

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
города Ульяновска «Лицей при УлГТУ № 45»

Рассмотрено

на заседании педагогического Совета
МБОУ «Лицей при УлГТУ № 45»
Протокол № 8 от 29 августа 2022г.

Утверждаю:

Директор МБОУ «Лицей при УлГТУ № 45»
Т.В. Финюкова
Приказ № 299 от 30 августа 2022г.



**Дополнительная общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»**

Уровень программы: стартовый

Объединение: «Волейбол»

Срок реализации: 1 год

Возраст: 13 - 17 лет

Автор-разработчик:

заместитель директора по воспитательной работе МБОУ «Лицей при УлГТУ № 45»
Чукчукова Диана Хайдаровна

Педагог, реализующий программу:

Камалетдинова Алсу Измайловна, педагог дополнительного образования

Структура
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
физкультурно-спортивной направленности «Волейбол»

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ.....	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель программы.....	8
1.3. Содержание программы	9
1.3.1 Учебный план.....	9
1.3.2 Содержание учебного плана программы.....	9
2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.....	18
2.1. Календарный учебный график	18
2.2. Условия реализации программы	20
2.3. Формы аттестации и оценочные материалы	21
2.4. Методические материалы.....	24
2.5. Список литературы	25

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» является неотъемлемой и необходимой частью целостного образовательного процесса муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения города Ульяновска «Лицей при УЛГТУ № 45». Программа направлена на сохранение и укрепления здоровья учащихся, расширение их двигательного опыта, развитие и закрепление интереса к самостоятельным формам занятий спортивными играми.

Волейбол – популярная игра во многих странах мира. Соревнования по волейболу включены в программы Олимпийских игр, чемпионатов мира, Европы. Занятия волейболом – весьма эффективное средство укрепления здоровья и физического развития. При правильной организации занятий волейбол способствует укреплению костно-мышечного аппарата и совершенствованию всех функций организма. Наряду с решением задач укрепления здоровья, совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков хорошо поставленное обучение волейбол способствует выявлению «волейбольных» талантов, а также создает предпосылки для массового приобщения людей разного пола и возраста к систематическим занятиям этим видом спорта в течении всей жизни.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р);
- Приказ Минпросвещения РФ от 09.11.2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ от 30 сентября 2020 г. N 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;
- СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;

Нормативные документы, регулирующие использование электронного обучения и дистанционных технологий:

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 года № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющих образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»

- «Методические рекомендации от 20 марта 2020 г. по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;

Локальные акты МБОУ «Лицей при УлГТУ № 45»

- Устав МБОУ «Лицей при УлГТУ № 45»;
- Положение о проектировании, структуре и порядке утверждения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в МБОУ «Лицей при УлГТУ № 45»;
- Положение о порядке проведения входного, текущего контроля, итогового контроля освоения учащимися дополнительных общеразвивающих программ, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся в МБОУ «Лицей при УлГТУ № 45»;
- Положение об организации образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в МБОУ «Лицей при УлГТУ № 45».

Направленность программы – физкультурно-спортивная. Уровень освоения программы – стартовый.

На стартовом уровне обучающиеся должны освоить «школу» основных видов двигательных действий, жизненно важных навыков и умений - формирование правильной осанки, ходьба, бег, прыжки (в длину, высоту, со скакалкой), метания (бросания), лазанье, упражнения в равновесии. На стартовом уровне главное внимание уделяется обучению технике основных приемов игры, формированию тактических умений и освоению тактических действий. Важное значение придается развитию скоростных и скоростно-силовых качеств, быстроты ответных действий, ловкости, координации, выносливости. При этом предпочтение отдается тому, чтобы эти качества «включались» в тактические действия и технические приемы игры.

Новизна и отличительные особенности программы заключаются в том, что программа предусматривает формирование устойчивых знаний, умений играть в волейбол, направлена на подготовку обучающихся к участию в соревнованиях, мотивирует на дальнейшие занятия волейболом. В процессе занятий развиваются двигательные (физические) способности: скоростные, скоростно-силовые, выносливость и др., а также всевозможные сочетания двигательных способностей (силовая и скоростная выносливость, «взрывная сила», «координационная выносливость» и т.д.). Одновременно волейбол оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов занимающегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.); на воспитание нравственных и волевых качеств, что создается, главным образом, необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры; на согласование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников. Поскольку игроку приходится самостоятельно быстро и своевременно принимать решения и осуществлять двигательные действия, волейбол содействует воспитанию волевых качеств инициативности и самостоятельности.

Актуальность и педагогическая целесообразность общеразвивающей программы «Волейбол» обусловлена тем, что составлена с учетом современных

тенденций в подготовке юных волейболистов. При разработке программы использовались методики работы с детьми в спортивных объединениях общеобразовательных организаций и организаций дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности. Данная программа помогает адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям подростка, условиям для развития и формирования спортивных навыков обучающихся. А также развивает двигательную активность, улучшает сердечно-сосудистую и дыхательную систему, укрепляет иммунную систему организма.

Успешность обучению волейболу, прежде всего, обусловлена адекватностью программы обучения, средств и методов, которые использует педагог, возрастным и индивидуальным особенностям обучающихся. Индивидуальные различия детей являются важнейшими причинами, которые определяют эффективность освоения отдельных элементов и приёмов техники волейбола.

По своему воздействию спортивная игра в волейбол является наиболее комплексным и универсальным средством развития психомоторики человека. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в двойках, тройках, командах, задания с мячом создают неограниченные возможности для развития координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации). Сутью и особенностью спортивной игры в волейбол являются мгновенная смена ситуаций, необходимость принимать решения в кратчайшие промежутки времени, ориентировка в сложной двигательной деятельности, выполнение разнообразных двигательных действий с мячом и без мяча.

Профориентационная направленность программы предполагает, оказание педагогической поддержки учащимся, что очень важно для дальнейшего выбора профиля обучения и сферы будущей профессии. Соотнесение своих возможностей, индивидуальных особенностей с требованиями разных профессий помогут учащимся в дальнейшем планировании своего профессионального пути в области спорта.

Срок реализации программы: 1 год, 144 часа, модулей в программе – 2.

Формы занятий: групповые учебно-тренировочные занятия, контрольные испытания, товарищеские встречи, соревнования лицейского и муниципального уровней.

Форма проведения занятий: основная форма тренировочное занятие, учебные игры, соревнования, игровые, контрольные занятия.

По типу занятия могут быть комбинированными, практическими, контрольными, тренировочными, теоретическими, диагностическими.

Режим занятий. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа, продолжительность одного занятия - 45 минут, перерыв между занятиями – 15 минут. Наполняемость групп составляет 15 человек, что соответствует требованиям санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиНа 2.4.4.1251-03 и условиям муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Лицей при УлГТУ № 45». При реализации программы необходимо соблюдение следующих рекомендаций: посещение занятий более чем в 2-х объединениях в один день не

рекомендуется; предпочтительно совмещение занятий спортивной и неспортивной направленностей.

Структура образовательного процесса по программе

Режим занятий при очном обучении

Год обучения	Кол-во часов всего	Модуль	Количество учебных часов за модуль	Число занятий в неделю	Продолжительность одного занятия (часов)	Количество часов в неделю
1	144	1	64	2	2x45 мин с перерывом 10 минут	4
		2	80	2	2x45 мин с перерывом 10 минут	4

Режим занятий при дистанционном обучении

Год обучения	Количество часов всего	Модуль	Количество учебных часов за модуль	Число занятий в неделю	Продолжительность одного занятия (часов)	Количество часов в неделю
1	144	1	64	2	2x30 мин с перерывом 10 минут	4
		2	80	2	2x30 мин с перерывом 10 минут	4

Обучение по программе ведется с использованием различных форм обучения (очная, при необходимости, обучение с применением дистанционных образовательных технологий). В зависимости от вида учебного занятия формы обучения могут варьировать по количеству обучающихся (индивидуальная, групповая, коллективная), времени (академический час, астрономический час, укороченное занятие по 30 минут и т.д.) и месту проведения занятия (учебный кабинет, спортивный зал, волейбольная площадка на стадионе лицея, выездные соревнования, посещение турниров и пр.).

Адресатом программы являются дети в возрасте 13-17 лет.

Настоящая программа предусматривает комплектование групп с учётом психофизических особенностей. Программа рассчитана на девушек и юношей, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий волейболом. Группы формируются таким образом, чтобы разница в возрасте между обучающимися в одной группе не должна быть более 2 лет. Каждый обучающийся должен обладать физическим развитием, соответствующем своему возрасту, и иметь представление об основах личной гигиены, причинах травматизма при занятии волейболом и правилах его предупреждения. Набор в группу – свободный, без предъявлений к знаниям и умениям детей в области волейбола.

Развиваясь, организм детей проходит определенные стадии: 10-12, 12-14, 14-16, 16-18 лет. С учетом возраста должна применяться определенная методика обучения и совершенствования технических и тактических приемов волейбола.

В возрасте 12-13 лет сила нервных процессов у подростка, особенно внутреннего торможения, невелика, внимание неустойчиво. Следовательно, нецелесообразны длительные объяснения упражнений, т.к. в сосредоточенном состоянии ученик

относительно долгое время находиться не может, но показ упражнений воспринимает без умственных усилий, поэтому необходим качественный показ.

В этом возрасте многие новые формы движений приобретаются и закрепляются зачастую без длительного инструктажа, это лучший возраст для обучения, что важно для овладения техникой игры в волейбол. Но это не значит, что начало занятий волейболом в более позднем возрасте (старше 12 лет) не дает желаемых результатов. Практика убедительно доказывает, что обучению волейболу все возрасты покорны.

В возрасте 14-15 лет появляются сосредоточенность, хорошая память и логическое мышление. Подростки уравновешены и оптимистичны. Возрастает способность к восприятию, запоминанию сложных движений, анализу своих действий. Быстро развивается острота мышечного чувства (хорошая ориентация в пространстве). Этот возраст благодатный для развития быстроты двигательной реакции и обучения тактике игры.

У девочек этот период совпадает с началом полового созревания (у мальчиков несколько позже). Девочки заметно прибавляют в весе, а для мальчиков характерно увеличение силы мышц конечностей.

Возраст 15-17 лет характеризуется периодом полового созревания (возможны возрастные колебания в более раннее начало или запаздывание). Появляются неуравновешенность и неустойчивость настроения. Неуверенность маскируется шумной манерой поведения. Отличается возбудимость. Снижается работоспособность, замедляется рост. Со стороны учителя, инструктора необходимо чуткое педагогическое и психологическое руководство. Физические нагрузки должны быть снижены. Основное внимание направлено на совершенствование техники приемов волейбола и исправление ошибок.

На занятиях по волейболу не переступаются границы оптимальных усилий и исключается переутомление в силу того, что волейбол по своей специфике является самодозирующимся упражнением. Начинаящий волейболист, овладевший лишь простейшими способами выполнения игровых приемов, может играть длительное время (или выполнять технические упражнения), но между выполняемыми игровыми действиями возникают естественные паузы отдыха (выход мяча из игры), которые не дают возможности ученику утомиться.

Формы организации обучения: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.

Формами подведения итогов реализации данной программы являются: диагностика уровня сформированности знаний по теории программы; контрольные тестирования, контрольные игры с заданиями, товарищеские встречи, соревнования.

В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся спортсменов и своевременного выявления пробелов в их подготовке целесообразно регулярно проводить комплексное тестирование юных спортсменов.

Два раза в год (декабрь и май) в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. Оценка физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений. Уровень подготовленности обучающихся выражается в количественно-качественных показателях по технической, тактической, физической, теоретической подготовленности.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. С этой целью используются варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами.

Одним из методов контроля эффективности занятий в объединении является участие детей в учебных, контрольных и календарных играх. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий. Календарные игры проводятся согласно плану игр районного и городского уровней.

1.2. Цель программы

Цель программы:

- формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, через углубленное освоение знаний и умений спортивной игры «Волейбол».

Задачи:

Образовательные:

- сформировать знания по истории развития волейбола в стране, регионе, правил игры;
- сформировать знания в области физической культуры и спорта;
- научить основам обеспечения безопасности во время занятий спортом и конкретно волейболом, правилам поведения во время участия в соревнованиях в качестве зрителя;
- обучить правилам личной гигиены при занятиях спортом (волейболом);
- обучить навыкам игры в волейбол;
- обучить элементам техники и навыкам тактики игры в волейбол;
- сформировать знания о тактике и стратегии игры в защите, нападении.

Воспитательные:

- развить физические качества - силу, ловкость, быстроту, выносливость, гибкость;
- развить способность управлять своими эмоциями;
- развить коммуникативные качества;
- развить волевые качества;
- развить стойкое желание и мотивацию к регулярным занятиям спортом, в частности волейболом;
- развить навыки организации активного досуга с элементами игры в волейбол;
- развить навыки помощника судьи, судьи – секретаря.

Развивающие:

- привить чувство коллективизма, товарищества, толерантности и взаимопомощи;
- привить чувство патриотизма к своей стране через занятия спортом;

- пропагандировать здоровый образ жизни и профилактику распространения вредных привычек;
- способствовать профилактике асоциального поведения;
- воспитать стремление к победе, достижению общей цели.

1.3. Содержание программы

1.3.1 Учебный план

№	Название раздела/темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
Модуль I (64 часа)					
1	Вводное занятие. История и пути развития современного волейбола. Задачи объединения. Техника безопасности.	4	2	2	Беседа, тестирование
2	Основы спортивной тренировки, режим и личная гигиена.	4	2	2	Беседа, тестирование
3	Правила соревнований по волейболу. Основы спортивной классификации.	6	4	2	Беседа, тестирование
4	Место занятий, оборудование.	4	2	2	Наблюдение, тестирование
5	Общая физическая подготовка.	18	2	16	Выполнение контрольных нормативов
6	Специальная физическая подготовка.	28	2	26	Выполнение контрольных нормативов
Модуль II (80 часов)					
7	Основы техники и тактики игры. Техничко-тактическая подготовка	46	4	42	Наблюдение, анализ деятельности
8	Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.	6	4	2	Наблюдение, анализ деятельности
9	Учебно-тренировочные игры	16	2	14	Наблюдение, анализ деятельности
10	Контрольные игры и соревнования	8	-	8	Наблюдение, мониторинг
11	Диагностические занятия (контрольно-тестовые упражнения)	4	-	4	Выполнение контрольных нормативов
ИТОГО		144	24	120	

1.3.2 Содержание учебного плана программы

Тема 1. Вводное занятие. История и пути развития современного волейбола. Задачи объединения. Техника безопасности.

Теория. История и пути развития современного волейбола. Техника безопасности по время занятий волейболом. Год рождения волейбола. Основатель игры в волейбол.

Родина волейбола. Первые шаги волейбола в мире и в нашей стране. Развитие волейбола среди школьников.

Техника безопасности. Требования к спортивной одежде и обуви для занятий волейболом; индивидуальные средства защиты во время занятий волейболом (наколенники, налокотники, напульсники, голеностопы), правила поведения на соревнованиях в качестве зрителя, правила поведения в спортивном зале во время занятий и соревнований по волейболу, правила поведения в раздевалке перед занятием и после занятия волейболом. Организация охраны труда при проведении занятий, учебно-тренировочных занятий и в период проведения соревнований по волейбол.

Форма контроля. Тестирование по технике безопасности.

Тема 2. Основы спортивной тренировки, режим и личная гигиена.

Теория. Значение занятий физической культурой и спортом. Физическая подготовка и ее роль в волейболе. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями, распорядок дня и двигательный режим, гигиеническое значение водных процедур, закаливание, использование естественных сил природы для закаливания. Личная гигиена: уход за телом, гигиенические требования к местам занятий. Гигиена одежды и обуви. Утренняя гимнастика. Понятие о травме, основные причины травматизма, меры предотвращения травм, профилактика травм, оказание первой помощи пострадавшим во время занятий и игры в волейбол.

Практика. Викторина «За здоровый образ жизни»

Форма контроля. Тестирование по правилам личной гигиены, работа в группах над мини-проектами.

Тема 3. Правила соревнований по волейболу. Основы спортивной классификации.

Теория. Организация и проведение соревнований. Виды соревнований. Правила соревнований по волейболу: возрастные категории; допуск к соревнованиям; обязанности и права участника соревнования. Судья, судейская бригада.

Форма контроля. Разбор игровых ситуаций.

Тема 4. Место занятий, оборудование.

Теория. Специфические особенности волейбола. Вспомогательное оборудование и инвентарь: сетки, подвесные мячи, «мишени», теннисные и резиновые мячи, подвесные мячи, держатели мяча, разборные тумбы для напрыгивания и прыжков в глубину и пр. Особенности волейбольной площадки, разметка и ее характеристики.

Форма контроля. Наблюдение, опрос.

Тема 5. Общая физическая подготовка.

Теория. Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний. Упражнения на различных снарядах, тренажерах.

Практика. Общеразвивающие упражнения для развития рук, плечевого пояса, туловища, ног, мышц шеи, упражнения с предметами для комплексного развития мышц. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (мячами, скакалками, гимнастическими палками), с партнером. Гимнастические и акробатические упражнения (гимнастика в движении, на месте, сидя, лежа в сочетании

с акробатическими упражнениями). Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Акробатические упражнения: группировка, перекаты, кувырок вперед и назад, стойка на руках с помощью партнера.

Развитие выносливости: медленный бег 500м., бег по пересеченной местности до 1000м. Преодоление полосы препятствий.

Развитие быстроты: Бег на короткие дистанции до 30 м, до 60 м. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту, с высоты. Прыжки через скакалку. Броски и ловля мяча. Упражнения с медболом.

Развитие силовых качеств: лазанье, перелезание, висы, упоры, преодоление полосы препятствий. Лазание по канату. Мальчики –подтягивание из вися, подъем из вися в упор переворотом, подъем силой на перекладине. Девочки – сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке, на полу. Метание мяча в цель и на дальность. Метание малого мяча с разбега

Подвижные игры и игры с элементами волейбола. «У ребят порядок строгий», «Запрещенное движение», «Быстро по местам», «Вызов номеров», «Что изменилось», «Отгадай, чей голосок», «Салки», «Ловкие ребята», «Совушка», «Два мороза», «Волк во рву», «Мяч – соседу», «Через кочки и пенечки», «Космонавты», «Мяч – среднему», «Невод», «Третий лишний», «Передал – беги», «Линейная эстафета», «Караси и щука», «Охотники и утки», «Удочка», «Не давай мяча водящему», «Бой петухов», «День и ночь», «Перебежка с выручкой», «Веребочка под ногами», «Прыжок за прыжком», «Попади в мяч», «Не давай мяч водящему», «Перестрелка», «Круговая лапта», «Карусель».

Форма контроля. Мониторинг показателей. Зачет.

Тема 6. Специальная физическая подготовка.

Теория. Специальные упражнения, направленные для развития специальных физических качеств. Исходные положения, амплитуда движения.

Практика. *Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:*

Упражнения на преодоление собственного веса: для мышц верхнего плечевого пояса – отжимание из различных положений, продвижение вперед в упоре лежа 3-5 м; для мышц туловища – упражнения для мышц брюшного пресса и спины в вися на гимнастической стенке, лежа на матах (в т.ч. в парах); для мышц нижних конечностей – приседания на одной и двух ногах, упражнения для мышц голени – стоя на возвышении.

Упражнения с противодействием партнера. Наклоны, разгибания и сгибания, приседания (на двух и одной ноге), выпады, ходьба и прыжки (на месте и в разные стороны) из разных и.п.

Упражнения для развития быстроты:

- рывки и ускорения из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя на коленях и т.п.) по зрительному сигналу;
- прыжки через скакалку (частота вращения скакалки максимальная);
- рывки с резкой сменой направления и мгновенными остановками;
- имитационные упражнения с акцентом на быстрое выполнение движений;
- быстрые перемещения, характерные для волейболиста (баскетболиста, футболиста), с последующей имитацией или выполнением технического приема.

Упражнения для развития ловкости и координации движений:

- одиночные и многократные кувырки вперед и назад в различной последовательности;
- то же, но в сочетании с имитацией или выполнением отдельных технических приемов;
- одиночные и многократные прыжки с места, с разбега, с поворотом на 90°, 180°;
- прыжки через различные предметы и снаряды (скамейка, веревка, конь) с поворотом и без поворота;
- прыжки с подкидного мостика с выполнением каких-то движений и поворотов в воздухе;
- передачи мяча партнеру, в положении стоя лицом друг к другу, с кувырками вперед или назад на расстоянии 5-6 м.; передачи мяча партнеру (игроки располагаются парами: один с мячом под сеткой, второй на лицевой линии в различных исходных положениях (сидя лицом или спиной к партнеру, лежа на животе или спине и т.д.).

Упражнения для развития силы

для мышц кисти:

- сгибание и разгибание кистей в лучезапястных суставах с сопротивлением партнера или с гантелями;
- вращательные движения кистей в лучезапястных суставах с гантелями в руках;
- отталкивание от стены, с акцентированием движения кистей (опираться о стену можно всей ладонью, а не только кончиками пальцев);
- броски набивных мячей различного веса сверху вниз, с акцентированием движения кистями;
- передача сверху двумя руками небольших набивных мячей (0,5-1 кг.);

для мышц плечевого пояса:

- сгибание и разгибание рук с сопротивлением партнера;
- поднимание рук через стороны вверх и обратно с сопротивлением партнера;
- в упоре лежа партнер держит ноги занимающегося за голеностопные суставы. Занимающийся перемещается переступанием или одновременными толчками руками;
- в упоре лежа отталкивание от пола с хлопками перед грудью;
- броски набивных мячей различного веса из различных исходных положений, на различные расстояния;

для мышц ног:

- приседания на одной и обеих ногах;
- приседания и вставания с отягощением на плечах (разновидностью данного упражнения является вставание со штангой, находящейся в положении сзади) 4-6 раз за подход;
- выпрыгивания из полу приседа и приседа (вес - 50% максимального, с которым волейболист может подняться из приседа) 4-6 выпрыгиваний за проход.
- подпрыгивания с упругим, но не полным сгибанием коленных суставов (до 120°), с отягощением такого же веса 5-10 повторений в подходе;
- прыжки со скакалкой на различную высоту в разном темпе;
- прыжки с касанием предметов, подвешенных на оптимальной высоте;
- прыжки с разбега и с места с касанием предметов, подвешенных возможно выше;
- прыжки на одной и обеих ногах на дальность;
- прыжки на матах, песке, снегу, в воде;
- запрыгивание на предметы различной высоты;

- прыжки в глубину с различной высоты и с последующим запрыгиванием на предмет;
- прыжки с отягощением веса 1-3 кг.;

Упражнения для развития выносливости:

- прыжки на одной и двух ногах, запрыгивание двумя ногами на различную высоту 30, 40, 50, 60 см.;
- серии прыжков в течение 15сек. В первой серии выполняется максимально возможное количество прыжков, во второй – прыжки максимальной высоты и т.д. (4-5 серий прыжков выполняют без остановок в течение - 1мин. Перемещения в низкой стойке в различных направлениях 1-1,5 мин., отдых 30-45 сек., выполнять 2-3 серии (можно с отягощениями 1-3 кг.);
- выполнение имитации нападающего удара и блокирования (удар – один блок, удар - два блока и т.д.), после чего возможно быстрее отходить на линию нападения, чтобы вновь выполнять упражнение. В упражнении может быть 20-50 прыжков;
- выполнение 6 подскоков, после чего имитация блока и нападающего удара. Следующую имитацию выполняют после 9 подскоков, далее после 5,4 и т.д.;
- серия падений на грудь, между падениями следует выполнять перемещения в 2-3 шага. Число падений в серии может колебаться от 3-6;
- эстафеты, проводимые с различными перемещениями в чередовании с кувырками вперед и назад.

Упражнения для развития гибкости:

- гимнастические упражнения с большой амплитудой движений (с малыми отягощениями и без них);
- наклоны вперед, назад. Упражнения можно выполнять с помощью партнера.
- пружинистые выпады вперед и в стороны;
- вращательные и круговые движения туловища из различных исходных положений;
- размахивания руками и ногами с предельной амплитудой и с небольшими отягощениями.

Форма контроля. Мониторинг показателей. Зачет.

Тема 7. Основы техники и тактики игры. Техничко-тактическая подготовка.

Теория. Понятие о технике и тактике волейбола, значение техники и тактики в достижении победы над противником, основные средства тактики, тактические действия.

Практика. Стойки, перемещения.

Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений из разных и.п. Сочетание перемещений и технических приемов (перемещение в стойке, остановки, ускорения).

Передачи мяча.

Передача мяча двумя руками сверху. Передача мяча сверху двумя руками; над собой - на месте и после перемещений различными способами; с набрасыванием партнера - на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2. стоя на месте в тройке на одной линии. Передача мяча за голову. Отбивание мяча кулаком, стоя у сетки.

Прием мяча и подачи.

Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м).

Прием мяча снизу: прием подвешенного мяча, наброшенного партнером – на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед-вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; прием подачи и первая передача в зону нападения. Прием мяча, отскочившего от сетки. Прием подачи из зон 1, 6, 5 в зону 3.

Подачи. Нижняя прямая(боковая) и верхняя прямая подача: подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену – расстояние 6 м, 9 м.; через сетку – расстояние 6 м, 9 м.; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки, в дальнюю и ближнюю от сетки половину.

Нападающий удар и блокирование.

Имитация нападающего удара, блокирования и приемов падения.

Тактика в нападении с мячом и без мяча (индивидуальная). Выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху

Тактика защиты (индивидуальная). Выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»).

Форма контроля. Наблюдение. Мониторинг показателей. Зачет.

Тема 8. Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.

Теория. Правила и организация волейбола (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Комплектование команды, подготовка места проведения игры. Судейские жесты. Обязанности судей. Обязанности и роль капитана команды.

Форма контроля. Разбор игровых ситуаций.

Тема 9. Учебно-тренировочные игры.

Практика. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола, игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (3:3, 4:4, 5:5) и на укороченных площадках, игры с заданиями 6 х 6.

Форма контроля. Участие в игре, наблюдение.

Тема 10. Контрольные игры и соревнования

Практика. Закрепление технических и тактических навыков учащихся в игровой обстановке.

Форма контроля. Участие в игре, наблюдение

Тема 11. Диагностические занятия (контрольно-тестовые упражнения)

Практика. Сдача контрольных нормативов. Мониторинг качества результатов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Форма контроля. Наблюдение. Мониторинг показателей. Зачет.

1.3.3. Самостоятельная работа учащихся

Для лучшего и более быстрого усвоения материала, при пропусках занятий, а также на период каникул и праздников, обучающимся могут даваться индивидуальные планы

(домашние задания) по физической, технической, тактической подготовке и правилам игры.

По физической подготовке: упражнения для развития силы рук, туловища, ног (упоры, наклоны, приседания, упражнения с предметами и т.д.), для развития прыгучести (прыжки, напрыгивания, упражнения со скакалками и т.п.). По технической подготовке - подводящие упражнения, упражнения с мячами (теннисными, резиновыми, волейбольными).

По тактической подготовке - изучение и анализ тактики сильнейших команд, тактики по игровым функциям, решение тактических задач.

По усмотрению тренера должны проводиться занятия по совершенствованию техники и тактики игры по индивидуальным планам, а также занятия, посвященные только учебным играм («игровые тренировки»). Занимающиеся сами выбирают приемы и упражнения, а тренер должен организовать занятия так, чтобы выполнение одного упражнения не мешало выполнению других. Например, одни совершенствуют способы нападающих ударов через сетку. На этой же стороне, откуда выполняются удары, игроки упражняются в передачах в парах, тройках, в передачах у стены, в защите, в ударах у стены и т.п. На противоположной стороне игроки могут упражняться в блокировании, страховке, в защите от ударов через сетку и т.п.

Форма контроля: мониторинг достижений учащихся.

1.3.4. Воспитательный компонент учебного плана

Занятие 1. «Моя страна – моя Россия» (сентябрь)

Теория: Государственные символы РФ. Традиционные ценности государства.

Практика: викторина «Государственные символы РФ»

Занятие 2. Беседа «Азбука безопасности» (сентябрь)

Теория: правила безопасного поведения дома, на улице, в общественных местах, в Интернете, на соревнованиях.

Практика: решение кейсовых заданий, деловая игра, работа по микрогруппам.

Занятие 3. Час профориентации «Профессии в спорте: журналист, доктор, тренер» (октябрь)

Теория: профессии в спорте, необходимые навыки, учебные заведения.

Практика: работа на портале <https://xn--n1abebi.xn--d1axz.xn--p1ai/professions>

Занятие 4. Интеллектуальный квиз «На спорте» (ноябрь)

Теория: подготовка к квизу, название команды, распределение обязанностей.

Практика: участие в квизе <https://www.youtube.com/watch?v=96gXf8-2Vnw>

Занятие 5. Викторина «Знатоки Конституции» (декабрь)

Теория: Конституция России: история создания документа, его роль.

Практика: участие в викторине

Занятие 6. Экологическая акция «Разделяй и сохраняй» (декабрь)

Теория: правила и условия акции, агитационная работа.

Практика: сбор макулатуры и ПЭТ: «Охота на пластик», «Посади дерево», «Разноцветные крышечки», «Батарейка».

Занятие 7. «Ульяновская область: вчера, сегодня, завтра» (январь)

Теория: Ульяновск- авиационная столица, предприятия региона.

Практика: работа с интерактивными заданиями, дискуссия

Занятие 8. Посещение матчей Чемпионата Ульяновской области по волейболу (февраль)

Теория: подготовка «чек-листа» перед просмотром матча

Практика: просмотр матча

Занятие 9. Участие в акции «Международный субботник» (апрель)

Теория: знакомство с условиями акции на сайте Всероссийского общественного движения «Волонтеры Победы», составление плана действий, распределение обязанностей.

Практика: участие в акции.

Занятие 10. Просмотр фильма «Воспитать чемпиона» (май)

Теория: документальный фильм о заслуженном тренере Н. Карполь.

Практика: просмотр фильма, задание на лето.

<https://www.youtube.com/watch?v=rnYDvNTGzC0>

1.3.5 Восстановительные средства и мероприятия

К здоровью юных спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе учебно-соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления.

Педагогические средства восстановления включают:

- рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;

- построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;

- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;

- разработка специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствования технических приемов и тактических действий.

Психолого-педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, чередование средств ОФП и психорегуляции.

Медико-гигиенические средства восстановления включают: сбалансированное питание, рекомендации по физическим средствам восстановления (массаж, душ, сауна), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям. После тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются игры (футбол, теннис, ручной мяч), воспитательные мероприятия. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также стандартизованные функциональные пробы.

1.4. Планируемые результаты освоения программы

В результате освоения дополнительной программы «Волейбол» формируются следующие универсальные учебные действия, соответствующие требованиям ФГОС:

Предметные результаты:

- знание комплекса общеразвивающих упражнений;
- знание элементов самоконтроля при занятиях физическими упражнениями;
- знание правил охраны труда при занятиях спортом;
- умение составлять комплексы упражнений, способствующих развитию физических качеств, в зависимости от индивидуальных целей;
- овладение правилами игры волейбол;
- овладение специальными знаниями и умениями.

Метапредметные результаты:

- формирование и совершенствование двигательной активности обучающихся;
- совершенствование физического развития;
- повышение уровня образованности в области физической культуры, спорта и здорового образа жизни;
- развитие способности самостоятельно регулировать физическую нагрузку;
- умение находить способы и решения поставленных задач;
- умение самостоятельно мыслить и в дальнейшем усовершенствовать приобретённые навыки;
- развитие способности действовать по определённому плану;
- формирование трудовых навыков по физической культуре, спорту и умение использовать их в быту и трудовой деятельности.

Личностные результаты:

- потребность в здоровом образе жизни;
- формирование устойчивой мотивации к самостоятельному постоянному физическому развитию;
- формирование у обучающихся стойкого интереса к занятиям волейболом;
- умение соблюдать спортивный этикет;
- умение работать в группе;
- умение добиваться намеченной цели;
- организация содержательного отдыха.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Программа рассчитана на 144 учебных часа, первый модуль обучения – 64 часа (16 учебных недель), второй модуль обучения – 80 часов (20 учебных недель).

Занятия проводятся 2 раз в неделю продолжительностью 2 часа, перемена – 15 минут, при введении карантинных мероприятий продолжительность занятий сокращается до 30 минут.

Дата начала занятий первого модуля – 12 сентября, дата окончания – 31 декабря 2022г. Дата начала занятий второго модуля – 09 января, дата окончания – 31 мая 2022г.

2.1. Календарный учебный график

Педагог д/о: Камалетдинова Алсу Измайловна

Место проведения: спортивный зал, стадион, спортивная площадка (Лицей при УЛГТУ № 45)

Время проведения занятий: в соответствии с приказом по лицее.

Изменения расписания занятий: -

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Модуль I (64 часа)								
1-2	сент			Теоретическое занятие	2	Вводное занятие. История и пути развития современного волейбола. Задачи объединения. Техника безопасности.	Кабинет № 37	Участие в беседе; краткий пересказ учебного материала, тестирование
3-4	сент			Практическое занятие	2		Кабинет № 37	
5-6	сент			Теоретическое занятие	2	Основы спортивной тренировки, режим и личная гигиена.	Кабинет № 37	Участие в беседе; краткий викторина, тестирование
7-8	сент			Практическое занятие	2		Кабинет № 37	
9-10	сент			Теоретическое занятие	2	Организация и проведение соревнований по волейболу. Виды соревнований.	Малый спортивный зал	Беседа, тестирование
11-14	сент			Практическое занятие	4	Правила соревнований по волейболу. Основы спортивной классификации.	Малый спортивный зал	Беседа, тестирование
15-16	окт			Теоретическое занятие	2	Место занятий, оборудование.	Спортивный зал	Наблюдение, тестирование
17-18	окт			Практическое занятие	2		Спортивный зал	
19-20	окт			Теоретическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Основные понятия.	Спортивный зал, стадион	Эстафеты. Тестирование. Контрольные

21-24	окт			Практическое занятие	4	Общая физическая подготовка. Развитие выносливости.	Спортивный зал, стадион	упражнения. Сдача нормативов. Врачебный контроль	
25-28	окт		Практическое занятие	4	Общая физическая подготовка. Развитие быстроты	Спортивный зал, стадион			
29-32	окт		Практическое занятие	4	Общая физическая подготовка. Развитие силовых качеств	Спортивный зал, стадион			
33-36	нояб		Практическое занятие	4	Подвижные игры, эстафеты	Спортивный зал, стадион			
37-38	нояб			Теоретическое занятие	2	Специальная физическая подготовка Основные понятия	Спортивный зал, стадион	Эстафеты. Тестирование. Контрольные упражнения. Сдача нормативов. Врачебный контроль	
39-44	нояб			Практическое занятие	6	Специальная физическая подготовка Развитие скоростно-силовых качеств	Спортивный зал, стадион		
45-50	нояб дек			Практическое занятие	6	Специальная физическая подготовка Развитие быстроты, ловкости, координации	Спортивный зал, стадион		
51-54	дек			Практическое занятие	4	Специальная физическая подготовка Развитие силовых способностей.	Спортивный зал, стадион		
55-60	дек			Практическое занятие	6	Специальная физическая подготовка Развитие выносливости.	Спортивный зал, стадион		
61-64	дек			Практическое занятие	4	Специальная физическая подготовка Развитие гибкости	Спортивный зал, стадион		
Модуль II (80 часов)									
65-66	янв			Теоретическое занятие	2	Основы техники и тактики игры: значение, основные средства	Кабинет № 37		Наблюдение, анализ деятельности
67-68	янв			Теоретическое занятие	2	Технико-тактическая подготовка. Стойки и перемещения.	Спортивный зал, стадион		
69-70	янв			Практическое занятие	2		Спортивный зал, стадион		
71-74	янв			Практическое занятие	4	Технико-тактическая подготовка. Передачи мяча	Спортивный зал, стадион		
75-78	янв			Практическое занятие	4	Технико-тактическая подготовка. Прием мяча и подачи	Спортивный зал, стадион		
79-82	фев			Практическое занятие	4	Технико-тактическая подготовка. Нападающий удар и блокирование.	Спортивный зал, стадион		
83-86	фев			Практическое занятие	4	Техника падений с техническими приемами игры в защите.	Спортивный зал, стадион		
87-90	фев			Практическое занятие	4	Тактика в нападении. Действия связующего игрока	Спортивный зал, стадион		

91-94	фев			Практическое занятие	4	Тактика в нападении. Действия нападающего	Спортивный зал, стадион	
95-98	март			Практическое занятие	4	Тактика в нападении. Групповые действия.	Спортивный зал, стадион	
99-102	март			Практическое занятие	4	Тактика защиты. Индивидуальные действия.	Спортивный зал, стадион	
103-106	март			Практическое занятие	4	Тактика защиты. Командные действия	Спортивный зал, стадион	
107-110	март			Практическое занятие	4	Ведение игры по заданной тактической схеме.	Спортивный зал, стадион	
111-112	апр			Теоретическое занятие	2	Правила и организация волейбола	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, анализ деятельности
113-116	апр			Практическое занятие	4	Методика судейства. Терминология и судейские жесты	Спортивный зал, стадион	
117-120	апр			Комбинированное занятие	4	Учебно-тренировочные игры. Мини-волейбол	Спортивный зал, стадион	
121-124	апр			Практическое занятие	4	Отработка игровых заданий с ограниченным числом игроков	Спортивный зал, стадион	
125-128	май			Практическое занятие	4	Отработка игровых заданий на укороченной площадке	Спортивный зал, стадион	
129-132	май			Практическое занятие	4	Игры с заданиями 6х6	Спортивный зал, стадион	
133-140	май			Практическое занятие	8	Контрольные игры и соревнования	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, анализ ТТД
141-144	май			Практическое занятие	4	Диагностические занятия (контрольно-тестовые упражнения)	Спортивный зал, стадион	Выполнение контрольных нормативов
ИТОГО: 144 часа								

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал, малый спортивный зал, открытая волейбольная площадка;
- сетка волейбольная 1 шт.;
- стойки волейбольные 2 шт.;
- гимнастическая стенка 4-6 секций;
- гимнастические скамейки 2-4 шт.;
- гимнастические маты 2-4 шт.;
- скакалки- 15 шт; длинная 1 шт.;
- мячи набивные 5 компл.;
- гантели различной массы 5 компл.;
- мячи волейбольные 10 шт.;
- мячи теннисные – 20 шт.;
- мячи футбольные – 4 шт.;
- мячи баскетбольные- 4 шт.;
- перекладины настенные 4-6 шт.;
- судейский набор - 1 шт.;

- табло перекидное – 1 шт.;
- гимнастический мостик – 2 шт.;
- подвесной мяч на амортизаторах 2 шт.;
- передвижная мишень – 2 шт.;
- обручи – 6 шт.;
- разновысотные кубы 20,40, 60 см – 2 компл.;
- магнитная доска – 1 шт.

Требования техники безопасности в процессе реализации программы:

обеспечение безопасности обучающихся и предупреждение травм при проведении тренировочных занятий является одной из главных задач организации тренировочной работы. Для обеспечения безопасности занятий волейболом обязательно выполнение требований инструкций для обучающихся и соблюдение правил техники безопасности. Обязанности педагога отражены в инструкции по технике безопасности при проведении тренировочных занятий.

Для обучения с применением дистанционных образовательных технологий используются технические средства, а также информационно-телекоммуникационные сети, обеспечивающие передачу по линиям связи указанной информации (образовательные онлайн-платформы, цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах, видеоконференции, вебинары, E-mail, облачные сервисы и т.д.)

Кадровое обеспечение программы.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим высшее педагогическое образование, осуществляющим обучение и воспитание обучающихся с учетом специфики направленности программы.

2.3 Формы аттестации и оценочные материалы

Формы аттестации включают в себя сдачу промежуточных контрольных нормативов. Крайне важно определить сильные и слабые стороны подготовленности обучающихся, причины невыполнения ими тех или иных показателей.

Оценке так же подлежит уровень теоретических знаний, технической и физической подготовки. При обучении элементам результат оценивается по схеме «сделал - не сделал» («получилось - не получилось»). Эффективность обучения может определяться и количественно – «сделал столько-то раз». Оценка результатов может проводиться на контрольном или соревновательном занятии. Если оценивается минимальный достигнутый уровень физической подготовки, то устанавливается ряд контрольных упражнений, тестов, оцениваемых в соответствующих единицах (секундах, метрах, количестве раз, или в процентах от исходного уровня).

Контрольные испытания. Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности. Посещение соревнований по волейболу и другим видам спорта.

Формы и способы проверки результативности.

Основной показатель работы объединения по волейболу - выполнение в конце года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно - качественных показателях технической, тактической, физической,

интегральной, теоретической подготовленности, физического развития. Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают контрольные зачеты по общей физической подготовке. Результаты контрольных испытаний могут являться основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая степень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы являются:

- мониторинг на начало и на окончание обучения;
- тестирование на знание теоретического материала;
- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы;
- сдача контрольных нормативов по ОФП.

Контрольные и календарные игры:

- Участие в первенстве лица по волейболу;
- Участие в товарищеских играх своего микрорайона;
- Участие сборной команды лица в первенстве района и города по волейболу;

Контрольные нормативы

По технической подготовке

Этап начальной подготовки.

1. Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4.
2. Передача сверху у стены, стоя и сидя (чередования).
3. Поддача нижняя прямая на точность.
4. Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону

Учебно- тренировочный этап.

1. Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4.
2. Поддача верхняя прямая на точность.
3. Поддача в прыжке на точность (в правую и левую половины площадки).
4. Прием подачи и первая передача из глубины площадки в зону 2.
5. Нападающий удар прямой:
 - из зоны 4 в зоны 4 и 5 с высоких и средних передач;
 - из зоны 3 в зоны 4 и 5;
 - из зоны 2 в зоны 1 и 2.
6. Нападающий удар с переводом из зоны 4 в зону 1, из зоны 2 в зону 5.
7. Одиночное блокирование прямого удара по ходу.

По физической подготовке

1. Бег 30 м.
2. Бег с изменением направления (5х6 м).
3. Прыжок в длину с места.
4. Метание набивного мяча из-за головы двумя руками.
5. Бег 92 м с изменением направления («елочка»).
6. Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.

По игровой подготовке

1. Мини-волейбол (по специальным правилам).
2. Волейбол 2х2, 3х3, 4х4, 6х6.
3. Волейбол 2х2, 3х3, 4х4, 6х6.

Критерии оценки

№	Упражнения	удовлетво рительно	хорошо	отлично
1.	Бег 30м(сек)	4.6	4.4	4.3
2.	Елочка	25.6	25.2	25.0
3.	Прыжок в длину с места (см)	240	248	255
4.	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	60	70	75
5.	Метание набивного мяча 1кг из-за головы двумя руками, м			
	- Сидя	8.0	9.0	10.0
	- Стоя	13.5	15.0	16.0
6.	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	5	6	7
7.	Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4	5	6	7
8.	Подача на точность	4	5	6
9.	Нападающий удар из зоны 4:			
	- в зону 4-5	4	5	6
	- в зону 1	4	5	6
10.	Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность	4	5	6
11.	Прием подачи из зоны 6 в зону 2 на точность	4	5	6

Обязательным условием при проведении контрольных испытаний является контроль состояния здоровья при проведении тестирования. Болезнь или незначительная травма помешает показать истинные возможности. Соблюдение всех этих условий обязательно, но особое внимание при проведении тестирования следует уделять созданию такого психологического настроя, который позволил бы полностью выявить истинные возможности каждого занимающегося. Этого можно добиться, приблизив условия тестирования к соревновательным условиям, в которых обычно демонстрируют наивысшие результаты. При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение и создание единых условий выполнения упражнений для всех тестируемых. Эффективность контроля зависит от стандартности проведения тестов и измерения в них результатов.

Для этого необходимо стандартизировать методику тестирования:

1. Режим дня, предшествующего тестированию, должен строиться по одной схеме.

2. Разминка перед тестированием должна быть стандартной по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения.

3. Тестирование по возможности должны проводить одни и те же исследователи.

4. Схема выполнения теста остаётся постоянной от тестирования к тестированию.

5. Интервалы между повторениями одного и того же теста должны ликвидировать утомление, возникающее от первой попытки.

6. Тестируемый должен освоить тесты настолько хорошо, чтобы при их выполнении основное внимание было направлено на достижение максимального результата, и стремление показать максимально возможный результат. Такая мотивация реальна, если в ходе тестирования создаётся соревновательная обстановка.

2.4. Методические материалы

Методика работы по программе характеризуется общим поиском эффективных технологий, позволяющих конструктивно воздействовать на развитие физических качеств обучающегося.

Особенности методики.

Первый этап—ознакомление с разучиваемым приемом. Здесь используют рассказ, показ и объяснение. Личный показ педагога дополняет демонстрацией наглядных пособий: видеозаписей, схем, макетов площадки и т. д. Показ необходимо чередовать с объяснениями. Пробные попытки обучающихся формируют первые двигательные ощущения.

Второй этап — изучение приема в упрощенных условиях. Успех обучения на данном этапе во многом зависит от правильного подбора подводящих упражнений: по своей структуре они должны быть близки к техническому приему или тактическому действию и посильны для обучающихся.

При разучивании простых приемов и действий их выполняют в целом. При разучивании сложных по структуре приемов и действий (атакующий удар) их разделяют на составные части, выделяя основное звено. По возможности, надо быстрее подвести занимающихся к выполнению приема в целом. На этой стадии обучения используются методы управления (команды, распоряжение, зрительные и слуховые сигналы, зрительные ориентиры, технические средства и т.д.), двигательной наглядности (непосредственная помощь педагога, применение вспомогательного оборудования), информации (сила удара по мячу, точность попадания, световая или звуковая индикация).

Третий этап — изучение приема или действия в усложненных условиях. Здесь применяются: повторный метод, метод усложнений условий выполняемого приема (действия), игровой и соревновательный методы, сопряженный метод, круговая тренировка. Повторный метод на этом этапе является основным. Только многократное повторение обеспечивает становление и закрепление умений и навыков. С целью формирования гибкого навыка повторность предполагает изменение условий (постепенное усложнение) выполнения приема (действия), включая выполнение его на фоне утомления. Сопряженный и игровой методы позволяют одновременно решать задачи по совершенствованию техники и развитию специальных физических качеств, а также технико-тактической подготовки и комплексной, игровой.

Четвертый этап предполагает закрепление приема (действия) в игре. Здесь используется метод анализа выполнения движений (графические, условно-

кодированные, магнитофонные, видео), специальные задания в игре по технико-тактической подготовке, игровой и соревновательный методы. Изучение каждого приема предполагает обязательное закрепление его в условиях подготовительных и учебных игр. Высшим уровнем закрепления навыка является соревнование. От простых заданий по технике и тактике отдельным игрокам до сложных установок в плане взаимодействия в группах и в составе команды — таков путь в формировании технико-тактического мастерства волейболистов.

Большие возможности заложены в применении активных методов обучения. Среди этих методов — элементы проблемного обучения (постановка проблемных вопросов) и метод самооценки успеваемости. Постановка проблемных вопросов ведет к созданию ситуации поискового решения, а самооценка — к активизации двигательной деятельности, что в целом содействует значительному повышению интереса и творческой активности занимающихся. Применительно к волейболу сказанное играет особую роль. Учитывая, что процесс освоения игры небыстротечный, существенное значение в формировании интереса занимающихся приобретают временные сроки достижения конечной цели. Реально видеть их, осознать и чувствовать приближение к ним по объективным признакам — главная суть метода самооценки.

Учебно-методическое обеспечение программы включает:

1. Дидактические материалы: картотека упражнений по волейболу; схемы и плакаты освоения технических приемов в волейболе; правила игры в волейбол; правила судейства в волейболе; положение о соревнованиях по волейболу; разработка инструктажа по технике безопасности; разработки общеразвивающих упражнений и подвижных игр.

2. Методические рекомендации: рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры; рекомендации по организации подвижных игр с баскетбольным мячом; рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по баскетболу; инструкции по охране труда.

3. Информационное обеспечение: учебная литература; учебные видеофильмы и аппаратура для их просмотра; компьютер с выходом в Интернет.

2.5. Список литературы

Список литературы для педагога

1. Банников А.М., Костюков В.В. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2012.

2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. -М., 2002 (ГНП), 2004 (УТТ), 2006 (ГСС).

3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2010.

4. Голомазов В.А., Ковалев В.Д., Мельников А.Г. «Волейбол в школе». М.: «ФК и С», 2016 г.

5. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.

6. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.

7. Железняк Ю.Д, Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.

8. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.

9. Козырева Л. «Волейбол». Азбука спорта. М.: «ФК и С», 2013.

10. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. «Юный волейболист» - М.:«ФКиС», 1979 .

11. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 2009. 30

12. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 2015.
13. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
14. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. - М, 1998.
15. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998.
16. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 2012.
17. Перельман М.Р. «Специальная физическая подготовка волейболиста». «ФК и С», 1969 г.
18. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997., Украина, переизд 2017.
19. Система подготовки спортивного резерва. - М., 2019.
20. Слупский Л.Н. «Волейбол: игра связующего». М.: «ФК и С», 2014 г.
21. Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 2005.
22. Фурманов А.Г. Начальное обучение волейболистов - Минск, «Беларусь», 2016.
23. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. «Волейбол». Азбука спорта. М.: «ФК и С», 2013.
24. Эйнгорн А.Н. «500 упражнений для волейболиста». М.: «ФК и С», 1999.

Литература для обучающихся:

1. Волейбол. Спортивная энциклопедия. Эксмо. 2014.
2. Гамова. Е. Волейбол продолжается. Эксмо. 2017.
3. Губа В.П., Булыкина Л.В., Пустошило П.В., Волейбол. Основы подготовки, тренировки, судейство. Спорт, 2019.
4. Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт. 2019.
5. Макаров К.К. Техника современного волейбола. ИФКСиТ СТУ 2013.
6. Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России-15-е издание. В.С. Родиченко и др.-М, ФиС 2015.144 с.
7. Теория и практика. Волейбол. Учебник. Изд. Спорт. 2019
8. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.: Физкультура и спорт. 1982.
9. Фомин Е.В., Булыкин Л.В. Волейбол в школе. Спорт. 2015

Литература для родителей:

1. Волейбольный альманах. Суперлига, Высшая лига «А» мужчины и женщины. Выпуск № 23 2014-2015. - 92с
2. Михайлов М. Чувство долга. Статья. (скачать)
3. Мондзолевский Г.Г. Щедрость игрока: — М.: ФИС, 1983. с ил.
4. Специальная физическая подготовка юных волейболистов. Методические рекомендации. — М.: ВФВ, 2009. — 35 с. Брошюра.
5. Уилмор Дж.Х., Костилл Д.Л. Физиология спорта. Учебное пособие., 2008
6. Эдельман А.С. Волейбол: Справочник: - М.: Физкультура и спорт, 1984. —224 с.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Физическая подготовка складывается из общей и специальной подготовки. Между ними существует тесная связь. Общая физическая подготовка направлена на развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение юных волейболистов разнообразными двигательными навыками.

Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста занимающихся и специфики волейбола. Из всего многообразия средств общей физической подготовки в занятиях с юными волейболистами преимущественно используются упражнения из гимнастики, акробатики, легкой атлетики, баскетбола, гандбола, подвижные игры.

Удельный вес общеразвивающих упражнений в занятиях различен на отдельных этапах учебно-тренировочного процесса. Общеразвивающие упражнения в зависимости от задач урока можно включать в подготовительную часть занятия, в основную и, отчасти, в заключительную. Так, гимнастические, легкоатлетические и акробатические упражнения, баскетбол, ручной мяч, подвижные игры применяются как в подготовительной части, так и в основной. Это особенно характерно для начального этапа обучения, когда эффективность средств волейбола еще незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и двусторонней игре).

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в волейбол. Задачи ее непосредственно связаны с обучением детей технике и тактике игры. Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные) упражнения и игры. Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой (укрепление кистей, увеличение их подвижности, скорости сокращения мышц, развитие мышц ног и т.д.), другие направлены на формирование тактических умений (развитие быстроты реакции и ориентировки, быстроты перемещения в ответных действиях на сигналы и т.п.).

Важное место занимают специально отобранные игры. Систематическое применение подготовительных упражнений ускоряет процесс обучения техническим приемам волейбола и создает предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков.

Общая физическая подготовка (ОФП)

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза. Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

Акробатические упражнения включают группировки и перекуты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях. Бег: 20,30,60 м, повторный бег - два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и по 40

м (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60 м (с 13 лет), 100 м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40 м (10-12 лет), до 50-60 м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м. Прыжки: в высоту с места, с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; со скакалкой; напрыгивания на (через) скамейку. Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; броски набивного мяча.

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10, 15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5,6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. 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. То же, но подают несколько сигналов; на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг). 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). То же с отягощением (пояс до 6 кг).

Упражнения с отягощениями (пояс, манжеты на запястьях, голеностопных суставах, жилет): приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, 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 14 лет - 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. 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. 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 (при касании 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 занимающемуся партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку.

Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Сжимание 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.

Многokратные 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 (1 кг) через сетку, расстояние 4—6 м. С набивным мячом в руках у стены (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. Поддачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Поддачи мяча слабой рукой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (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. Спрыгивание с высоты (до 50 см) 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 (с 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 мяч 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 набрасывает 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 - вначале 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 1-1,5 м 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 занимающихся 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 двое.