

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Республики Татарстан
"Исполнительный комитет Апастовского муниципального района РТ"
Бурнашевская СШ

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

УТВЕРЖДЕНО

Директор

И.Г.Сулейманов

Протокол №1 от «26» 08 2025 г.

А.Р. Хуснуллина

Протокол №1 от «28» 08 2025 г.

А.Р. Шайхутдинова

Приказ №97 от «28» 08 2025 г.

Рабочая программа по внеурочной деятельности по физической культуре
для 5-10 классов
«Волейбол»
(спортивно-оздоровительное направление)

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с учащимися 5–9 классов, проявляющими интерес к физической культуре и спорту. Разработана на основе примерной основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Бурнашевская СОШ»

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих задач:

- ✓ повышение уровня физической подготовленности;
- ✓ воспитание личностных качеств;
- ✓ освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Место курса в учебном плане МБОУ «Бурнашевской СОШ»

Курс «Волейбол» изучается в основной школе из расчёта 1 ч в неделю (всего 170 ч., из них: в каждом классе по 34 ч. – 34 учебные недели в учебном году).

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» предназначена для учащихся 5–9 классов. Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения занятий, а именно: занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т.е. 45 минут, 1 раз в неделю (34 часа в год).

В программе самостоятельно распределены часы внутри каждого раздела на изучение тем в соответствии со сложностью изучаемого материала, представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей, а также контрольные испытания необходимые для мониторинга уровня усвоения программного материала.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке

Формы проведения занятий и виды деятельности

Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техническому, тактическому или физическому
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двусторонней игре в волейбол по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил
Контрольные занятия	Приём нормативов у занимающихся, выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» соответствует возрастным особенностям учащихся, способствует формированию личной культуры здоровья учащихся.

Промежуточная аттестация проводится в форме тестирования.

Планируемые результаты.

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- ✓ личностные результаты – готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- ✓ метапредметные результаты – освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные).
- ✓ предметные результаты – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих умений:

- *Определять* и *высказывать* простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор*, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. *Регулятивные УУД:*

- *Определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
- *Проговаривать* последовательность действий.
- *Учить высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, *учить работать* по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.

- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности команды на занятии.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. Познавательные УУД:

- Добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- Перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всей команды.
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

3. Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать* и *понимать* речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
 - социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.
- Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Контрольные испытания 5-7 классы

№ п.п.	Виды испытаний	Классы								
		5			6			7		
		Уровень								
		н	с	в	н	с	в	н	с	в
Физическая подготовка (девочки)										
1	Бег 30 м (6 x 5 м), с	14,0	13,8	13,6	13,1	12,9	12,7	12,4	12,2	12,0
2	Бег на 2000 м, мин, с	13,00	12,10	10,40	12,10	11,40	10,00	12,10	11,40	10,00
3	Прыжок в длину с места, см	135	145	165	150	160	180	150	160	180
4	Прыжок вверх толчком двух ног с места с взмахом обеих рук, см	30	32	34	34	36	38	36	38	40

5	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками сидя, м	4,2	4,4	4,6	4,6	4,8	5,0	5,6	5,8	6,0
Физическая подготовка (мальчики)										
1	Бег 30 м (6 х 5 м), с	11,8	11,5	11,3	11,3	11,0	10,8	10,8	10,6	10,5
2	Бег на 2000 м, мин, с	11,10	10,20	9,20	10,00	9,40	8,10	10,00	9,40	8,10
3	Бег на 3000 м, мин, с									
4	Прыжок в длину с места, см	150	160	180	170	190	215	170	190	215
5	Прыжок вверх толчком двух ног с места с взмахом обеих рук, см	38	42	45	40	45	50	42	48	55
6	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками сидя, м	5,0	5,2	5,4	5,8	6,0	6,2	6,2	6,8	7,5
Техническая подготовка (девочки)										
1	Верхняя передача на точность из зоны 3 в зону 4 (из 10 раз)	2	3	4	3	4	4	3	4	5
2	Передача мяча сверху двумя руками стоя у стены	3	5	7	5	8	10	7	10	15
3	Вторая передача на точность стоя спиной из зоны 3 в зону 2 (из 10 раз)		1	2	1	2	3	1	2	4
4	Приём мяча с подачи и первая передача в зону 3 (из 10 раз)		1	2	1	2	3	2	3	4
5	Нападающие удары прямой и с переводом из зоны 4 со второй передачи (из 10 раз)					1	2	1	2	3
6	Одиночное блокирование прямого удара (из 10 раз)								1	2
7	Подача верхняя прямая в пределы площадки (из 10 раз)	1	2	3	3	4	5	4	5	6
Техническая подготовка (мальчики)										
1	Верхняя передача на точность из зоны 3 в зону 4 (из 10 раз)	3	4	4	3	4	5	4	5	6
2	Передача мяча сверху двумя руками стоя у стены	5	8	10	7	10	15	12	15	20
3	Вторая передача на точность стоя спиной		1	2	1	2	3	1	2	4

	из зоны 3 в зону 2 (из 10 раз)									
4	Приём мяча с подачи и первая передача в зону 3 (из 10 раз)	1	2	3	2	3	4	3	4	5
5	Нападающие удары прямой и с переводом из зоны 4 со второй передачи (из 10 раз)		1	2	1	2	3	2	4	5
6	Одиночное блокирование прямого удара (из 10 раз)					1	2	2	3	4
7	Подача верхняя прямая в пределы площадки (из 10 раз)	3	4	5	4	5	6	5	6	7
Тактическая подготовка (девочки)										
1	Вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом (из 10 раз)								1	2
2	Нападающий удар или «обман» в зависимости от того, поставлен блок или нет (из 10 раз)								1	2
3	Защитные действия (блокирование/ отскок от сетки) при атаке с противоположной стороны (из 10 раз)								1	2
Тактическая подготовка (мальчики)										
1	Вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом (из 10 раз)								1	2
2	Нападающий удар или «обман» в зависимости от того, поставлен блок или нет (из 10 раз)								1	2
3	Защитные действия (блокирование/ отскок от сетки) при атаке с противоположной стороны (из 10 раз)								1	2

Контрольные испытания 8-9 классы

№ п.п.	Контрольные испытания	Классы					
		8			9		
		Уровень					
		н	с	в	н	с	в
Физическая подготовка (девочки)							
1	Бег 30 м (6 х 5 м), с	11,7	11,5	11,3	11,4	11,2	11,0
2	Бег на 2000 м, мин, с	12,10	11,40	10,00	12,00	11,20	9,50
3	Прыжок в длину с места, см	150	160	180	160	170	185
4	Прыжок вверх толчком двух ног с места с взмахом обеих рук, см	38	40	42	41	42	43
5	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками сидя, м	5,8	6,0	6,2	6,3	6,6	7,0
Физическая подготовка (мальчики)							
1	Бег 30 м (6 х 5 м), с	10,6	10,3	10,0	10,3	10,1	9,8
2	Бег на 2000 м, мин, с	10,00	9,40	8,10			
3	Бег на 3000 м, мин, с				15,00	14,30	12,40
4	Прыжок в длину с места, см	170	190	215	195	210	230
5	Прыжок вверх толчком двух ног с места с взмахом обеих рук, см	45	52	60	47	55	65
6	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками сидя, м	7,2	7,8	8,2	7,5	8,0	9,0
Техническая подготовка (девочки)							
1	Верхняя передача на точность из зоны 3 в зону 4 (из 10 раз)	4	5	6	6	7	9
2	Передача мяча сверху двумя руками стоя у стены	12	15	20	15	20	25
3	Вторая передача на точность стоя спиной из зоны 3 в зону 2 (из 10 раз)	4	5	6	5	6	8
4	Приём мяча с подачи и первая передача в зону 3 (из 10 раз)	3	4	5	3	5	7
5	Нападающие удары прямой и с переводом из зоны 4 со второй передачи (из 10 раз)	2	4	5	4	6	8
6	Одиночное блокирование прямого удара (из 10 раз)	2	3	4	4	5	6
7	Подача верхняя прямая в пределы площадки (из 10 раз)	5	6	7	6	7	8
Техническая подготовка (мальчики)							
1	Верхняя передача на точность из зоны 3 в зону 4 (из	6	7	8	7	8	9

	10 раз)						
2	Передача мяча сверху двумя руками стоя у стены	15	20	25	20	25	30
3	Вторая передача на точность стоя спиной из зоны 3 в зону 2 (из 10 раз)	4	5	6	5	6	8
4	Приём мяча с подачи и первая передача в зону 3 (из 10 раз)	3	5	7	4	6	8
5	Нападающие удары прямой и с переводом из зоны 4 со второй передачи (из 10 раз)	4	6	7	5	7	9
6	Одиночное блокирование прямого удара (из 10 раз)	4	5	6	5	6	7
7	Подача верхняя прямая в пределы площадки (из 10 раз)	6	7	8	7	8	9
Тактическая подготовка (девочки)							
1	Вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом (из 10 раз)	2	3	4	4	5	6
2	Нападающий удар или «обман» в зависимости от того, поставлен блок или нет (из 10 раз)	2	3	4	4	5	6
3	Защитные действия (блокирование/ отскок от сетки) при атаке с противоположной стороны (из 10 раз)	2	3	4	3	4	5
Тактическая подготовка (мальчики)							
1	Вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом (из 10 раз)	2	3	4	4	5	6
2	Нападающий удар или «обман» в зависимости от того, поставлен блок или нет (из 10 раз)	2	3	4	4	5	6
3	Защитные действия (блокирование/ отскок от сетки) при атаке с противоположной стороны (из 10 раз)	2	3	4	3	4	5

Содержание.

Физическая подготовка.

Общая физическая подготовка.

Средствами общей физической подготовки являются общеразвивающие упражнения, направленные на развитие физических качеств:

- ✓ упражнения для развития силы и скоростных качеств;
- ✓ упражнения для развития выносливости;
- ✓ упражнения для развития ловкости;
- ✓ упражнения для развития прыгучести.

Специальная физическая подготовка.

Средствами специальной физической подготовки являются упражнения, направленные на развитие физических качеств необходимых волейболисту:

- ✓ упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передачи мяча;
- ✓ упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча;
- ✓ упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающего удара;
- ✓ упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении блокирования.

Техническая подготовка.

5 класс

Действия без мяча:

Стойки волейболиста.

Ходьба и бег, перемещаясь лицом.

Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперёд.

Остановка шагом.

Сочетание способов перемещений.

Сочетание способов перемещений и стоек.

Действия с мячом:

Передачи мяча сверху двумя руками. Передача мяча сверху броском над собой, вверх-вперёд на месте и после перемещений лицом, боком и остановки.

Передача мяча сверху в пределах линии нападения, вдоль сетки и под углом к сетке (расстояние до 2 м) после перемещений лицом, боком и остановки.

Передача мяча с собственного подбрасывания по тем же направлениям.

Передача мяча с наброса партнёра.

Передача мяча сверху и снизу в парах на месте, после перемещений лицом, боком и остановки.

Передача мяча сверху в стену.

Отбивание мяча снизу с наброса партнёра.

Подбивание мяча снизу над собой.

Подача. Подбрасывание мяча на нужную высоту и расстояние от туловища

Подача мяча в стену (расстояние 3-4 м)

Подача через сетку с близкого расстояния.

Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях.

6 класс

Действия без мяча:

Перемещения приставными шагами: лицом, спиной, правым, левым боком вперёд.

Остановка шагом.

Сочетание способов перемещений и стоек.

Действия с мячом:

Передачи мяча сверху двумя руками. Передача мяча сверху над собой, вверх-вперёд на месте и после перемещений лицом, боком, остановки и поворота лицом в сторону передачи

Передача мяча сверху в пределах линии нападения, вдоль сетки и под углом к сетке (расстояние до 2 м) после перемещений лицом, спиной, боком и остановки.

Передача мяча с собственного подбрасывания по тем же направлениям. Передачи на точность.

Передача мяча сверху и снизу в парах на месте, после перемещений лицом, боком и остановки.

Передача мяча сверху в стену. То же с изменением высоты передачи

Отбивание мяча снизу с наброса партнёра на месте, после перемещений лицом, боком и остановки.

Подбивание мяча снизу над собой.

Передачи мяча в треугольнике в зонах: 3-4-6, 3-2-6, 3-2-1, 3-4-5 (расстояние до 3 м)

Приём подачи двумя руками сверху и снизу.

Подача. Подбрасывание мяча на нужную высоту и расстояние от туловища

Подача мяча в стену (расстояние 4-5 м).

Подача через сетку с близкого расстояния.

Нападающий удар с места сильнейшей рукой через сетку с собственного подброса и передачи партнёра

Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях.

7 класс

Действия без мяча:

Перемещения приставными шагами: лицом, спиной, правым, левым боком вперёд.

Остановка шагом.

Имитации разбега на нападающий удар. Имитация одиночного блокирования. Выбор места и времени прыжка

Сочетание способов перемещений и стоек.

Падения и перекаты после падений

Действия с мячом:

Передачи мяча сверху двумя руками на точность в пределах границ площадки. Передачи в парах с перемещениями лицом, спиной, боком. Встречная передача в пределах линии нападения. Передачи в треугольниках в зонах 6-2-4, 1-2-3, 5-2-4 (расстояние до 4 м)

Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара.

Передачи в зонах 3-4, 3-2, 2-3 на расстояние 2 м. Передачи в зонах 6-4, 6-2, 1-3 на расстояние 4 м.

Передача мяча у сетки сверху двумя руками, стоя спиной к направлению. Передача с собственного подбрасывания после перемещений лицом, спиной, боком. Передачи с наброса партнёра. Передачи в зонах 4-3-2, 2-3-4 (в зоне 3 - спиной).

Передача мяча двумя руками сверху в прыжке (вверх- вперёд). Передача мяча в прыжке с собственного подбрасывания, в стену, с наброса партнёра.

Отбивание в прыжке мяча через сетку в непосредственной близости от неё с собственного подбрасывания и наброса партнёра.

Отбивание в прыжке мяча через сетку в непосредственной близости от неё с собственного подбрасывания и наброса партнёра.

Подачи мяча. Верхняя прямая подача из-за пределов площадки. подача в левую и правую стороны площадки.

Нападающий удар прямой по ходу сильнейшей рукой. Нападающий удар с разбега (1,2,3 шага) по мячу, подвешенному на амортизаторах, на держателе. То же через сетку.

Нападающий удар по мячу, брошенному партнёром. Нападающий удар из зоны 4 с высокой передачи из зоны 3.

Приём мяча снизу двумя руками. Приём мяча, отскочившего после броска в стену (расстояние 4-6 м). Приём мяча, брошенного партнёром - на месте и после перемещений.

Приём мяча после собственного наброса в сторону. Отбивание снизу мяча назад за голову. Нижняя передача на точность в зоны 2 и 3 из разных зон.

Приём мяча сверху с выпадом и последующим перекатом на бедро и спину.

Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2. Блокирование, стоя на подставке.

Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях.

8 класс

Действия без мяча:

Прыжки на месте, у сетки и после перемещений

Сочетание перемещений, остановок, падений и прыжков

Действия с мячом:

Передачи мяча сверху двумя руками: в стену стоя, сидя, во время перемещений.

Верхняя прямая подача в правую и левую часть площадки

Прямой нападающий удар по ходу из зон 4,3,2 с высоких передач

Прямой нападающий удар по ходу из зон 4 и 2 с передачи из глубины площадки

Приём мяча сверху двумя руками передачи с расстояния 5-7 м

через сетку

Приём мяча сверху двумя руками мяча от передачи, удара стоя, передачи в прыжке через сетку, верхней прямой подачи

Приём мяча снизу двумя руками нападающего удара, мяча от передачи в прыжке

Одиночное блокирование ударов из зон 4,2,3 по диагонали с высоких передач

9 класс

Действия без мяча:

Прыжки, падения на месте и после перемещений

Сочетание перемещений, остановок, падений и прыжков

Действия с мячом:

Передачи мяча сверху двумя руками: в стену стоя, сидя, во время перемещений, сочетание этих действий у сетки, стоя спиной в направлении передач

В прыжке через сетку с последующим падением назад и перекатом на спину (вторая передача) из зоны нападения через сетку на заднюю линию

Верхняя прямая подача в правую и левую, дальнюю и ближнюю часть площадки

Прямой нападающий удар по ходу из зон 4,3,2 с высоких передач

Прямой нападающий удар по ходу из зон 4 и 2 с передачи из глубины площадки

Приём мяча сверху двумя руками передачи с расстояния 8-10 м через сетку

Приём мяча сверху двумя руками мяча от передачи, удара стоя, передачи в прыжке через сетку, верхней прямой подачи

Приём мяча снизу двумя руками нападающего удара, мяча от передачи в прыжке

Приём мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину (мяч набрасывает партнёр)

Одиночное блокирование ударов из зон 4,2,3 по диагонали с высоких передач

Тактическая подготовка

5 класс

Выбор места для выполнения верхней и нижней передачи.

Выбор способа отбивания мяча через сетку (сверху, снизу)

Выбор места при приёме подачи.

Выбор места при страховке партнёра, принимающего мяч.

6 класс

Выбор места для выполнения верхней и нижней передачи.

Выбор способа отбивания мяча через сетку (сверху, снизу)

Приём мяча к сетке в зону 3.

Передача мяча через сетку на свободное место, на игрока, слабо владеющего навыками приёма или неуспешного возвратиться в свою зону.

Взаимодействие игроков зон 3 и 4, 3 и 2 в нападении и защите

Взаимодействие игроков передней и задней линий при нападении и защите.

Выбор места при приёме подачи. Выбор места при страховке партнёра, принимающего мяч.

7 класс

Выбор места для выполнения верхней и нижней передачи.

Выбор места для выполнения подачи.

Выбор места для выполнения нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4 и 2).

Выбор способа отбивания мяча через сетку: верхней, нижней передачей, одной рукой, на месте, в прыжке.

Вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращён спиной.

Взаимодействие игроков передней линии при первой передаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4.

Взаимодействие игроков передней линии при второй передаче: игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4 и 2, стоя к ним спиной при передаче.

Взаимодействие игроков передней и задней линии: игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3 (2).

Система игры со второй передачи игрока передней линии. Приём подачи и первая передача в зону 3. Вторая передача в зоны 4 и 2.

Приём подачи и первая передача в зону 2. Вторая передача в зоны 4 и 3.

Определение времени для отталкивания при блокировании, временность выноса рук над сеткой (при подводящих упражнениях для нападающего удара).

Выбор места при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи, обманной передачи.

Выбор способа приёма мяча от подачи или другой атаки соперника (сверху или снизу)

Взаимодействие игроков зоны 1 с игроками зон 6 и 2; 5 с 6 и 4; 6 с 1,5 и 3; 2 и 4 с 3 (при выходе для блокирования).

Расположение игроков при приёме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

Расположение игроков при приёме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2.

Расположение игроков при приёме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок, выбегающий в зону 3(2) на передачу из других зон передней линии.

8 класс

Выбор места для выполнения второй передачи (у сетки и из глубины площадки)

Выбор места для выполнения нападающего удара прямого по ходу

Поддачи на игрока, слабо владеющего приёмом

Вторая передача из зоны 2 игрокам в зоны 3 и 4 (чередование)

Имитация второй передачи и обман (передача через сетку стоя на площадке)
Имитация нападающего удара и передача в прыжке двумя руками через сетку
Взаимодействие игроков передней линии при второй передаче игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4.
Игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 2 (при приёме подач для второй передачи, при приёме передач - для нападающего удара)
Система игры со второй передачи через игрока передней линии (2,3 зоны)
Выбор места при приёме верхней прямой подачи
Выбор места при блокировании
Выбор способа приёма мяча при игре в защите и на страховке
Зонное блокирование основного направления
Взаимодействие игроков задней линии при приёме мяча от подач
Взаимодействия игроков передней линии, не участвующих в блокировании зон 4 и 2, с блокирующими игроками зоны 3
Игроков зон 6,5 и 1 с игроками зоны 2 и 4 (при приёме мяча от нападающих ударов)
Расположение игроков при приёме подач, при второй передаче из зон 3 или 2
Объединение отдельных компонентов техники и тактики в игровых упражнениях

9 класс

Выбор места для выполнения второй передачи у сетки и из глубины площадки
Выбор места для выполнения нападающего удара прямого по ходу
Подачи на игрока, слабо владеющего приёмом и вышедшего с замены
Вторая передача из зоны 2 игрокам в зоны 3 и 4 (чередование)
Вторая передача сильнейшему нападающему на линии
Имитация второй передачи и обман (передача через сетку стоя на площадке)
Имитация нападающего удара и передача в прыжке двумя руками через сетку
Взаимодействие игроков передней линии при второй передаче игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4.
Игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 2 (при приёме подач для второй передачи, при приёме передач - для нападающего удара)
Система игры со второй передачи через игрока передней линии (2,3 зоны)
Выбор места при приёме верхней прямой подачи
Выбор места при блокировании
Выбор места при страховке партнёра, принимающего мяч после подачи, нападающего удара, блокирующих, нападающих
Выбор способа приёма мяча при игре в защите и на страховке
Зонное блокирование основного направления
Взаимодействие игроков задней линии при приёме мяча от подач, нападающих ударов, обманных действий
Взаимодействия игроков передней линии, не участвующих в блокировании зон 4 и 2, с блокирующими игроками зоны 3
Взаимодействие игрока зоны 6 с блокирующим игроком зоны 3 и страхующими игроками зон 4 и 2
Игроков зон 6,5 и 1 с игроками зоны 2 и 4 (при приёме мяча от нападающих и обманных ударов)
Расположение игроков при приёме подач, при второй передаче из зон 3 или 2
Система игры "углом вперёд"
Объединение отдельных компонентов техники и тактики в игровых упражнениях

Распределение учебного материала по волейболу во внеурочной деятельности учащихся

№ п.п.	Содержание поурочного материала	Классы				
		5	6	7	8	9
	I. Теоретические занятия	В процессе занятий				
1	Физическая культура и спорт в России в системе физвоспитания	+				
2	Гигиена закаливания и режим питания спортсмена		+			
3	Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений на организм.			+		
4	Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Спортивный массаж.				+	
5	Основы техники и тактики игры волейбол					+
	II. Практические занятия					
1	Общая физическая подготовка	В процессе занятий				
2	Специальная физическая подготовка					
3	Техническая подготовка	20	18	16	12	10
4	Тактическая подготовка	8	10	12	16	18
5	Контрольные испытания	4	4	4	4	4
6	Соревнования	2	2	2	2	2

Календарно-тематическое планирование

5 класс

№ п.п.	Тема занятия	Дата проведения	
		По плану	Фактически
Техническая подготовка			
1	Действия без мяча: Стойки волейболиста.		
2	Ходьба и бег, перемещаясь лицом.		
3	Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперёд.		
4	Остановка шагом.		
5	Сочетание способов перемещений.		
6	Сочетание способов перемещений и стоек.		
7	Контрольные испытания		
8	Действия с мячом: Передачи мяча сверху двумя руками.		
9	Передача мяча сверху броском над собой, вверх-вперёд на месте и после перемещений лицом, боком и остановки.		
10	Передача мяча сверху в пределах линии нападения, вдоль сетки и под углом к сетке (расстояние до 2 м) после		

	перемещений лицом, боком и остановки.		
11	Передача мяча с собственного подбрасывания по тем же направлениям.		
12	Передача мяча с наброса партнёра.		
13	Передача мяча сверху и снизу в парах на месте.		
14	Передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений лицом, боком и остановки.		
15	Передача мяча сверху в стену.		
16	Контрольные испытания		
17	Отбивание мяча снизу с наброса партнёра.		
18	Подбивание мяча снизу над собой.		
19	Подача. Подбрасывание мяча на нужную высоту и расстояние от туловища		
20	Подача мяча в стену (расстояние 3-4 м)		
21	Подача через сетку с близкого расстояния.		
22	Контрольные испытания		
23	Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях.		
Тактическая подготовка			
24	Выбор места для выполнения верхней передачи.		
25	Выбор места для выполнения нижней передачи.		
26	Выбор места для выполнения верхней и нижней передачи.		
27	Выбор способа отбивания мяча через сетку (сверху, снизу)		
28	Выбор места при приёме подачи.		
29	Выбор места при приёме после атаки.		
30	Выбор места при страховке партнёра, принимающего мяч.		
31	Контрольные испытания		
32	Соревнования		
33	Соревнования		
34	Промежуточная аттестация, дифференцированный зачёт		

Календарно-тематическое планирование

6 класс

№ п.п.	Тема занятия	Дата проведения	
		По плану	фактически
Техническая подготовка			
1	Действия без мяча.	04.09	04.09

	Перемещения приставными шагами: лицом, спиной, правым, левым боком вперёд. Остановка шагом.		
2	Сочетание способов перемещений и стоек.	11.09	11.09
3	Контрольные испытания	18.09	18.09
4	Действия с мячом Передачи мяча сверху двумя руками. Передача мяча сверху над собой, вверх-вперёд на месте и после перемещений лицом, боком, остановки и поворота лицом в сторону передачи	25.09	25.09
5	Передача мяча сверху в пределах линии нападения, вдоль сетки и под углом к сетке (расстояние до 2 м) после перемещений лицом, спиной, боком и остановки.	02.10	02.10
6	Передача мяча с собственного подбрасывания по тем же направлениям. Передачи на точность.	09.10	09.10
7	Передача мяча сверху и снизу в парах на месте, после перемещений лицом, боком и остановки.	16.10	16.10
8	Передача мяча сверху в стену. То же с изменением высоты передачи	23.10	23.10
9	Отбивание мяча снизу с наброса партнёра на месте, после перемещений лицом, боком и остановки.	13.11	13.11
10	Подбивание мяча снизу над собой.	20.11	20.11
11	Передачи мяча в треугольнике в зонах: 3-4-6, 32-6, 3-2-1, 3-4-5 (расстояние до 3 м)	27.11	27.11
12	Приём подачи двумя руками сверху и снизу.	04.12	04.12
13	Подача. Подбрасывание мяча на нужную высоту и расстояние от туловища	11.12	11.12
14	Подача мяча в стену (расстояние 4-5 м).	18.12	18.12
15	Подача через сетку с близкого расстояния.	25.12	25.12
16	Контрольное испытание	15.01	15.01
17	Нападающий удар с места сильнейшей рукой через сетку с собственного подброса и передачи партнёра	22.01	22.01
18	Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях.	29.01	29.01
19	Контрольное испытание	05.02	05.02
20	Выбор места для выполнения верхней передачи.	12.02	12.02
21	Выбор места для выполнения нижней передачи.	19.02	19.02
22	Выбор способа отбивания мяча через сетку (сверху, снизу)	26.02	26.02
23	Приём мяча к сетке в зону 3.	05.03	05.03
24	Передача мяча через сетку на свободное место	12.03	12.03
25	Передача мяча через сетку на игрока, слабо владеющего навыками приёма или неуспешного возвратиться в свою зону.	19.03	19.03
26	Взаимодействие игроков зон 3 и 4, 3 и 2 в нападении и защите	26.03	26.03
27	Взаимодействие игроков передней и задней линий при нападении	09.04	09.04

28	Взаимодействие игроков передней и задней линий при защите.	16.04	16.04
29	Выбор места при приёме подачи.	23.04	23.04
30	Выбор места при страховке партнёра, принимающего мяч.	30.04	30.04
31	Контрольные испытания	07.05	07.05
32	Соревнования	14.05	14.05
33	Соревнования	21.05	21.05
34	Промежуточная аттестация, дифференцированный зачёт	28.05	28.05

Календарно-тематическое планирование

7 класс

№ п.п.	Тема занятия	Дата проведения	
		По плану	фактически
Техническая подготовка			
1	Действия без мяча: Перемещения приставными шагами: лицом, спиной, правым, левым боком вперёд. Остановка шагом.		
2	Имитации разбега на нападающий удар. Имитация одиночного блокирования.		
3	Падения и перекаты после падений		
4	Контрольное испытание		
5	Действия с мячом: Передачи мяча сверху двумя руками на точность. Передачи в парах с перемещениями лицом, спиной, боком.		
6	Встречная передача в пределах линии нападения. (6-2-4, 1-2-3, 5-2-4, расстояние до 4 м)		
7	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара. (6-4, 6-2, 1-4, 5-2 на расстояние 4 м)		
8	Передача мяча у сетки сверху двумя руками, стоя спиной к направлению		
9	Передачи с наброса партнёра. (4-3-2, 2-3-4, в зоне 3 - спиной).		
10	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке с собственного подбрасывания, в стену, с наброса партнёра.		
11	Отбивание в прыжке мяча через сетку с собственного подбрасывания и наброса партнёра.		
12	Подачи мяча. Подача в левую и правую стороны площадки.		
13	Контрольное испытание		
14	Нападающий удар прямой по ходу сильнейшей рукой.		

15	Приём мяча снизу двумя руками отскочившего мяча, наброшенного партнёром. Отбивание снизу мяча назад за голову. Нижняя передача на точность.		
16	Приём мяча сверху с выпадом и последующим перекатом на бедро и спину.		
17	Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.		
18	Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях.		
19	Контрольное испытание		
Тактическая подготовка			
20	Выбор места для выполнения верхней и нижней передачи.		
21	Выбор места для выполнения подачи.		
22	Выбор места для выполнения нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4 и 2).		
23	Выбор способа отбивания мяча через сетку: верхней, нижней передачей, одной рукой, на месте, в прыжке.		
24	Выбор места при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи, обманной передачи.		
25	Взаимодействие игроков передней линии при первой передаче		
26	Взаимодействие игроков передней и задней линии: игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3 (2).		
27	Приём подачи и первая передача в зону 3. Вторая передача в зоны 4 и 2.		
28	Приём подачи и первая передача в зону 2. Вторая передача в зоны 4 и 3.		
29	Расположение игроков при приёме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.		
30	Расположение игроков при приёме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2.		
31	Контрольное испытание		
32	Соревнования		
33	Соревнования		
34	Промежуточная аттестация, дифференцированный зачёт		

Календарно-тематическое планирование

8 класс

№ п.п.	Тема занятия	Дата проведения	
		По плану	фактически
Техническая подготовка			
1	Действия без мяча: Прыжки на месте, у сетки и после перемещений		
2	Сочетание перемещений, остановок, падений и прыжков		

3	Контрольное испытание		
4	Действия с мячом: Передачи мяча сверху двумя руками: в стену стоя, сидя, во время перемещений.		
5	Верхняя прямая подача в правую и левую часть площадки		
6	Верхняя прямая подача по зонам 1, 6, 5		
7	Прямой нападающий удар по ходу из зон 4,3,2 с высоких передач		
8	Прямой нападающий удар по ходу из зон 4 и 2 с передачи из глубины площадки		
9	Приём мяча сверху двумя руками передачи с расстояния 5-7 м через сетку		
10	Приём мяча сверху двумя руками мяча от передачи, удара стоя, передачи в прыжке через сетку, верхней прямой подачи		
11	Приём мяча снизу двумя руками нападающего удара, мяча от передачи в прыжке		
12	Одиночное блокирование ударов из зон 4,2,3 по диагонали с высоких передач		
13	Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях.		
14	Контрольное испытание		
Тактическая подготовка			
15	Выбор места для выполнения второй передачи у сетки и из глубины площадки		
16	Выбор места для выполнения нападающего удара прямого по ходу		
17	Имитация нападающего удара и передача в прыжке двумя руками через сетку		
18	Выбор места при приёме верхней прямой подачи		
19	Выбор места при блокировании		
20	Выбор способа приёма мяча при игре в защите и на страховке		
21	Зонное блокирование основного направления		
22	Контрольное испытание		
23	Вторая передача из зоны 2 игрокам в зоны 3 и 4 (чередование)		
24	Имитация второй передачи и обман (передача через сетку стоя на площадке)		
25	Взаимодействие игроков передней линии при второй передаче игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4.		
26	Взаимодействие игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 2 (при приёме подач для второй передачи, при приёме передач - для нападающего удара)		
27	Взаимодействие игроков задней линии при приёме мяча		

	от подач		
28	Взаимодействия игроков передней линии, не участвующих в блокировании зон 4 и 2, с блокирующими игроками зоны 3		
29	Взаимодействия игроков зон 6,5 и 1 с игроками зоны 2 и 4 (при приёме мяча от нападающих ударов)		
30	Расположение игроков при приёме подач, при второй передаче из зон 3 или 2		
31	Контрольное испытание		
32	Соревнования		
33	Соревнования		
34	Промежуточная аттестация, дифференцированный зачёт		

Календарно-тематическое планирование

9-10 класс

№ п.п.	Тема занятия	Дата проведения	
		По плану	фактически
Техническая подготовка			
1	Действия без мяча: Прыжки, падения на месте и после перемещений	06.09	06.09
2	Сочетание перемещений, остановок, падений и прыжков	13.09	13.09
3	Контрольное испытание	20.09	20.09
4	Действия с мячом: Передачи мяча сверху двумя руками: в стену стоя, сидя, во время перемещений, сочетание этих действий у сетки, стоя спиной в направлении передач	27.09	27.09
5	Верхняя прямая подача в правую и левую, дальнюю и ближнюю часть площадки	04.10	04.10
6	Прямой нападающий удар по ходу из зон 4,3,2 с высоких передач	11.10	11.10
7	Прямой нападающий удар по ходу из зон 4 и 2 с передачи из глубины площадки	18.10	18.10
8	Приём мяча сверху двумя руками передачи с расстояния 8-10 м через сетку	25.10	25.10
9	Приём мяча снизу двумя руками после нападающего удара	08.11	08.11
10	Приём мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину (мяч набрасывает партнёр)	15.11	15.11
11	Одиночное блокирование ударов из зон 4,2,3 по диагонали с высоких передач	22.11	22.11
12	Контрольное испытание	29.11	29.11

Тактическая подготовка			
13	Выбор места для выполнения второй передачи у сетки и из глубины площадки	06.12	06.12
14	Выбор места для выполнения нападающего удара прямого по ходу	13.12	13.12
15	Выбор места при приёме верхней прямой подачи	20.12	20.12
16	Выбор места при блокировании	27.12	27.12
17	Выбор места при страховке партнёра, принимающего мяч после подачи, нападающего удара, блокирующих, нападающих	10.01	10.01
18	Выбор способа приёма мяча при игре в защите и на страховке	17.01	17.01
19	Зонное блокирование основного направления	24.01	24.01
20	Контрольное испытание	31.01	31.01
21	Подачи на игрока, слабо владеющего приёмом и вышедшего с замены	07.02	07.02
22	Вторая передача сильнейшему нападающему на линии	14.02	14.02
23	Имитация второй передачи и обман (передача через сетку стоя на площадке)	21.02	21.02
24	Имитация нападающего удара и передача в прыжке двумя руками через сетку	28.02	28.02
25	Взаимодействие игроков передней линии при второй передаче игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4.	07.03	07.03
26	Игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 2 (при приёме подач для второй передачи, при приёме передач - для нападающего удара)	14.03	14.03
27	Система игры со второй передачи через игрока передней линии (2,3 зоны)	21.03	21.03
28	Взаимодействия игроков передней линии, не участвующих в блокировании зон 4 и 2, с блокирующими игроками зоны 3	04.04	04.04
29	Взаимодействие игрока зоны 6 с блокирующим игроком зоны 3 и страхующими игроками зон 4 и 2	11.04	11.04
30	Система игры "углом вперёд"	18.04	18.04
31	Контрольное испытание	25.04	25.04
32	Соревнования		
33	Соревнования		
34	Промежуточная аттестация, дифференцированный зачёт		

Материально-техническое обеспечение программы. Для педагога:

1. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.
2. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
2. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002
3. Голомазов В. А., Ковалёв В. Д., Мельников А. Г.. Волейбол в школе. Москва. «Физкультура и спорт» 1976.
4. Журнал «Физкультура в школе» №7,8,9. 2003.
5. Журнал «Физкультура в школе» №3. 2006.
6. Журнал «Физкультура в школе» №5,8,11.2007.
7. Ивойлов А. В. Волейбол (техника, обучение, тренировка). Минск. «Беларусь» 1991.
8. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-метод. пособие – Нижневартовск, 2001
9. Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2010.
10. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.
11. «Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения», Москва «Просвещение» 2011
12. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2004г.
13. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 1997г.
14. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 1967, 1972.
15. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2004г.
16. Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс 2000г.
17. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 1973
18. Стоккус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов– М., ФиС, 1967.
19. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И., Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск, 1970.
20. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 1999.
21. Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение – М., ФиС, 1971, 1972.
22. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара. 2002г
23. Яхонтов Е.Р. Индивидуальная тренировка баскетболиста – М., ФиС, 1981, 1985.

Для детей:

1. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
2. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. Москва. «Физкультура и спорт» 1978
2. Клещёв Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. Москва. «Физкультура и спорт» 1989.
3. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007
4. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 2002г.
5. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ. 2007г.
6. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения.. М. АСТ. 2006г.
7. Евгений Гомельский. Игра гигантов. М. ВАГРИУС. 2004г.
8. Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2002г.
9. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. М. Фис. 1999г.
10. Леонов А.Д. Малый А.А. Баскетбол – книга для учащихся – Киев, Радянська школа, 1989.

Приложение



замаха, мяч подбрасывается вверх-вперед на расстояние вытянутой руки. Удар выполняется встречным движением правой руки снизу-вперед примерно на уровне пояса. Игрок одновременно разгибает правую ногу и переносит массу тела на левую. После удара выполняется сопровождающее движение руки в направлении подачи, ноги и туловище выпрямляются.

Рисунок 1 – Нижняя прямая подача

Верхняя прямая подача. В исходном положении игрок находится лицом или вполоборота к сетке. Поддерживая мяч на уровне плеча, игрок равномерно распределяет массу тела на ноги, бьющая рука согнута в локтевом суставе и подготовлена к замаху. Мяч подбрасывают несколько вперед, до 1 м выше вытянутой руки. После подбрасывания мяча бьющей рукой выполняется замах вверх-назад, прямая рука отводится назад. Во время удара бьющая рука движется вперед-вверх, удар выполняется впереди игрока. Чтобы придать мячу вращение, нужно в момент удара кисть руки накладывать на поверхность мяча так, чтобы направление силы удара не проходило через центр тяжести мяча, то есть смещать кисть руки в сторону или вверх от середины. Во всех случаях при подаче с большой начальной скоростью мяч должен вращаться вокруг горизонтальной оси. Тогда он остается в пределах площадки, хотя и имеет первоначальное направление полета вперед-вверх. Чтобы выполнить подачу без вращения мяча и вызвать его колебания, подбрасывание мяча производится без его вращения. Удар по мячу выполняется быстро и резко напряженной кистью. В этом случае мяч будет планировать (рис. 2).

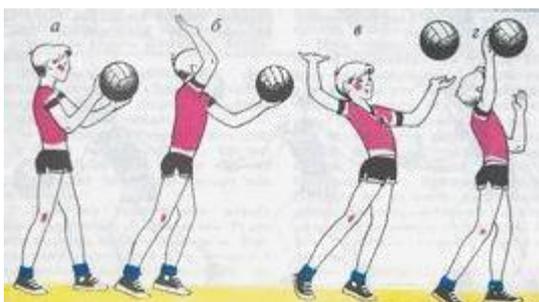


Рисунок 2 – Верхняя прямая подача

В последнее время все чаще применяется подача в прыжке. Отличительными особенностями ее являются: использование разбега (подобно нападающему удару), подбрасывание мяча на 1,5 – 2 м вперед, удар в прыжке и приземление после удара в пределы площадки.

Существует также несколько способов верхней боковой подачи. Удар по мячу наносят выше уровня плечевого сустава, стоя боком к сетке. Выполняя подачу с вращением мяча с места, игрок подбрасывает его почти над головой на высоту до 1,5 м. Бьющей рукой делает замах вниз-назад, масса тела переносится на соответствующую бьющей руке ногу. Продолжается движение руки сзади-вперед, удар по мячу производится впереди-сзади, туловище поворачивается в сторону сетки. Верхнюю боковую подачу можно выполнять и после одного или нескольких шагов, что дает возможность увеличить силу удара.

Упражнения

Освоения подбора мяча. Мяч на ладони левой руки. Подбросить его вертикально вверх на высоту 60 – 80 см и дать упасть на пол (15 – 20 раз).

Освоение ударного движения. Прямой игрок сбивает мяч с ладони, выпрямленной на уровне пояса левой руки – для нижней прямой подачи; сбивание мяча, расположенного на пальцах выпрямленной вперед – вверх левой руки, - для верхней прямой подачи.

Игрок принимает стойку готовности в 6 м от сетки, мяч на ладони левой руки – правой рукой сделать замах, мяч подбросить вверх и ударом правой перебить через сетку.

Пять подач подряд из-за лицевой линии в пределы площадки.

Поддачи в правую, левую половины площадки.

Поддачи на силу – верхняя прямая и боковая.

Поддачи в дальнюю, ближнюю части площадки.

Поддачи мяча, чередуя различные способы (снизу, сверху).

Поддачи на точность последовательно в зоны 1, 6, 5, 4, 2.

Примерные упражнения для технической подготовки волейболистов

Передвижения. 1. Занимающиеся располагаются в шеренгах за лицевой линией. По определенному сигналу они выполняют передвижения бегом к сетке, затем спиной вперед обратно. То же, но с имитацией определенного приема игры

2. Занимающиеся располагаются в двух колоннах в зонах 1 и 5. По сигналу бегут в зону 6, останавливаются и имитируют определенный прием игры.

3. Расположение в шеренгах. Стартовые ускорения вперед, вправо, влево из различных положений: сидя лицом и спиной к направлению передвижения; лежа на спине и на животе головой и ногами в том же направлении.

4. Расположение в колонне по одному за лицевой линией. Первый игрок из зоны 1 выполняет ускорение в зону 2, откуда передвигается вдоль сетки приставными шагами в зону 4, а затем спиной вперед, назад в зону 5. Из зоны 5 игрок передвигается в зону 6, где выполнив остановку и имитацию приема мяча снизу двумя руками, уходит в конец колонны.

5. Расположение то же, что в упражнении 5. Первый игрок выполняет ускорение в зону 6, имитирует прием мяча снизу одной рукой, затем передвигается в зону 2, где имитирует нападающий удар. Из зоны 2 возвращается спиной вперед в зону 6, откуда, подбежав в зону 4 к сетке, выполняет блокирование, снова передвигается спиной вперед в зону 6 и уходит в конец колонны.

Для того чтобы лучше усвоить технику выполнения передвижения, рекомендуется использовать различные подвижные игры.

«Падающая палка».

Занимающиеся строятся в круг диаметром 6 – 7 м, рассчитываются по порядку. В центре круга – водящий, который придерживает за верхний конец палку, находящуюся в вертикальном положении. Водящий вызывает номер кого-либо из игроков и отпускает верхний конец палки. Тот, кого вызвали, должен сделать выпад и, не дав палке упасть, подхватить ее. Если он успел выполнить задание, то возвращается на свое место, а если не успел, – заменяет водящего, и игра продолжается. Постепенно расстояние к палке увеличивается, а играющие выполняют бег с последующим прыжком и остановкой. Вариант: с освоением навыка передвижения к палке ее можно заменить мячом и проводить игру.

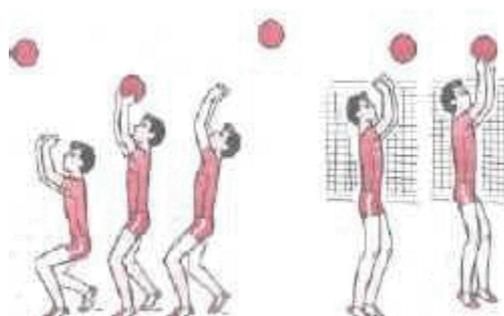
«Падающий мяч».

Занимающиеся располагаются на обеих сторонах площадки в шеренгах напротив сетки, в 5 – 6 м от нее и выполняют подачи избранным способом через сетку. То же, но занимающиеся располагаются на лицевых линиях площадки. 2. Занимающиеся в колонне по одному располагаются на месте подачи и выполняют подачи избранным способом. 3. Поддачи выполняются в определенные зоны и по ориентирам, расположенным на площадке.

Передача мяча.

На рисунке 3а показаны основные положения при выполнении передачи. Надо успеть занять устойчивое исходное положение, затем, разгибая ноги и руки, отрывистым касанием кончиков пальцев рук мячу придается нужное направление. Встреча рук с мячом происходит над лицом несколько впереди, нельзя мяч отбивать ладонями, это нарушение правил игры.

При передаче, стоя спиной к цели, встреча рук с мячом происходит над лицом. Передача выполняется за счет разгибания рук в локтях и движения туловища назад-вверх с одновременным прогибанием в грудной и поясничной части. а) б) Рисунок 3 – Передача мяча



сеткой.

Передача в прыжке (рис. 3б) выполняется в высшей точке прыжка за счет активного разгибания рук. Прыжок выполняется толчком двух ног с места или после одного-двух шагов. Передачей в прыжке мяч направляется через сетку.

Отбивание мяча кулаком к сетке.

В игре, особенно у новичков, мяч иногда опускается у самой сетки. Здесь поможет отбивание кулаком в прыжке. Лучше расположиться боком к сетке (правым при отбивании правой рукой), иногда и спиной. Здесь важно рассчитать прыжок, чтобы встретить мяч над