстоянии 8-10 метров. Один из игроков ударяет мячом о пол, другой перемещается под мяч и после того, как мяч отскочит от пола, передает его партнеру. То же можно выполнить, сочетая передачу над собой с передачей партнеру из разных начальных положений.

Волейболисты располагаются в зонах 6, 3 и 4 (2). Мяч передают из зоны 6 в зону 3, из зоны 3 в зону 4, из зоны 4 в зону 6. Игроки перемещаются в направлении передачи.

Волейболисты располагаются в две шеренги напротив друг друга, на расстоянии 6-8 метров. Тренирующийся игрок набрасывает мяч, партнер, делая выпад в сторону, выполняет передачу падением на спину.

Волейболисты располагаются в две шеренги напротив друг друга на расстоянии 1.5-2 метров. Игроки совершают передачу в прыжке. После овладения передачей в прыжке можно давать упражнения у сетки с выполнением «откидки».

К обучению нижним передачам двумя руками следует переходить только после овладения техникой верхних передач.

#### **Упражнения для совершенствования нижних передач в волейболе:**

**Упражнение 1.** Волейболист ударяет мячом о пол и после отскока перемещается под мяч и, приняв стойку, совершает нижнюю передачу двумя руками.

**Упражнение 2.** Игрок двумя руками набрасывает мяч на высоту 2-3 метра, после чего выполняет нижнюю передачу двумя руками. Изменяет высоту подбрасывания мяча и направление (в стороны, вперед, назад).

**Упражнение 3.** Нижняя передача двумя руками у стены. Более сложный вариант данного упражнения – прием мяча двумя руками снизу после удара его о стену.

Меняя силу удара мяча в стену и расстояние волейболиста от стены, можно облегчить либо усложнить это упражнение.

**Упражнение 4.** Чередование средних (3-4 метра) и высоких (8-9 метров) передач двумя руками снизу с перемещением. Это упражнение дает возможность тренирующимся игрокам более тонко дифференцировать движения ног, рук и туловища при выполнении передач, различных по высоте и направлению.

**Упражнение 5.** Волейболист становится лицом к стене в 9-10 метров. После удара мячом о пол волейболист перемещается под мяч, передает его снизу двумя руками над собой, ударяет мячом о стену, а затем принимает отскочивший мяч снизу двумя руками. Выполняя данное упражнение, следует обращать внимание на своевременное перемещение, принятие стойки и на то, чтобы удар о стену производился с расстояния не менее 4-5 метров.

#### **Упражнения необходимые для совершенствования как верхних, так и нижних передач в волейболе:**

**Упражнение 1.** Волейболисты располагаются парами лицом друг к другу на различном расстоянии (от 4 до 9 метров). Лучше всего парам расположиться перпендикулярно сетке так, чтобы нижняя передача была направлена от лицевой линии к сетке; это больше способствует игровым ситуациям. Каждый игрок совершает верхнюю передачу над собой, после чего нижней передачей направляет мяч партнеру. Вариант упражнения: выполнение нижней передачи над собой, а передачи партнеру сверху двумя руками. Волейболист, стоящий под сеткой, может затруднять действия игрока, стоящего на лицевой линии, выполняя передачи несколько впереди или в

стороне от него. Волейболист, стоящий на лицевой линии, должен точно вернуть мяч игроку, находящемуся под сеткой, на расстоянии 1-1.5 метров от нее.

**Упражнение 2.** Игрок ударяет мячом о пол, передает его снизу, а затем сверху двумя руками. Более сложный вариант данного упражнения: выполнение верхней передачи двумя руками на точность (в определенную зону площадки, в кольцо и т.д.).

**Упражнение 3.** Два волейболиста располагаются на лицевой линии. Игрок 1 ударяет мячом о пол, перемещается и совершает нижнюю передачу двумя руками над собой. Игрок 2 после перемещения совершает верхнюю передачу двумя руками в зону 2 или 4.

**Упражнение 4.** Волейболисты парами располагаются под сеткой лицом к лицевой линии. Игрок 1 ударяет мячом о пол таким образом, чтобы отскочивший мяч опустился в 7-8 метрах от сетки. Игрок 2, перемещаясь под мяч, передает его снизу двумя руками, над собой, поворачивается кругом и двумя руками сверху возвращает мяч игроку 1. Игрок 1 выполняет нападающий удар в направлении игрока 2, который должен принять мяч сверху или снизу двумя руками.

#### **Совершенствование техники подачи мяча**

- Многократные подачи в прыжке с целью добиться стабильности при «максимуме усилий и минимуме ошибок».
- Подача верхняя прямая на точность (в указанные зоны) при максимальной точности и отсутствии ошибок.
- Подача после выполнения упражнений по специальной физической подготовке, например, броски набивного мяча из-за головы двумя руками в опорном и безопорном положениях, в падении с перекатом на бедро и спину.
- Подача после блокирования двух-трех атакующих ударов.
- Подача после выполнения двух-трех атакующих ударов.
- Подача после сочетания атакующих ударов и блокирования.
- Подача после многократного приема атакующих ударов и на страховке (обманных ударов-скидок).
- Выполнение большого количества подач подряд (в зависимости от уровня подготовки).
- Соревнования: на большее количество подач подряд без ошибок (в заданный участок), из заданного числа попыток.
- Соревнование на эффективность подач и приема подач. Эффективность подач и приема выражается количеством очков: мяч принят к сетке — одно очко подающему и два принимающему; не принят в площадь атаки — два очка подающему и одно очко принимающему; ошибка при подаче или приеме (включая подачу не в коридор) — 0 очков. После того как стоящий на приеме примет подачи своей подгруппы, он становится подающим. Итоги подводятся после того, как каждый занимающийся побывает в роли принимающего.

- То же, но после выполнения серии других приемов игры. Например, перед подачей волейболист выполняет три прыжка с имитацией блока.

### **Нападающий удар.**

Идеальное нападение должно производиться по задней линии в 6-8 метр площадки, так как такие удары принимать тяжелее всего. Но однако это не значит, что нападать нужно только туда. Все зависит от ситуации.

1. бьете мяч в пол, но необходимо не просто ударить по нему со всей силы так, чтобы он до потолка подпрыгнул, а нанести удар как бы с "протяжкой" вперед, чтобы он отскочил от пола почти перед партнером. Затем это же можно повторить, но уже разворачиваясь к партнеру боком и подбрасывая мяч перед собой. Наносить удар нужно таким же способом, только стараясь кистью развернуть мяч к партнеру. Смысл упражнения - развить чувство мяча и научиться наносить удар по задней линии. Еще одна разновидность этого упражнения: бьете мяч перед собой, а затем в прыжке наносите удар, но не "под себя", а вышеописанным методом.

2. Нападение на сетке со своего наброса - тоже эффективное упражнение.

3. Упражнение возле стенки знают все. Так вот его можно разнообразить - становитесь не лицом к стенке, а полубоком и, кистью разворачивая мяч, бьете его так. Хорошо помогает для отработки скруток.

4. Удары после изменения направления разбега:

а) удар между зонами 4 — 3 после разбега из зоны 4;

б) удар в зоне 3 после разбега из зоны 2;

в) удар в зоне 2 после разбега из зоны 3.

5. Удары после скрестного передвижения игроков в зонах 4 и 3, 3 и 2.

6. То же, но при выходе связующего к сетке из зон 1, 6, 5. Вначале все упражнения выполняются без противодействия блокирующих, затем против одиночного, двойного, тройного блоков.

### **Совершенствование техники блокирования**

Блокирование составляет «первую линию обороны», призванную противостоять атаке соперника еще «на его территории» и выиграть очко. Овладение навыками индивидуального и группового блокирования — серьезнейшая проблема тренировочно-соревновательной деятельности волейболистов и тренеров. Обучать блокированию и совершенствовать технику необходимо на всем протяжении многолетней подготовки, начиная с 9—10.

Основу успешности блокирования (техники) составляют три фактора: высокий прыжок с места или после перемещения; выбор места у сетки для прыжка; определение времени (момента) постановки рук над сеткой на пути мяча. Наряду с техникой постановки рук над сеткой важнейшее значение имеет развитие определенных качеств и способностей, которые надо развивать при помощи специальных упражнений, помимо собственно блокирования.

1. Броски резиновых мячей из зон 3, 4, 2 в разных направлениях у сетки, с задней линии потоком, блокирующий задерживает мячи, вначале стоя на подставке, затем в прыжке с площадки.

2. То же, но нападающие удары игроки выполняют, сами подбрасывая мяч подбрасывания.

3. Упражнения 1 и 2, блокирующий на площадке — блокирование в прыжке.

4. Упражнения 1 — 3, но блокирующих двое, трое, вначале они на подставке, затем на площадке.

5. Нападающие выполняют групповые тактические действия, например нападение первым темпом, вторым, с задней линии при имитации у сетки. Блокирующий один (затем два, три) на подставке, все действия всем известны, основное внимание на качество блокирования.

6. То же, что в упражнении 5, блокирующие на площадке.

### **Совершенствование техники приема подачи мяча снизу двумя руками**

Как подача мяча может принести очко подающей команде, так и качественный стабильный прием подачи мяча создает благоприятные условия для эффективных нападающих действий.

1. Волейболисты располагаются по одному в зонах 1, 6, 5 на двух сторонах площадки, остальные разделены на две подгруппы, располагаются на местах подачи с мячами в руках. Первая серия — прием подачи и первая передача в зону 3, вторая серия — в зону 2, третья серия — в зону 4. После каждой серии приемов (4 — 6 попыток) волейболисты меняются местами: из зоны 1 идут в зону 5, из зоны 5 — в зону 6, из зоны 6 — в зону 1. Для ориентира и определения качества первой передачи у сетки находится «связующий», который стремится выполнить вторую передачу.

2. Двое на приеме подачи располагаются в зонах 1 и 5 на обеих сторонах площадки. Остальные волейболисты разделены на две подгруппы и располагаются на месте подачи с каждой стороны площадки. Поддачи поочередно в каждого волейболиста на приеме. После 4 — 6 приемов происходит смена мест. После очередной серии из 4 — 6 приемов на их место идут другие, и т.д.

3. Волейболисты «на приеме подачи» располагаются в зонах 5 (1), по одному на каждой стороне площадки. С противоположной стороны волейболисты в колоннах по одному с мячами в руках (3—4 м от сетки). Мячи через сетку направляются броском и ударом одной рукой (чередование). Затем следуют прием мяча снизу и качественная первая передача. Интенсивность в этом упражнении регулируется за счет бросков рукой при неточности подачи.

4.

5. Прием подачи последовательно в зонах 5, 6, 1. Вначале по 3 попытки, затем по 2 и, наконец, по одной. В этом упражнении применяются броски мяча в случае неточной подачи.

## Литература:

---

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 5- 11 классы. В.И. Лях. Москва «Просвещение» 2013
2. «Физическая культура» учебник 8-9 классы. В.И. Лях, Г.Б. Мейксон, Л.Е. Любомирский Москва «Просвещение» 2013
3. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов В.И. Лях, Г.Б. Мейксон Москва «Просвещение» 2002
4. Физическая культура 1-11 классы подвижные игры на уроках и внеурочное время С.Л. Садыкова, Е.И. Лебедева Волгоград «Учитель» 2008
5. Волейбол для начинающих Э.К. Ахмеров Москва «Физкультура и спорт» 1996
6. Волейбол в школе Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский Москва «Просвещение» 1999
7. Баскетбол для всех Е.Р. Яхонтов Москва «Физкультура и спорт» 1994
8. Индивидуальные упражнения баскетболиста Е.Р. Яхонтов Москва «Физкультура и спорт» 1994