



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Шойшудумарская основная общеобразовательная школа»

<p>«Согласовано»</p> <p>Заместитель директора по УВР МБОУ «Шойшудумарская основная общеобразовательная школа»</p> <p> /Амосова С.А./</p> <p>« 31 » августа 2023г.</p>	<p>«Утверждаю»</p> <p>Директор МБОУ «Шойшудумарская основная общеобразовательная школа»</p> <p> /Нефонтов С.С./</p> <p>« 31 » августа 2023г.</p>
--	--

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-  
оздоровительного направления «Спортивные игры»  
(срок реализации 1 год, возраст обучающихся 10-15 лет)

Разработала: Иванова М.И.  
учитель физической культуры.

д.Шой-Шудумарь

2023г

## **Пояснительная записка**

Предлагаемая программа реализует концепцию физического совершенствования, стремления к ведению здорового образа жизни, формирует и воспитывает интерес к спорту.

Дополнительная образовательная программа объединения «Спортивные игры» составлена на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов», в соответствии с законом РФ «О физической культуре и спорте»; в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими работу спортивных школ РФ; Федеральным Законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; «Программой развития воспитания в системе российского образования»; «Декларации прав ребёнка».

Программа для обучающихся 5- 9 классов разработана как приложение к основному курсу, преподаваемому в общеобразовательной школе, но представляет собой более углублённый и расширенный его вариант. Программа рассчитана на возрастную группу 10-16 лет.

**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.

**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 отдельно для мальчиков и девочек. Занятия проводятся 2 раза в неделю. Продолжительность одного занятия – 2 часа.

### **Условия реализации программы**

#### **Ресурсное обеспечение.**

1) Занятия проводятся в спортивном зале (12 х 24 метров). Санитарно-гигиенические показатели соответствуют требованиям СанПиНов.

2) Основной методический принцип – деятельностный подход.

3) Основная форма занятия – учебно-тренировочная.

4) В процессе работы используются следующие методы обучения:

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

- наглядные (показ, демонстрация таблиц, видео, телефильмов, рисунков, компьютерных дисков)

- 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.
- 5) Формы организации деятельности:
  - фронтальная;
  - групповая;
  - индивидуальная.
- 6) Типы занятий:
  - комбинированный;
  - изучение нового материала;
  - закрепление изученного;
  - контрольно-учетные.
- 7) 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;
- обручи;
- палки гимнастические;
- скамейки;

- шведская стенка;
- канат;
- перекладина низкая;
- турники;
- скалки.

### 3. Инвентарь для игр:

- мячи волейбольные;
- мячи баскетбольные;
- мячи футбольные;
- мячи набивные;
- мячи малые резиновые;
- мячи теннисные.

### 4. Другой инвентарь:

- флажки;
- секундомер;
- стойки;
- навесные баскетбольные щиты;
- ракетки для бадминтона.

Занятия проводятся в спортивном зале, на спортивной площадке.

Для занятий баскетболом необходимо следующее оборудование и инвентарь:

- щиты с кольцами;
- мячи баскетбольные;
- гимнастические скамейки;
- мячи набивные;
- скакалки;
- гантели различной массы;
- насос ручной со штуцером.

Для занятий волейболом необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

- сетка волейбольная;
- стойки волейбольные;
- гимнастические: скамейки, маты, стенка;
- мячи волейбольные;
- мячи набивные;
- резиновые амортизаторы;
- насос со штуцером.

## **Безопасность во время секционных занятий и соревнований.**

### **Баскетбол.**

Характеризуется разнообразными двигательными действиями на небольшой по размеру спортивной площадке, непрерывным изменением ситуаций и непосредственным контактом с противником.

Причинами травм во время занятий могут быть:

- ✓ Захваты, перехваты, и неудачные финты.
- ✓ Резкие прыжки и столкновения.
- ✓ Падения на мокром, скользком полу (на площадке).
- ✓ Недисциплинированное поведение, например, кто-то из учеников после выполнения упражнений не положил мяч в отведенное место и он выкатился на площадку, а другой ученик споткнулся об этот мяч и подвернул ногу.

Типичные травмы – повреждения пальцев рук, голеностопного сустава, боковых крестообразных связок, менисков коленных суставов, позвонков крестцового отдела позвоночника.

Необходимо соблюдать следующие правила:

- 1) Занятия по баскетболу и 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).
- б) 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.).

### Учебно-тематическое планирование Баскетбол (34 часов)

<i>№ занятия</i>	<i>Тема занятия</i>	<i>Дата</i>
<b>1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков безопасного поведения во время занятий и соревнований;</li> <li>- изучение основ рационального питания, элементов аутотренинга, правил самоконтроля;</li> <li>- знакомство с олимпийской историей баскетбола.</li> </ul>	
<b>2-5</b>	<p>Упражнения для воспитания специфической координации. Ловля и передача мяча во время ходьбы, бега, прыжков. Упражнения с баскетбольными мячами у стены.</p> <p>Ловля мяча после поворота, преодоление препятствия, дополнительной ловли и передачи, смены мест с партнером, стоящим справа или слева, после прыжка через мяч с поворотом на 180 градусов (360 градусов).</p>	
<b>6-8</b>	<p>Техника - основа спортивного мастерства. Классификация техники и тактики игры. Целесообразность применения отдельных технических и тактических приемов.</p> <p>Передача мяча на быстроту, точность и правильность по отношению к выполнению задания.</p> <p>Комбинированные упражнения с прыжками, рывками, кувырками, перепрыгиванием, напрыгиванием.</p> <p>Упражнения с резиновыми амортизаторами. Передачи набивного мяча (стоя, сидя, лежа).</p> <p>Передачи набивного мяча в положении лежа на животе, на спине, сидя, стоя на коленях, многократные броски набивного мяча двумя руками от груди вперед, вперед вверх, прямо вверх, с правой руки на левую.</p>	

9-11	Техника нападения - техника передвижения, стойка баскетболиста, ходьба, бег, передвижение приставными шагами, остановки, повороты на месте. Техника владения мячом: ловля мяча на уровне груди, ловля высокого мяча, ловля низкого мяча. Передача мяча: двумя руками от груди, двумя руками с верху, одной рукой от плеча. Броски мяча. Ведение мяча: с высоким отскоком, с низким отскоком.	
12-16	Техника защиты - техника передвижений. Стойка защитника: с выставленной вперед ногой, со ступнями на одной линии. Техника овладения мячом: вырывание, выбивание, перехват.	
17-20	Тактика нападения - индивидуальные действия: атака противника, получение мяча. Групповые действия: взаимодействие двух и более игроков. Командные действия: организация командных действий.	
21-27	Тактика нападения - индивидуальные действия: атака противника, получение мяча. Групповые действия: взаимодействие двух и более игроков. Командные действия: организация командных действий.	
28-32	Судейская практика. Учебные игры.	
33-34	<b>Соревнования по плану района</b>	

**Учебно-тематическое планирование  
Волейбол (34 часа)**

<i>№ занятия</i>	<i>Тема занятия</i>	<i>Дата</i>
1	<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.	



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>  Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.  Подвижные игры.Упражнения для развития прыгучести.  Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча.  Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча.  Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.  Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.</p>	
8-18	<p><b>Подводящие и специальные упражнения по технике нападения и защиты.</b>  <i>Перемещения и стойки:</i> сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами.  <i>Передача мяча сверху двумя руками:</i>  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).  <i>Подача мяча:</i>- верхняя прямая.  <i>Нападающие удары.</i>Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.  <i>Приём мяча:</i>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.  <i>Блокирование.</i> Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.</p>	

19-26	<p><b>Подводящие и специальные упражнения по тактике нападения и защиты.</b></p> <p><b>Индивидуальные действия.</b></p> <p>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.	
28-32	<p><b>Контрольные игры и судейская практика.</b></p> <p>Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.</p>	
33-34	<b>Соревнования по плану района</b>	

### **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.

### **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

Таблица 1

### Уровень физической подготовленности воспитанников 11 – 15 лет (юноши)

№ п/п	Физиче ские способн ости	Контроль ное упражнен ие (тест)	Возраст, лет	Уровень		
				юноши		
				низкий	средний	высокий
1.	Скорост ные	Бег 30м.,с	11	6,3 и выше	6,1-5,5	5,0 и ниже
			12	6,0	5,8-5,4	4,9
			13	5,9	5,6-5,2	4,8
			14	5,8	5,5-5,1	4,7
			15	5,5	5,3-4,9	4,5
2.	Коорди национ ные	Челночный бег 3x10м,с	11	9,7 и выше	9,3-8,8	8,5 и ниже
			12	9,3	9,0-8,6	8,3
			13	9,3	9,0-8,6	8,3
			14	9,0	8,7-8,3	8,0
			15	8,6	8,4-8,00	7,7
3.	Скорост но- силовые	Прыжок в длину с места, см	11	140 и ниже	160-180	195 и выше
			12	145	165-180	200
			13	150	170-190	205
			14	160	180-195	210
			15	175	190-205	220
4.	Выносл и-вость	6- минутный бег, м	11	900 и ниже	1000-1100	1300 и выше
			12	950	1100-1200	1350
			13	1000	1150-1250	1400
			14	1050	1200-1300	1450
			15	1100	1250-1350	1500
5.	Гибкост ь	Наклон вперед из положения стоя, см	11	2 и ниже	6-8	10 и выше
			12	2	6-8	10
			13	2	5-7	9
			14	3	7-9	11
			15	4	8-10	12
6.	Силовы е	Подтягива ние на высокой перекладин е из вися, количество раз	11	1	4-5	6 и выше
			12	1	4-6	7
			13	1	5-6	8
			14	2	6-7	9
			15	3	7-8	10

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

№	Контрольные нормативы	Оценк а	1 год обучения			2 год обучения		
			н	с	в	н	с	в
1	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз).	Юн.	12	14	16	12	14	16
		Дев.	9	11	14	9	11	14
2	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз).	Юн.	10	12	14	10	12	14
		Дев.	8	10	12	8	10	12
3	Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5–6 м (кол-во раз).	Юн.	17	20	25	17	20	25
		Дев.	12	15	20	12	15	20
4	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в площадку.	Юн.	5	10	15	–	–	–
		Дев.	3	6	10	–	–	–
5	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в левую/ правую половину площадки, по заданию преподавателя.	Юн.	2	3	4	3	4	5
		Дев.	1	2	3	2	3	4
6	Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6, из 5 попыток.	Юн.	3	4	5	3	4	5
		Дев.	3	4	5	3	4	5
7	Нижние передачи над собой	Юн.	15	20	25	20	25	30
		Дев.	10	15	20	15	20	25
8	Верхние передачи над собой	Юн.	15	20	25	20	25	30
		Дев.	10	15	20	15	20	25
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	6	8	10
		Дев.	4	6	8	6	8	10
10	Нападающий удар из 5 попыток (кол-во раз).	Юн.	2	3	4	2	3	4
		Дев.	1	2	3	2	3	4

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

**Контрольные тесты для оценки спортивно-технической  
подготовленности по баскетболу**

№	Тесты	Оценка, балл		
		«3»	«4»	«5»
1.	Броски в движении с ведением от середины из 3-х попыток (кол-во попаданий)	1	2	3
2.	Штрафные броски из 10 бросков (кол-во попаданий)	3	4-5	6
3.	Ведение мяча – остановка (шагом, прыжком) – передача на точность из 10 попыток (по 5 каждой рукой) с расстояния 7 м в квадрат 50×50 см (кол-во попаданий)	5	6	7
4.	Ведение мяча, обводка пяти стоек бросок в движении с правой стороны правой рукой – подбор мяча – обводка штрафного круга левой рукой – бросок в движении левой рукой с левой стороны – подбор и ведение к противоположному кольцу – остановка и бросок с дистанции 3-4 метра от кольца (сек). За каждый промах к итоговому результату добавляется одна секунда	27 (юноши)  30 (девушки)	25 (юноши)  28 (девушки)	23 (юноши)  26 (девушки)

**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 подключать 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 мене 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. 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) Ашмарин Б.А. «Теория и методика и физического воспитания» М. «Физкультура и спорт» 1984г.
- 2) Баранцев С.А., Столяк И.Н. «Физкультурно-оздоровительная работа в школе» М. «Просвещение» 1988г.
- 3) Буйлин Ю.Р., Портных Ю.И. «Мини-баскетбол в школе. Учебное пособие» М.: «Физкультура и спорт» 1992г.
- 4) Воробьев Н.П. «Спортивные игры» М. «Просвещение» 1973г.
- 5) Голомазов В.А. Волейбол в школе. – М.: Просвещение, 1986 г.
- 6) Гомельский А.Я. «Баскетбол» М. «Физкультура и спорт» 1985г.
- 7) Железняк Ю. Д. Волейбол в школе. – М.: Просвещение, 1989 г.
- 8) Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. – М.: Физкультура и спорт, 1998 г
- 9) Зимин А.М. «Первые шаги в баскетболе. Учебное пособие для учащихся и учителей» М.: «Просвещение» 1992г.
- 10) Колос В.М. «Баскетбол: теория и практика» Минск 1989г.
- 11) Коротков И.М. «Подвижные игры детей» М. «Советская Россия» 1987г.
- 12) Матвеев А.П. «Оценка качества подготовки учеников основной школы по физической культуре М. «Дрофа» 2001г.
- 13) Ник Сортел «Баскетбол. 100 упражнений и советов для юных игроков» М.: Астрель-АСТ 2001г.
- 14) Нортон Б.И. «Упражнения в баскетболе. Учебное пособие для учителей физической культуры».
- 15) Перельман М. Р. Специальная физическая подготовка волейболиста. – М.: Физкультура и спорт, 1989 г.
- 16) Портнов Ю.М. «Баскетбол» М. «Физкультура и спорт» 1988г.
- 17) Программа для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ «Спортивные кружки и секции» М.: «Просвещение» 1986г.
- 18) Степанова Е.Н. «Обсуждаем проблемы воспитания» М. Творческий центр «Сфера» 2001г.
- 19) Стонкус С.С. «Играйте в баскетбол» М. «Физкультура и спорт» 1983г.
- 20) Яхонтов Е.Р. «Юный баскетболист» М.: «Физкультура и спорт» 1987г.