

**Государственное общеобразовательное учреждение Республики Коми  
«Физико-математический лицей-интернат»**

**СОГЛАСОВАНО**

на заседании  
Методического совета  
Протокол № 1  
«29» августа 2023 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ГОУ РК  
«ФМЛИ»  
\_\_\_\_\_ Н.М.Шутова  
«01» сентября 2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная –  
дополнительная общеразвивающая программа  
«Игровые виды спорта»  
(баскетбол, волейбол)**

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная

**Уровень освоения:** стартовый

**Срок реализации программы:** 1 год

**Возраст учащихся:** 13-17 лет

**Составитель программы:**  
Петровский Максим Витальевич,  
педагог дополнительного образования

## Раздел 1. «Комплекс основных характеристик»

### 1.1. Пояснительная записка

Программа «Игровые виды спорта: баскетбол, волейбол» является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой физкультурно-спортивной направленности и предназначена для дополнительного образования детей 13-17 лет.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Игровые виды спорта: баскетбол, волейбол» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральным Законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей от 04.09.2014 № 1726;
- Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Уставом и локальными актами ГОУ РК «ФМЛИ».

**Актуальность и целесообразность дополнительной общеразвивающей программы.** Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов, отведённых на изучение раздела «Баскетбол» и «Волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой гиподинамичностью в обычной жизни; носит оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

**Новизна программы и оригинальность** программы в том, что

1. Она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься данными видами спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом с «нуля» тем детям, которые еще недостаточно освоили такие разделы, как «Баскетбол» и «Волейбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.
2. В ее основу положены парадигма целого человека (феномен единства физического, психического, нравственного и духовного развития) и принцип природосообразности, который требует соответствия образовательной программы природным закономерностям, означает необходимость экопсихологического подхода, обращения к генетическим культурообразующим истокам личности.
3. Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической. В учебно-тренировочный процесс внедряются элементы технологии спортивно-ориентированного физического воспитания школьников и здоровьесберегающей технологии, соблюдаются принципы здоровьесберегающей педагогики.

**Отличительными особенностями данной программы является:** организация учебно-тренировочного процесса в условиях разновозрастной группы, дифференцированное распределение физических нагрузок и требований с учетом возрастных особенностей всех обучающихся.

Представленные виды спорта - командные. Как в любой другой командной спортивной игре выигрывает и проигрывает команда в целом, а не отдельные спортсмены. Соревновательное противостояние происходит в пределах установленных правил посредством присущих только волейболу/баскетболу соревновательных действий — приемов игры (тактики). При этом обязательным является наличие соперника. В данных видах спорта цель каждого фрагмента состязания состоит в том, чтобы доставить предмет состязания (мяч) в определенное место площадки соперников (в волейболе) и не допустить этого в отношении своей команды, и в баскетболе целью является доставить/забросить (мяч) в кольцо соперника и не допустить этого в отношении своей команды. Это определяет единицу состязания — блок действий типа «защита — нападение».

Важная особенность состоит в большом количестве соревновательных действий — приемов игры. Необходимость выполнять эти приемы

множественно в процессе соревновательной деятельности (в одной встрече, серии встреч) для достижения спортивного результата (выигрыша встречи, соревнования) обуславливает требование надежности, стабильности умений навыков каждого игрока в соответствии с игровым амплуа.

**Адресат программы:** учащиеся 13-17 лет.

**Уровень освоения программы:** стартовый.

**Объем программы:** Содержание данной программы рассчитано 204 часа. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность.

**Сроки реализации программы:** Программа рассчитана на 1 год обучения (34 учебные недели).

**Форма обучения:** очная.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые;
- учебно-тренировочные;
- теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тестирование;
- участие в соревнованиях, матчевых товарищеских встречах между классами.

**Режим занятий:** Количество занятий в неделю составляет 2 занятия продолжительностью 3 часа.

**Особенности организации образовательного процесса:** Материал программы дается в 3 разделах: основы знаний, общая и специальная физическая подготовка. Сообщение знаний учащимся направлено на то, чтобы усвоение сведений, фактов, правил, принципов, ведущих положений и идей опиралось на индивидуально возникающие у них ощущения, мышечные напряжения, функциональные и психические состояния, необходимые для решения учебной задачи.

В разделе «Общая физическая подготовка» даны упражнения и другие необходимые двигательные действия, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Специальная физическая подготовка» представлен материал по волейболу, способствующий обучению техническим и тактическим приемам.

В программе используются коллективные и индивидуальные формы тренировочного обучения. Коллективные занятия проводятся в виде тренировки под руководством тренера-преподавателя, индивидуальные в

виде индивидуальной тренировки под руководством тренера-преподавателя (для всей команды, группы или отдельных спортсменов и самостоятельной тренировки). Основным принципом построения учебно-тренировочного процесса в группе – соблюдение требований индивидуального подхода и изучения особенностей каждого занимающегося.

## **1.2. Цели и задачи программы.**

### **Цели:**

- создание системы работы по развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей личности;
- развитие мотивации личности к познанию и творчеству;
- содействие всестороннему развитию личности учащегося посредством дополнительных занятий баскетболом и волейболом.

### **Задачи:**

#### Образовательные:

- поэтапное обучение техническим приемам игры и тактическим действиям, постепенный переход к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей учащихся;
- повышение игровой культуры на основе изучения правил игры в баскетбол и волейбол и игрового опыта;
- обучение практическим навыкам организации и судейства соревнований по баскетболу и волейболу.

#### Развивающие:

- развитие игрового мышления на основе расширения вариативности игровых приемов, взаимодействия партнеров;
- развивать физические способности учащихся.

#### Воспитательные:

- воспитание игровой дисциплины, самостоятельности, ответственности и инициативности в выборе и принятии решений;
- формирование потребности в регулярных занятиях спортом, навыков самоконтроля, гигиенических навыков, воспитание трудолюбия, выдержки.
- воспитание волевых качеств.

## **1.3. Содержание программы.**

### **Учебный план (баскетбол)**

|    | Тема                              | Количество часов |              |            | Формы аттестации/<br>контроля |
|----|-----------------------------------|------------------|--------------|------------|-------------------------------|
|    |                                   | Теория           | Практик<br>а | Всего      |                               |
| 1  | Введение. Техника безопасности    | 1                | 0            | 1          | инструктаж                    |
| 2  | Основы знаний                     | 1                | 0            | 1          | Тест                          |
| 3  | Общая физическая подготовка       | 2                | 17           | 19         | Зачет                         |
| 4. | Специальная физическая подготовка | 2                | 14           | 16         | Зачет                         |
| 5. | Техническая подготовка            | 5                | 23           | 28         | Зачет                         |
| 6. | Тактическая подготовка            | 3                | 12           | 15         | Зачет                         |
| 7. | Соревнования                      |                  | 23           | 23         | Первенство лица               |
| 8. | Контрольные испытания             | 2                |              | 2          | Зачеты                        |
|    | Всего                             |                  |              | <b>105</b> |                               |

### Учебный план (волейбол)

|    | Тема                              | Количество часов |              |           | Формы аттестации/<br>контроля |
|----|-----------------------------------|------------------|--------------|-----------|-------------------------------|
|    |                                   | Теория           | Практик<br>а | Всего     |                               |
| 1  | Введение. Техника безопасности    | 1                | 0            | 1         | инструктаж                    |
| 2  | Основы знаний                     | 1                | 0            | 1         | Тест                          |
| 3  | Общая физическая подготовка       | 2                | 17           | 19        | Зачет                         |
| 4. | Специальная физическая подготовка | 2                | 17           | 19        | Зачет                         |
| 5. | Техническая подготовка            | 5                | 22           | 27        | Зачет                         |
| 6. | Тактическая подготовка            | 3                | 12           | 15        | Зачет                         |
| 7. | Соревнования                      |                  | 13           | 13        | Первенство лица               |
| 8. | Контрольные испытания             | 2                | 2            | 4         | Зачеты                        |
|    | Всего                             |                  |              | <b>99</b> |                               |

### Наполняемость учебных групп и тренировочный режим (Баскетбол)

| №<br>№<br>п/п | Год<br>обучения | Возраст<br>занима-<br>ющихся | Число<br>занима-<br>ющихся в<br>группе | Кол-во<br>часов<br>в<br>неделю | Кол-во<br>уч.<br>недель<br>в году | Кол-во<br>уч. часов<br>в году | Требован<br>ия по<br>спортивно<br>й<br>подготовк<br>е |
|---------------|-----------------|------------------------------|--|--------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------|---|
| 1.            | 1-ый год        | 13-17 лет                    | 12                                     | 6                              | 34                                | 105                           | Норматив<br>ные<br>программ<br>ы                      |

### Наполняемость учебных групп и тренировочный режим (Волейбол)

| № № п/п | Год обучения | Возраст занимающихся | Число занимающихся в группе | Кол-во часов в неделю | Кол-во уч. недель в году | Кол-во уч. часов в году | Требования по спортивной подготовке |
|---------|--------------|----------------------|-----------------------------|-----------------------|--------------------------|-------------------------|-------------------------------------|
| 1.      | 1-ый год     | 13-17 лет            | 10                          | 6                     | 34                       | 99                      | Нормативные программы               |

### **Содержание учебного плана.**

#### **1. ВВЕДЕНИЕ. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ.** (Форма контроля – инструктаж)

Техника безопасности и гигиенические требования.

Профилактика травм на занятиях волейболом, баскетболом.

#### **2. ОСНОВЫ ЗНАНИЙ.** (Форма контроля – тест)

##### История развития баскетбола

История развития и зарождение баскетбола в СССР. Становление баскетбола как вида спорта. Обзор основных этапов развития его в довоенный и послевоенный период. Выступления советских и российских баскетболистов на международных соревнованиях.

##### История развития волейбола

История развития и зарождение волейбола в СССР. Становление волейбола как вида спорта. Обзор основных этапов развития его в довоенный период. Выступления советских и российских волейболистов на международных соревнованиях.

##### Правила игры и методика судейства соревнований (баскетбол)

Эволюция правил игры по баскетболу. Действующие правила игры. Перспективы дальнейшего развития правил. Влияние правил игры на ее развитие. Упрощенные правила игры. Разница в судействе между ФИБА и НБА. Методика судейства соревнований. Терминология и жестикуляция. Обязанности членов судейской бригады. Ведение документации соревнований. Роль судьи как воспитателя. Значение квалифицированного судейства. Амплуа игроков.

##### Правила игры и методика судейства соревнований (волейбол)

Эволюция правил игры по волейболу. Действующие правила игры. Перспективы дальнейшего развития правил. Влияние правил игры на ее развитие. Упрощенные правила игры. Методика судейства соревнований. Терминология и жестикуляция. Обязанности членов судейской бригады.

Ведение документации соревнований. Роль судьи как воспитателя. Значение квалифицированного судейства. Амплуа игроков.

#### Техника и тактика игры в баскетбол

Техника игры, ее характеристика. Особенности современной техники баскетбола, тенденции ее дальнейшего развития. Классификация технических приемов. Терминология. Техника нападения, техника защиты. Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.

#### Техника и тактика игры в волейбол

Техника игры, ее характеристика. Особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития. Классификация технических приемов. Терминология. Техника нападения, техника защиты. Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.

#### Цель и задачи тактической подготовки

Зависимость тактической подготовки от других видов подготовки. Участие в соревнованиях – необходимое условие проверки тактической подготовки игроков и команды. Особенности тактической подготовки с начинающими.

#### Единая Всероссийская спортивная классификация

Значение классификации и этапы её развития. Научные основы классификации. Обоснование разрядных требований и контрольных упражнений. Разрядные требования в баскетболе для присвоения спортивных разрядов. Присуждение судейской категории.

#### Установка на игру и разбор

### **3. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (форма контроля- зачет)**

Современные «баскетбол» и «волейбол» предъявляет высокие требования к двигательным способностям и функциональным возможностям спортсмена. Для этого необходимо всестороннее развитие физических качеств. Физическую подготовку подразделяют на общую и специальную.

**Цель:** Гармоничное развитие всех органов и систем спортсмена, повышение работоспособности, а также создание основы для развития базовых умений и навыков.

#### **Задачи ОФП:**

1. Повышение уровня функциональных возможностей организма спортсмена, путем развития работоспособности применительно к широкому кругу упражнений.
2. Стимулировать развитие выносливости, силовых, скоростно-силовых, координационных возможностей.
3. Систематически обогащать фонд двигательных навыков и умений.



Средства ОФП делятся на 2 группы: косвенного и прямого влияния. Косвенные – кроссы, плавание, лыжный бег и т.д. Прямые – упражнения направлены на повышение физической подготовленности и должны быть схожи по координации и характеру с действиями отдельно в волейболе и отдельно в баскетболе.

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

Средствами общей физической подготовки являются общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на различных снарядах, тренажерах, занятия другими видами спорта. Общая физическая подготовка. Основной задачей ОФП является повышение работоспособности организма в целом.

Предполагаемый результат:

- Развитие у обучающегося основных физических качеств;
- Повышение психологической подготовленности;
- Укрепление опорно-двигательного аппарата.

Общая физическая подготовка может проводиться в самых разнообразных условиях: на стадионе, в гимнастическом зале, в лесу, в парке. Многие упражнения можно выполнять без специального оборудования мест занятий, используя гимнастические снаряды, различные отягощения, природные материалы и др.

Основными средствами ОФП являются широкий круг общеразвивающих упражнений из других видов спорта: кроссовый бег и другие разновидности бега, упражнения с отягощениями, гимнастические упражнения и акробатика, спортивные и подвижные игры, плавание, лыжный бег и др.

Выбор этих средств неслучаен. Эти упражнения тотальны по своему воздействию, заставляют активно работать все органы и системы, что укрепляет всю мускулатуру, сердечно - сосудистую систему, улучшает возможности органов дыхания, повышает общий обмен веществ в организме.

Общая физическая подготовка проводится на 1 -м этапе подготовительного периода, в небольших объемах — на специально-подготовительном этапе и как средство активного отдыха на предсоревновательном этапе и в соревновательном периоде.

**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 как без предметов, так 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 перекаты 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. Эстафетный бег с этапами до 40 м. 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: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока, на дальность; метание гранаты (250-700 г) с места и с разбега;

**Спортивные и подвижные игры.** 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», «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.

**Общая сила.** Ни одно физическое упражнение немислимо без проявления силы. Сила мышц в значительной мере определяет быстроту движения и способствует проявлению выносливости и ловкости.

Общая силовая подготовленность волейболистов характеризуется комплексным развитием силы мышц и мышечных групп. Она приобретает посредством выполнения разнообразных физических упражнений в процессе

ОФП и является фундаментом для специальной силовой подготовки. Правильный подбор упражнений должен обеспечивать пропорциональное развитие всех участвующих в соревновательном движении мышц или мышечных групп. Характерная черта развития силы — возможность избирательного воздействия на отдельные мышечные группы. Применяя упражнения с отягощениями, необходимо учитывать уровень подготовленности спортсменов, их самочувствие в день тренировки, и нагрузка должна быть строго индивидуальна.

**Взрывная сила.** Выполнение большинства технических приемов в волейболе (подачи, нападающие удары и др.) требует проявления взрывной силы. Поэтому, специальная силовая подготовка волейболиста должна быть направлена прежде всего на развитие скоростно-силовых способностей спортсменов.

Эффект скоростно-силовой тренировки зависит от оптимального возбуждения ЦНС, количества мышечных волокон, принимающих импульсы; расхода энергии при растягивании — сокращении мышц. Поэтому интервалы отдыха между сериями упражнений должны быть такими, чтобы восстанавливалась работоспособность организма спортсменов.

При развитии взрывной силы можно применять незначительные по весу отягощения, поскольку чрезмерное увлечение отягощениями сдерживает прирост специальной силовой подготовленности, т.к. в этом случае нагрузка переносится на неспецифические мышечные группы. Вес отягощения должен составлять 10-40% от веса спортсмена.

В специальной силовой тренировке должен применяться главным образом тот режим работы, который соответствует режиму функционирования мышц в игре, с тем, чтобы обеспечивать морфологические и биохимические адаптации (локально-направленное воздействие нагрузки). Упражнения должны выполняться с высокой скоростью сокращения мышц.

Скоростно-силовые способности совершенствуются на базе общей силовой подготовленности.

Наиболее приемлемыми для силовой подготовки являются:

- упражнения в преодолении собственного веса (приседания, подтягивания,
- прыжковые упражнения и др.);
- упражнения с партнером (приседания, перетягивания и др.);
- упражнения с отягощением (с гирями, штангой, гантелями и др.);
- основные и имитационные упражнения с небольшими отягощениями (в тренировочном жилете, с манжетами на кистях, бедрах и т.д.).

#### **4. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (СФП)** (форма контроля – зачет)

СФП является средством специализированного развития физических качеств.

**Задачи** ее более узки и более специфичны:

1. Развитие взрывной силы мышц ног, плечевого пояса, туловища; быстроты перемещения и сложной реакции; скоростной, прыжковой, игровой выносливости; акробатической и прыжковой ловкости, гибкости.
2. Совершенствование функциональных возможностей организма спортсменов.
3. Повышение психологической подготовленности.

**Средствами являются:**

1. Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим.

2. Упражнения, сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движения.

3. Акробатические упражнения.

4. Подвижные и спортивные игры.

*Специальная подготовка в баскетболе* направлена на полное развитие всех физических качеств и способностей, характерных для данной игры, и на быстрейшее овладение отдельными приемами техники и тактическими действиями. В специальной физической подготовке баскетболистов особое место отводится овладению скоростно-силовыми качествами. В баскетболе скоростно-силовые качества проявляются в способности выполнять движения за максимально короткий промежуток времени в условиях активного и постоянного противодействия соперника.

Поэтому длительность выполнения упражнений минимальная (от 3–5 до 10–15 секунд), а интенсивность — максимальная. Интервалы отдыха определяются временем восстановления функциональных систем организма баскетболиста.

Продолжительность восстановления колеблется от 2–4 до десяти минут (в зависимости от спортивной квалификации). Число повторений упражнений обуславливается степенью подготовленности юных баскетболистов.

При занятии силовыми упражнениями акцентируется внимание на развитие взрывной и динамической силы мышц, от которых зависит мощность развиваемых усилий в игре.

*Занятия специальной физической подготовкой волейболистов* способствуют развитию специальных качеств спортсмена, быстрейшему и лучшему освоению и овладению отдельными техническими приемами, быстрому достижению спортивной формы. Средствами специальной физической подготовки в большей степени можно развивать какое-то определенное качество, необходимое волейболисту. К примеру: силу отдельных мышечных групп, быстроту движений, прыгучесть, скорость двигательной реакции, подвижность в суставах в необходимых направлениях и с необходимой амплитудой и др. Благодаря специальным упражнениям, направленным на преимущественное развитие определенных качеств, можно параллельно совершенствовать выполнение отдельных технических приемов волейбола.

Для этого чаще всего используются специальные упражнения, сходные по структуре и характеру выполнения с тем или иным техническим приемом или его отдельными элементами. Наиболее эффективны специальные физические упражнения, направленные в большей степени на овладение отдельными техническими приемами. Использование данных упражнений вместе с совершенствованием и изучением технических приемов попутно способствует развитию специальных физических качеств.

В специальную физическую подготовку волейболистов входит изучение развития: специальной силы, специальной выносливости, специальной скорости, специальной гибкости, специальной ловкости, умение расслабляться.

Развитие прыгучести характерно для волейболистов и баскетболистов в равной степени, так как используется большое количество прыжковых упражнений, которые применяются непосредственно в игре. Упражнения для воспитания прыгучести, прыжковой ловкости, координации: со скакалками, с теннисными мячами на подкидном мостике, на гимнастической скамейке.

#### 4. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (форма контроля – зачет)

**Цель:** Формирование и совершенствование соответствующих навыков, овладение правильной техникой. Цели схожи, но специфика различна, ниже представлена техническая подготовка в баскетболе и волейболе.

##### **Баскетбол:**

1. Повороты плечом вперед на сзади стоящей ноге, повороты на впередистоящей ноге.

2. Стойка с выставленной вперед ногой и передвижение приставными шагами вперед.
3. Ловля двумя руками в прыжке.
4. Ловля двумя руками мяча, летящего сбоку и низко над полом.
5. Передача мяча двумя руками от груди с отскоком от пола; одной рукой; толчком сбоку; одной рукой снизу и двумя руками.
6. Ведение мяча: высокое и среднее с изменением скорости с попеременной работой рук; низкое ведение; ведение с поворотами; проход с ведением после финта с обводкой противника.
7. Финты с помощью изменения скорости, направления (без мяча); ложный бросок и ложный проход.
8. Броски мяча в кольцо: одной рукой от плеча из-под кольца после ведения; после ловли мяча, переданного из разных точек; бросок со штрафной линии двумя и одной рукой; бросок в прыжке двумя руками после ловли мяча, отскочившего от щита.
9. «Накрывание» броска с места и в движении.
10. Подбор мяча, отскочившего от щита.
11. Финты в защите – ложная атака с отступлением назад.

### **Волейбол:**

Выполнение необходимых приемов игры возможно лишь при условии совершенного владения их техникой. Специфической особенностью волейбола является то, что ни один прием нельзя выполнять изолированно, так как он связан с другими приемами, выполняемыми партнерами по команде, либо соперником.

Техника игры в волейбол подразделяется на две части: техника игры в нападении и техника игры в защите. К технике нападения относятся: подача, передача, нападающий удар. К технике защиты - прием мяча и блокирование.

Передвижения в волейболе как в нападении, так и в защите идентичны, но с некоторой спецификой, заключающейся в более низком или высоком положении стойки игрока.

Техническая подготовка:

- техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места).
- техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Выпады: вперед, в сторону. Остановки: скачком, шагом.
- техника передачи двумя сверху, вперед (короткие, средние, длинные) на месте, после перемещения. Техника нижних подач: прямая, боковая, свечой, методика обучения технике нижних подач. подача на точность.

- техника передачи двумя сверху над собой, назад (короткие, средние, длинные). Техника передачи в прыжке: двумя с поворотом, без поворота одной рукой.
- техника приема снизу двумя, одной (на месте, после перемещения). Техника приема сверху двумя руками после перемещения с падением: на спину, бедро-спину. Техника приема мяча с падением: кувырком (вперед, назад, в сторону), на руки - грудь.
- техника верхней прямой подачи: силовая, с планирующей траекторией полета мяча.
- техника прямого нападающего удара на силу.
- техника нападающего удара с переводом (кистью, с поворотом туловища).
- техника нападающего удара с имитацией передачи.
- нападающий удар тихий, после имитации сильнее
- техника блокирования: одиночное, групповое.

## 5. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (форма контроля - зачет)

### **Баскетбол:**

1. Выбор места в нападении: выход на мяч после передачи партнеру; проход к щиту с ведением; сохранение позиции при игре треугольником; выбор места при подборе мяча, отскочившего от щита.
2. Выбор места в защите: «держание» игрока без мяча (выбор позиции по отношению к щиту, игроку и мячу); при численном перевесе нападающих (2х1 и 3х2); при подборе мяча, отскочившего от щита.
- 3.Финты при броске с места, при проходе с ведением.
- 4.Передачи партнеру, которого «держит» защитник (при численном равенстве 2х2, 3х3).
- 5.Взаимодействие с партнером в ситуации 2х2: передача с последующим выходом за спину защитника и обратным получением мяча.
- 6.Действия в ситуации 3х2.
- 7.«Держание» игрока с мячом: предотвращение игры с использованием финтов при передаче, броске, ведении; противодействие ведущему.
- 8.«Держание» игрока без мяча: предотвращение подбора мяча, отскочившего от щита; передачи расположением на линии полета мяча.
- 9.Взаимодействие защитников: при численном перевесе нападающих (3х2); при подборе отскочившего от щита мяча.
- 10.Личная защита на своей половине поля.
- 11.Атака быстрым прорывом – короткими передачами без ведения и смены мест между игроками (после перехвата и вбрасывания мяча).
12. Позиционное нападение в расстановке 2-3 («открытый центр»).

13. Упражнения для развития физических качеств. Совершенствование навыков естественных видов движений. О.Р.У. с предметами и без них. Специальные упражнения для баскетболистов.

14. Специальные легкоатлетические упражнения: бег с ускорением до 15 метров; старты с места и из различных и.п.; прыжки с места и с разбега в высоту и длину; метание мячей (малых и набивных); бег с преодолением препятствий; эстафетный бег.

15. Специальные гимнастические упражнения: кувырки, перевороты, стойки; упражнения на координацию движений; упражнения для формирования осанки; прыжки через препятствия; опорные прыжки; упражнения с предметами (гантелями, палками, скакалками).

16. Подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями и сопротивлением партнера.

### **Волейбол:**

Решение определенных тактических задач в игровых ситуациях предопределяется методикой подготовки. Здесь можно выделить основные методически взаимосвязанные задачи:

1. Создание предпосылок для успешного обучения тактике игры. Развитие у игроков тактического мышления, быстроты сложных реакций, ориентировки на площадке, сообразительности, творческой инициативы и способности прогнозирования при решении различных двигательных задач.

2. Обучение индивидуальным действиям и взаимодействиям с партнерами в нападении и защите, командным действиям, которые характеризуются расположением игроков на площадке и их функциями.

3. Формирование умения наиболее эффективно использовать технические приемы и тактические навыки в зависимости от своих возможностей, особенности игры противника и внешних условий.

4. Развитие способностей гибко и быстро переключаться с одних систем и вариантов командных действий в нападении и защите на другие.

Необходимо отметить, что если две первые задачи в основном относятся к начальному этапу овладения тактикой, то последующие решаются на протяжении многолетнего этапа совершенствования.

### **Средства тактической подготовки**

1. Подготовительные упражнения, направленные на развитие быстроты реакции, ориентировки, скорости переключения с одних движений на другие, с одних действий на другие.

2. Подвижные и спортивные игры, специальные эстафеты.

3. Упражнения по тактике (индивидуальные, групповые и командные).



4. Двусторонние игры (с заданиями).
5. Контрольные игры и соревнования.

Методы тактической подготовки.

Методы, используемые в процессе тактической подготовки, аналогичны методам технической подготовки, но основываются на специфике тактики. При показе обычно пользуются макетами, кинокольцовками, схемами. При изучении в упрощенных условиях сложные тактические действия делят на составные, применяют сигналы, ориентиры; усложняют условия с помощью специальных устройств (например, электротренажер при обучении тактике нападающего удара, блокирования, подач и т. д.).

При закреплении изученных тактических действий применяет метод анализа действий (своих и противников). Для этого используют видеоманитофоны, киносъемку, схемы, макеты. Специфичен для тактической подготовки метод моделирования действий противника (отдельных игроков и команды) и поиск оптимальных противодействий.

Тактическая подготовка игрока:

- Обучение тактике нападающих ударов. Нападающий удар задней линии. СФП. Подбор упражнений для развития специальной силы.
- Обучение индивидуальным тактическим действиям при приеме подач. Обучение приему мяча от сетки. Обучение индивидуальным тактическим действиям при приеме нападающих ударов. Развитие координации.
- Обучение индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока. Упражнения для развития прыгучести.
- Обучение отвлекающим действиям при нападающем ударе. Нападающий удар толчком одной ноги. Упражнения для развития гибкости. Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут). Упражнения для развития силы (гантели, эспандер). Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Упражнения для развития быстроты перемещений.
- Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями.
- Применение элементов гимнастики и акробатики в тренировке волейболистов. Техничко-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны.
- Применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке волейболистов. Техничко-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока.
- Обучение взаимодействиям нападающего и пасующего. Передача мяча одной рукой в прыжке.

- Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии. Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары). Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии. Подбор упражнений для развития взрывной силы.

- Обучение командным действиям в нападении. Учебная игра с заданием.

- Обучение командным действиям в защите. Учебная игра с заданием.  
Двусторонняя игра.

## **6. СОРЕВНОВАНИЯ (Форма контроля - Первенство лицез)**

1. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр, устранение ошибок.
2. Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. «Веселые старты». Соревнования по пионерболу. Игра в стритбол.

## **7. КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (Форма контроля – зачеты)**

Контрольные испытания (тесты, выполнение практических нормативов).

### **1.4 Планируемые результаты**

В результате освоения программы планируется достижение следующих результатов:

**Предметные:** По окончании обучения учащиеся должны **знать:**

- технику безопасности на занятиях по баскетболу, волейболу;
- характеристику данных видов спорта;
- гигиенические правила занятий физическими упражнениями;
- основные приёмы самоконтроля;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

**уметь:**

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

**Метапредметные:** формирование универсальных учебных действий (УУД):

**Регулятивные УУД:**

- понимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

**Познавательные УУД:**

- научиться проявлять творческие способности;
- развивать сенсорные и моторные навыки.

**Коммуникативные УУД:**

- учиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность.

**Личностные:** развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям). В результате реализации программы по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

## Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

### 2.1 Календарный учебный график (Баскетбол)

Место проведения: Спортивный зал арендуемого помещения

Форма занятий - тренировка

| Занятие | Тема занятия   | Кол-во час | Форма контроля |
|---------|--|------------|----------------|
| 1       | Техника безопасности на занятиях.<br>История развития баскетбола.  | 3          | Опрос          |
| 2       | Правила игры. Игровое поле и инвентарь.  | 3          | Опрос          |
| 3       | Техника передвижения приставными шагами.<br>Передача мяча двумя руками от груди.   | 3          |                |
| 4       | Личная и общественная гигиена.<br>Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча.<br>Бросок мяча двумя руками от груди.                                    | 3          |                |
| 5       | Просмотр видеоурока  | 3          |                |
| 6       | Физическая подготовка юного спортсмена. СФП  | 3          |                |
| 7       | Взаимодействие трех игроков «треугольник». Техника ведения мяча.   | 3          |                |
| 8       | Ведение мяча с переводом на другую руку.<br>Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи».  | 3          |                |
| 9       | Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.   | 3          |                |
| 10      | Ловля двумя руками «низкого мяча». Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. ОФП. Бросок мяча в движении с одного шага. | 3          |                |
| 11      | Тактическое взаимодействие в атаке. 2х3 м 3х4  | 3          |                |
| 12      | Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Закаливание организма спортсмена.  | 3          |                |
| 13      | Контрольные игры и испытания.  | 3          | Зачет          |
| 14      | Командные действия в нападении.<br>Ведение мяча с изменением скорости передвижения.  | 3          |                |

|    |  |   |       |
|----|--|---|-------|
| 15 | Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных). Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк).   | 3 |       |
| 16 | Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.   | 3 |       |
| 17 | Просмотр баскетбольного матча в записи   | 3 |       |
| 18 | Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.<br>Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.          | 3 |       |
| 19 | Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.  | 3 |       |
| 20 | Индивидуальные действия при нападении.<br>Самоконтроль в процессе занятий спортом. СФП   | 3 |       |
| 21 | Сдача промежуточных нормативов по физической подготовке  | 3 | Зачет |
| 22 | Общая характеристика спортивной тренировки. Учебная игра.<br>Взаимодействие двух игроков «подстраховка».   | 3 |       |
| 23 | Совершенствование техники передачи мяча.<br>Учет в процессе тренировки.<br>Бросок мяча одной рукой от плеча.<br>Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. СФП | 3 |       |
| 24 | Игровое занятие.   | 3 |       |
| 25 | Тактика защиты.<br>Стойка защитника с выставленной ногой вперед. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления                                | 3 |       |
| 26 | Действия одного защитника против двух нападающих. Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры. Правила игры и методика судейства.                                       | 3 |       |
| 27 | Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра.<br>Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП   | 3 |       |
| 28 | Обманные действия(финты)   | 3 |       |

|    |  |            |  |
|----|--|------------|--|
|    | нападающих против защиты соперника   |            |  |
| 29 | Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Учебная игра. Броски из-за трёхочковой зоны. Применение в игре.  | 3          |  |
| 30 | Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов. Учебная игра.  | 3          |  |
| 31 | Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом. Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону». СФП | 3          |  |
| 32 | Учебная игра. Оттачивание навыков бросков из-за трёхочковой линии  | 3          |  |
| 33 | Сущность и назначение планирования и его виды. Учебная игра. Совершенствование техники броска мяча изученными способами.                                   | 3          |  |
| 34 | Совершенствование техники ведения мяча. Учет в процессе спортивной тренировки.   | 3          |  |
| 35 | Итоги прошедшего спортивного года. Учебная игра.   | 3          |  |
|    | <b>Всего часов за год:</b>   | <b>105</b> |  |

## 2.1 Календарный учебный график (Волейбол)

Место проведения: Спортивный зал арендуемого помещения

| Занятие | Тема занятия   | Кол-во час | Элементы содержания |
|---------|--|------------|---------------------|
| 1       | Введение. История возникновения волейбола  | 3          | Опрос               |
| 2       | Правила игры. Игровое поле и инвентарь.  | 3          | Опрос               |
| 3       | Правила игры. Игровое поле и инвентарь.  | 3          |                     |
| 4       | Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая ) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.) | 3          |                     |
| 5       | Просмотр видеоурока. Основы игры в волейбол. Игровое занятие.                              | 3          |                     |
| 6       | Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.                             | 3          |                     |
| 7       | Челночный бег. Прыжки через  | 3          |                     |

|    |  |   |       |
|----|--|---|-------|
|    | скакалку. Бег в течении 6-ти минут.<br>Игровое занятие.  |   |       |
| 8  | Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)                          | 3 |       |
| 9  | Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, блокирования.  | 3 |       |
| 10 | ОФП. Упражнения на укрепление мышц ног. Игровое занятие.   | 3 |       |
| 11 | Боковая подача. Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, блокирования                                     | 3 |       |
| 12 | Подвижные игры и эстафета.   | 3 |       |
| 13 | Прием подачи в правой и левой задних зонах.  | 3 |       |
| 14 | Нацеленная подача по зонам.  | 3 |       |
| 15 | Упражнения для мышц плечевого пояса. Развитие координационных способностей.  | 3 |       |
| 16 | Нападающий удар. Отработка элементов.  | 3 |       |
| 17 | Умение взаимодействию с другими игроками.  | 3 |       |
| 18 | Пас-отскок мяча-пас.   | 3 |       |
| 19 | Короткий пас, пас назад, длинный пас.  | 3 |       |
| 20 | Промежуточные нормативы. Игровое занятие.  | 3 | Зачет |
| 21 | Передача –перемещение- передача.   | 3 |       |
| 22 | Подвижные игры с использованием волейбольных мячей. Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, блокирования | 3 |       |
| 23 | Передача –перемещение- передача  | 3 |       |
| 24 | Передача сверху (Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.)   | 3 |       |
| 25 | ОФП. Упражнения на укрепление верхнего плечевого пояса, спины. Игровое занятие.                                    | 3 |       |

|    |   |           |  |
|----|---|-----------|--|
| 26 | Игра пионербол.   | 3         |  |
| 27 | Игра “Берем игру на себя”   | 3         |  |
| 28 | Игра "Кому принимать подачу”  | 3         |  |
| 29 | Акробатические упражнения:<br>перекаты, кувырки.  | 3         |  |
| 30 | Замедленный удар в центр площадки.  | 3         |  |
| 31 | Передача –перемещение- передача –<br>нападающий удар – блок.  | 3         |  |
| 32 | Игровое занятие. Оттачивание всех<br>элементов игры. Игра в защите, блок.<br>Игра в атаке, передача партнеру. | 3         |  |
| 33 | Подведение итогов обучения. Оценка<br>игровых достижений. Игра  | 3         |  |
|    | <b>Всего часов за год:</b>  | <b>99</b> |  |

## 2.2 Условия реализации программы.

**Кадровое обеспечение:** инструктор, образование высшее в области физической культуры и спорта, специальность «Учитель физической культуры». Реализация программы и подготовка занятий осуществляется педагогом дополнительного образования в рамках его должностных обязанностей. Педагог осуществляет дополнительное образование учащихся в соответствии со своей дополнительной общеобразовательной программой. В ходе реализации программы возможна консультативная помощь психолога для выявления скрытых способностей детей.

**Методическое обеспечение:** Дополнительные общеразвивающие программы «Баскетбол» и «Волейбол» имеют развернутое календарно-тематическое планирование, содержащее детальное разделение учебного времени на теоретическую и практическую части. Учебный материал программы рассчитан на группу мальчиков и девочек. Занятия проводятся с учетом особенностей возраста, пола и подготовленности занимающихся.

Теоретические сведения занимающимся рекомендуется сообщать во время практических занятий, уделяя этому 5-10 мин.

Основной формой практических занятий – урочная. Урок строится по общепринятой схеме. Для поддержания постоянного интереса к занятиям их необходимо проводить таким образом, чтобы ребята по возможности быстрее могли увидеть результаты этих занятий. С этой целью они должны быть насыщены доступными, постепенно усложняющимися упражнениями



по общей и специальной физической подготовке, выполняя которые учащиеся стремились бы добиться нового конкретного результата.

Большое значение в поддержании интереса к занятиям имеют соревнования, игры и игровые задания, применяемые на протяжении всего периода обучения.

Игры и игровые задания следует проводить целенаправленно. Выбор игры, ее организация зависят от подготовленности занимающихся, их организованности и педагогических задач конкретного урока.

В соответствии с поставленными задачами занятия по волейболу делятся на *вводные, учебные, контрольные и смешанные*.

*Вводные занятия* предусматривают проведение бесед для сообщения теоретических сведений, ознакомления с задачами учебного процесса. Часть времени вводного занятия обязательно отводится на практические занятия.

*Учебные занятия*. На занятиях такого типа в первую очередь проводится первоначальное обучение технике игры, практическим тактическим действиям.

*Смешанные занятия*. Помимо изучения нового материала, на них совершенствуется техника и тактика, изученная ранее. В ходе занятий могут проводиться различные варианты смешанных занятий с включением упражнений для развития скорости и выносливости в сочетании с обучением и совершенствованием техники, приемом учебных нормативов и подведением итогов обучения.

*Контрольные занятия*. На занятиях этого типа принимаются установленные программой учебные нормативы. Контрольные занятия иногда проводятся в форме соревнований.

В учебной работе по волейболу используются 3 основных метода обучения: *демонстрации, слова и упражнения (практического выполнения)*. Указанные методы имеют ряд разновидностей.

*Метод демонстрации*. При обучении технике этот метод чаще всего применяется в виде показа всего способа в целом или отдельных его деталей. Показ элемента должен быть образцовым по форме и характеру движений. В начале лучше демонстрировать элемент в целом, затем, если возможно, по частям, а потом вновь в целом. Желательно продемонстрировать элемент передвижения в замедленном виде.

*Метод слова*. При обучении технике широко используются объяснение приема, действия, а также замечания и пояснения непосредственно в процессе выполнения упражнений. Метод слова применяется с целью создания у обучающихся ясного представления о форме движений, для раскрытия их характера при показе упражнения и помощи ученику в анализе

и исправлении ошибок во время непосредственного выполнения элемента. Речь учителя должна быть громкой и литературно правильной. Кроме этого, необходимо использовать принятую в волейболе терминологию.

*Метод упражнения* (практического выполнения) позволяет полученные представления о технике перенести на практическое освоение движений. Основная цель данного метода – воспитать у учащихся умения и навыки, необходимые при занятиях волейболом. Этот метод имеет 2 взаимосвязанные разновидности – метод целостного упражнения и метод расчлененного упражнения.

*Метод расчлененного упражнения* чаще всего применяется при изучении сложных движений или упражнений, а также с учениками, которые не могут сразу освоить данный элемент. При этом методе основное внимание обращается на изучение, закрепление и совершенствование отдельных частей и элементов способа.

Сочетание методов обучения является важным фактором, повышающим качество учебного процесса по волейболу.

Для организации деятельности учащихся применяются следующие методы: *фронтальный, посменный, поточный, поточно-групповой и групповой.*

**Материально-техническое оснащение:** Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал арендуемого помещения с баскетбольной разметкой площадки, баскетбольных мячей -15, волейбольных мячей - 12, гимнастических матов, гимнастических скакалок, гантелей, футбольных -5, спортивное табло, волейбольные стойки, волейбольная сетка, баскетбольные щиты с кольцами.

**Информационное обеспечение:** Журналы и справочники, а также фото и видеоаппаратура, электронные носители

### **2.3. Формы контроля/аттестации**

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет освоения учебно-тренировочного материала обучающихся, роста их физической, специальной, технико-тактической подготовленности, путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;

- выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

### **Диагностическая методика образовательной программы.**

Разработанная образовательная программа предусматривает диагностику проверки знаний, умений и навыков воспитанников детского объединения в течение всего курса обучения. В течение учебного года проводится диагностирование детей в начале года - входная, в конце полугодия – промежуточная и на конец обучения - итоговая, для оценивания знаний, умений и навыков обучающихся, которые характеризуются совершенствованием и ростом спортивного мастерства и физических качеств ребят.

Уровень подготовленности воспитанников определяется по следующим параметрам:

«3» - выполнение элемента или упражнения в основном правильно, но неуверенно с ошибками.

«4» - упражнение или элемент выполнено правильно, но недостаточно легко и точно, наблюдается скованность в движениях.

«5» - упражнение или элемент выполнено правильно, в хорошем темпе, уверенно, легко и точно.

### **Контрольные нормативы:**

Общефизическая и специальная физическая подготовка: по результатам выполнения.

## **2.4. Оценочные материалы.**

### **Учащиеся должны знать:**

- технику безопасности на занятиях по баскетболу и волейболу;
- историю развития баскетбола и волейбола;
- технику двигательных действий и основные технические действия в игре;
- индивидуальные и командные тактические действия;
- основы судейства;

### **уметь:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия;
- использовать эти действия в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- тактически правильно осуществлять командные и индивидуальные действия во время игры;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать физические упражнения для тренировки;
- управлять своими эмоциями во время игры;
- уметь осуществлять судейство на лицейском уровне;
- соблюдать правила безопасности на занятиях.

### **Контрольные упражнения**

#### **Физическая подготовка**

| №  | Виды испытаний  | девочки        | мальчики       |
|----|---|----------------|----------------|
| 1. | Бег 30 м  | 5,0 с          | 4,9 с          |
| 2. | Челночный бег 6*5 м   | 11,9 с         | 11,2 с         |
| 3. | Бег 92 м «елочка»   | 30,0 с         | 28,0 с         |
| 4. | Прыжок в длину с места  | 150 см         | 170 см         |
| 5. | Прыжок вверх толчком двух ног   | 35 см          | 45 см          |
| 6. | Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками<br>- сидя<br>- в прыжке с места | 5,0 м<br>7,5 м | 6,0 м<br>9,5 м |

#### **Техническая подготовленность (Баскетбол)**

| №  | Виды испытаний   | Количественный показатель |
|----|--|---------------------------|
| 1. | Передача мяча на точность из тыловой зоны в зону нападения при жестком прессинге соперника |                           |
| 2. | Передача в игре 2 на 3 без потерь с последующей атакой на кольцо                           |                           |
| 3. | Прием мяча из-под кольца с атакой  |                           |
| 4. | Игра в 4 передачи с атакой из-за трехочковой зоны  |                           |
| 5. | Прием мяча в движении без удара по площадке и атака на кольцо                              |                           |

#### **Техническая подготовленность (Волейбол)**

| №  | Виды испытаний  | Количественный показатель |
|----|---|---------------------------|
| 1. | Верхняя передача мяча на точность из зоны 3,2 в зону 4    |                           |
| 2. | Подача верхняя прямая в пределах площадки                 |                           |
| 3. | Прием мяча с подачи и первая передача в зону 3            |                           |
| 4. | Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу |                           |
| 5. | Нападающий удар с подбрасыванием мяча партнером           |                           |

## 2.5. Методические материалы.

### **Методы и формы обучения.**

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия – семинары по судейству, где подробно изучают содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач используются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

**Словесные методы:** создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды указания.

**Наглядные методы:** применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

### **Практические методы:**

- метод повтора упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод повтора упражнений, который предусматривает многократное повторение движений, для выработки устойчивого навыка.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательные методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально-подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

## 2.6. Список литературы.

1. Баскетбол. Теория и методика обучения. Пособие для учителя. М., «Академия», 2007. 336с. авт.: Д.М. Нестеровский.
2. Методическое руководство №16. Психолого-педагогические аспекты деятельности тренера по волейболу, работающего в ДЮСШ. Москва – 2014.
3. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). - М.: Советский спорт, 2005. - 112 с.
4. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011.-61с.-(Стандарты второго поколения).
5. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: : Учитель, 2011.- 251с.
6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений.- 2-е изд., испр. И доп.- М.: Издательский центр «Академия», 2001.-480 с.
7. Баландин Г.А., Назарова И.Н., Казакова Г.Н. Методические рекомендации для учителей. М.: Советский спорт. 2004.
8. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов. М.: ФиС. 1967.
9. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. М.: Высшая школа. 1980.
10. Зверев С.М. Программа для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. (спортивные кружки и секции). М.: Просвещение. 1996.
11. Колтановский А.П., Брыкин А.Т. Общеразвивающие и специальные упражнения (программный материал по ОФП, СФП, для спортивных секций). М.: 1973.
12. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Силовая подготовка детей школьного возраста. М.: НЦ ЭНАС. 2002.
13. Осипов Р.Л., Жаровцев В.В. Начальное обучение в спортивных играх (баскетбол). Киров. 1990.
14. ОФИЦИАЛЬНЫЕ ПРАВИЛА БАСКЕТБОЛА 2020(ФИБА). Интернет-источник: russiabasket.ru 2020.
15. Пинхолстер Г. Энциклопедия баскетбольных упражнений. М.: ФиС. 1973.
16. Уроки по баскетболу (пособие для секций). М.: ФиС. 1998

17. Возрастные особенности физического развития и физической подготовки юных волейболистов. Методическое пособие №18. В.В. КОСТЮКОВ, В.В. НИРКА, Е.В. ФОМИН. МОСКВА: ВФВ., 2014.
18. Волейбол в школе. Пособие для учителя. М., «Просвещение», 2003. 111с. авт.: В.А. Голомазов, В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников.
19. Волейбольный альманах. СУПЕРЛИГА, ВЫСШАЯ ЛИГА “А” мужчины и женщины 2014-2015. Выпуск № 23.
20. Методический сборник №17. Процесс спортивной подготовки игроков. Фомин Е.В., Силаева Л.В., Булыкина Л.В., Белова Н.Ю. Москва - 2014. - 134с.
21. Методическое руководство №16. Психолого-педагогические аспекты деятельности тренера по волейболу, работающего в ДЮСШ. Москва – 2014.
22. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). - М.: Советский спорт, 2005. - 112 с.
23. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011.-61с.- (Стандарты второго поколения).
24. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: : Учитель, 2011.- 251с.
25. Стецко Владимир, Трисвятский Илья. Волейбольный гид. Выпуск №10 Ежегодный справочник 2014-2015, 2014
26. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол.- М.: Физическая культура и спорт, 2003.-144с.

## Приложение 1

**Баскетбóл** (англ. basket «корзина» + ball «мяч») — спортивная командная игра с мячом, в которой мяч забрасывают руками в корзину (кольцо) соперника.

Баскетбольная площадка - игровая площадка для игры в баскетбол, которая представляет собой прямоугольную плоскую твёрдую поверхность без каких-либо препятствий. Для официальных соревнований ФИБА размеры игровой площадки должны быть 28 метров в длину и 15 метров в ширину от внутреннего края ограничивающих линий. Для всех других соревнований существующие игровые площадки должны быть с минимальными размерами 28x15 метров. Высота потолка или расстояние до самого низкого препятствия над игровой площадкой должны быть не менее 7 метров.

Игровая поверхность должна быть равномерно и достаточно освещена. Источники света должны находиться там, где они не будут мешать зрению игроков. До конца 1960-х годов официальные соревнования проводились как на открытом воздухе, так и в спортивных залах. С 1968 года все официальные матчи проходят только в закрытых помещениях.

В баскетбол играют две команды, обычно по десять человек, от каждой из которых на площадке одновременно присутствует пять игроков. Цель каждой команды в баскетболе — забросить мяч в корзину соперника и помешать другой команде овладеть мячом и забросить его в корзину своей команды.

Мячом играют только руками. Бежать с мячом, не ударяя им в пол, преднамеренно бить по нему ногой, блокировать любой частью ноги или бить по нему кулаком является нарушением. Случайное же соприкосновение или касание мяча стопой или ногой не является нарушением.

По правилам ФИБА матч продолжается 40 минут основного времени (4 четверти по 10 минут), в НБА матч продолжается 48 минут (4 четверти по 12 минут). Между 1-2 и 3-4 четвертями перерыв 5 минут, между 2-3 четвертями перерыв 15 минут. Время «чистое», то есть после каждой паузы в игре (нарушение, забитый в корзину мяч, тайм-аут и др.), время секундомера останавливается.



Победителем в баскетболе становится команда, которая по окончании игрового времени набрала большее количество очков. При равном счёте по окончании основного времени матча назначается овертайм (обычно пять минут дополнительного времени), в случае, если и по его окончании счёт будет равен, назначается второй, третий овертайм и т. д., до тех пор, пока не будет выявлен победитель матча.

За одно попадание мяча в кольцо может быть засчитано разное количество очков:

1 очко — штрафной бросок

2 очка — бросок со средней или близкой дистанции (ближе трёхочковой линии)

3 очка — бросок из-за трёхочковой линии на расстоянии 6 м 75 см (7 м 24 см в Национальной баскетбольной ассоциации) (Трёхочковый бросок был включен в официальные правила игры (ФИБА) в 1984 году.

Установленная стандартами FIBA для мужских соревнований длина окружности мяча — 74,9—78 см, масса — 567—650 г, (для женских соответственно 72,4—73,7 см и 510—567 г).

### ***Нарушения:***

аут — мяч уходит за пределы игровой площадки;

пробежка — игрок, контролирующий «живой» мяч, совершает перемещение ног сверх ограничений, установленного правилами.

нарушение владения мяча, включающее в себя пронос мяча, двойное ведение;

Прыжок с места с мячом в руке;

3 секунды — игрок нападения находится в «краске» (прямоугольная зона под кольцом) соперника более трёх секунд в то время, когда его команда владеет живым мячом в зоне нападения;

5 секунд — игрок при выполнении вбрасывания не расстаётся с мячом в течение пяти секунд;



технических замечания или дисквалифицирующий фол, удаляется с площадки и должен покинуть место проведения матча (игроку не разрешается остаться на скамейке запасных). Баскетбол — контактный вид спорта и может считаться самым травмоопасным видом спорта, так как спортсмены не имеют никаких элементов защитной экипировки (в отличие от хоккея и футбола)

## Приложение 2

Волейбол (англ. volleyball – отбивать мяч на лету) – игра с мячом двух команд по бчеловек на площадке 18х9 м, разделённой пополам сеткой.

Цель игры – ударом рук по мячу переправить его на сторону соперника так, чтобы тот не мог возвратитть мяч обратно, не нарушая правил.

Команда должна переправить мяч сопернику, использовав не более трёх ударов. При этом игрок не может ударить по мячу два раза подряд.

Задачи игроков – в соответствии с правилами направить мяч над сеткой и приземлить его на стороне соперника (в пределах границ площадки) или заставить соперника совершить ошибку.

Место для игры. Площадка для игры в волейбол представляет собой прямоугольник размером 18х9 м.

Две боковые и две лицевые линии ограничивают игровую площадку. Средняя линия разделяет её на две равные половины (9х9 м). Каждая половина имеет одинаковую разметку. Ширина всех линий разметки 5 см. Она входит в размеры площадки. На каждой половине площадки в 3 м от средней линии нанесена линия нападения (её ширина входит в размеры передней зоны) и продолжена за боковыми линиями дополнительными прерывистыми линиями – пятью короткими 15-сантиметровыми линиями шириной 5 см, нанесёнными через 20 см. Над средней линией устанавливается сетка шириной 1 м и длиной 9,5 м. Верхний край сетки обшивается белой лентой шириной 5 см. Высота сетки для разных возрастных групп различна (табл. 3).

На расстоянии 0,5–1 м от боковых линий на продолжении средней линии устанавливаются стойки, на которые натягивается сетка.

Мяч. Имеет наружную оболочку из мягкой кожи (рис. 1). Окружность мяча 65– 67 см, вес 260–280 г. Его цвет должен быть однотонным и светлым или комбинированным. Наиболее оптимальна комбинированная бело-жёлто-синяя расцветка мяча.

Основные правила игры. Перед началом игры судья проводит между капитанами команд жеребьёвку по определению первой подачи и сторон площадки в первой партии. С этой целью он предлагает им угадать,

например, в какой руке находится маленький предмет или на какую сторону упадёт монета (орёл или решка). Команде капитана, ответившего правильно, предоставляется право выбрать сторону площадки или первыми подавать мяч. Проигравший принимает оставшуюся альтернативу.

Начальная расстановка игроков на площадке. В игре участвует шесть игроков от каждой команды. Игроки на площадке располагаются следующим образом (рис. 2): три игрока передней линии занимают позиции 4 (передний

левый игрок), 3 (передний центральный игрок), 2 (передний правый игрок), другие три игрока (игроки задней линии) занимают позиции 5 (задний левый игрок), 6 (задний центральный игрок), 1 (задний правый игрок). В момент подачи каждый игрок задней линии должен быть расположен дальше от сетки, чем соответствующий игрок передней линии.

Начало игры. Игра начинается по свистку судьи с подачи, которую выполняет задний правый волейболист, находящийся в зоне подачи. Игрок подаёт мяч, ударяя кистью, чтобы он перелетел через сетку на сторону соперника. Подача может производиться снизу или сверху открытой ладонью. На подачу мяча отводится 8 с после сигнала судьи. Подача может быть сделана из любой точки за задней (лицевой) линией поля. Розыгрыш мяча продолжается до тех пор, пока он не коснётся площадки, не уйдёт за пределы площадки или пока команда не совершит ошибки. Команда, выигравшая розыгрыш, получает очко.

При получении права на подачу игроки перемещаются из зоны в зону (на одну позицию) по часовой стрелке: игрок позиции 2 переходит на позицию 1 для подачи, игрок позиции 1 переходит на позицию 6 и т. д. (рис. 3).

Продолжительность игры. Игра может состоять из 3 или 5 партий, каждая из которых продолжается до тех пор, пока одна из команд не наберёт 25 очков с преимуществом минимум в 2 очка. При равном счёте 24:24 игра продолжается, пока одна из команд не получит преимущество в 2 очка (26:24, 27:25, ...). Время партий не ограничено. За каждый выигранный мяч команда получает 1 очко.

По окончании каждой партии команды меняются сторонами площадки и правом первой подачи. Перерывы между партиями продолжаются 3 мин.

При ничейном счёте в партиях (1:1 для игры, состоящей из 3 партий, или 2:2 для игры, состоящей из 5 партий) играется решающая третья (пятая) партия

до 15 очков с минимальным преимуществом в 2 очка. После набора одной из команд 8 очков команды меняются сторонами площадки, сохраняя прежнюю расстановку игроков.

Если играется решающая партия, то должна быть проведена новая жеребьёвка.

Либеро. Это игрок оборонительного плана, который может находиться в любой точке задней зоны. Это очень ловкий игрок с хорошей реакцией. Он имеет форму, по цвету отличающуюся от формы других игроков команды. Основная его функция в игре – защитные действия: приём подачи, приём мяча от нападающего удара, на страховке. Ему не разрешается выполнять атакующий из любой точки площадки, если на момент удара мяч полностью находится выше верхнего края сетки.

Либеро не имеет права на подачу, блокирование и осуществление попытки блокирования.

Ошибки, влекущие проигрыш очка:

- мяч переправляется на сторону соперника более чем тремя касаниями;
- волейболист дважды подряд касается мяча (двойное касание);
- игрок касается сетки при игровом действии с мячом;
- волейболист проникает на площадку соперника;
- игрок задней линии выполняет атакующий удар (т. е. удар, в результате которого мяч переправляется на сторону соперника) из передней линии, если при этом мяч находится выше уровня сетки;
- производится касание мяча, приводящее к его «задержке» (т. е. бросок мяча);
- игрок блокирует подачу мяча соперника, касается мяча в пространстве соперника, касается мяча до или во время атакующего удара соперника;
- мяч уходит «за»;
- мяч касается площадки команды.

## *Стойки и перемещения*

Стойка волейболиста – поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приёма.

Техника выполнения. Ноги расставлены на ширине плеч и согнуты в коленных суставах. Одна нога впереди другой или ступни расположены параллельно. Туловище наклонено вперёд. Чем ниже стойка, тем больше наклон туловища вперёд. Руки согнуты в локтевых суставах, кисти на уровне пояса.

Применение: при подготовке к приёму подачи, при приёме и передачах мяча, перед блокированием, при приёме нападающих ударов и страховке.

Перемещения – это действие игрока при выборе места на площадке.

В зависимости от характера технического приёма и игровой ситуации в волейболе используются различные способы перемещения: приставной шаг, двойной шаг, бег (рывок к мячу), прыжки. Обучение

В стойке волейболиста:

- выпад вправо, влево, шаг вперёд, назад;
- приставные шаги вправо, влево от одной боковой линии площадки до другой;
- двойной шаг вперёд, назад.

Методическое указание. Руки перед грудью согнуты в локтях и

готовы выполнять действия с мячом.

- Скачок вперёд одним шагом в стойку.
- Подпрыгнуть, вернуться в стойку волейболиста и выполнить шаг или выпад: а) вперёд; б) в сторону.
- По сигналу (в беге) остановка в стойку и прыжок в вверх толчком двух ног.
- В стойке перемещения по сигналу в стороны, вперёд, назад.

- Эстафеты с перемещениями различными способами, с выполнением различных заданий.

### ***Передача мяча сверху двумя руками вверх - вперед***

(в опорном положении)

Техника выполнения. В исходном положении туловище вертикально, ноги согнуты в коленях (степень сгибания ног зависит от высоты траектории полёта мяча), стопы параллельны или одна (разноимённая сильнейшей руке) несколько впереди. Руки согнуты в локтях, локти слегка разведены. Кисти вынесены

перед лицом так, чтобы большие пальцы находились на уровне бровей и были отведены в сторону. Указательные и большие пальцы обеих рук образуют треугольник. Пальцы напряжены и слегка согнуты. Встреча рук с мячом осуществляется вверху над лицом. При передаче руки и ноги выпрямляются, и мячу (мягким ударом кистями) придаётся нужное направление. Руки сопровождают полёт мяча и после передачи почти полностью выпрямляются

Применение: при приёме подач, передачах для нападающего удара и перебивании мяча через сетку.

#### Обучение

1. Имитация перехода из стойки волейболиста в исходное положение для приёма и передачи мяча.
2. Имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения.
3. Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче, мяч на полу. Кисти рук располагаются таким образом, чтобы большие пальцы были направлены друг к другу, указательные – под углом друг к другу, а все остальные обхватывали мяч сбоку- сверху. Мяч поднимается с пола в исходное положение над лицом
4. В стойке волейболиста подбросить мяч одной рукой над собой, поймать обеими руками и одновременно начать разгибание рук и ног, имитируя передачу.



5. В парах. Один из партнёров набрасывает мяч в удобное для выполнения передачи положение, второй ловит мяч в стойке и имитирует передачу, разгибая ноги и руки.

6. В парах. Один из партнёров набрасывает мяч другому, который передаёт мяч сверху двумя руками.

Методическое указание. После 5-7 передач занимающиеся меняются ролями.

Передачи мяча над собой на месте, в движении (приставными шагами, лицом вперёд, спиной вперёд), с изменением высоты полёта мяча.

Две – три передачи мяча над собой и передача партнёру.

Передачи мяча в парах с варьированием расстояния и траектории.

В тройках. Игроки второй позиции выполняют верхнюю передачу мяча над собой, затем делают шаг в сторону и заходят за спину игроков третьей позиции. Игроки третьей позиции выполняют передачи мяча игрокам первой позиции. Игроки первой позиции верхней передачей возвращают мяч игрокам, находящимся на противоположной боковой линии.

Методическое указание. Упражнения 10-12 можно проводить в форме соревнования: какая из троек выполнит больше передач, не допустив при этом потери мяча.

Передачи мяча в тройках. Расположение игроков в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-2-3, 6-2-4; 5-3-4, 5-2-3, 5-2-4; 1-3-2, 1-4-3, 1-4-2.

Передача в парах, передвигаясь приставными шагами по длине игровой площадки.

В парах. Передача мяча через сетку.

Передачи мяча на точность: в мишени, расположенные на стене, на игровой площадке (гимнастические обручи и др.).

Подвижные игры с верхней передачей мяча: «Эстафета у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч над сеткой», «Вызов номеров» и др.

Ошибки:

большие пальцы направлены вперёд; локти слишком широко разведены или наоборот; кисти рук встречают мяч при почти выпрямленных в локтевых суставах руках.

#### Прием мяча снизу двумя руками

Техника выполнения. В исходном положении ноги согнуты в коленных суставах, туловище незначительно наклонено вперёд, руки в локтевых и лучезапястных суставах выпрямлены, кисти соединены «в замок» и располагаются перпендикулярно траектории полёта мяча.

Прием мяча перпендикулярно траектории полёта мяча. Приём мяча осуществляется на нижнюю часть предплечий или кисти с одновременным разгибанием ног и туловища вперёд – вверх. Прямые руки поднимаются до уровня груди

Применение: при приёме мяча от подачи и атакующего удара; при приёме мяча, отражённого сеткой; при передачах для нападающих ударов и перебивания мяча через сетку.

#### Обучение

- Имитация приёма мяча в исходном положении.
- Имитация приёма мяча после перемещения (вперёд, назад, в стороны).
- В парах. Один давит на мяч, лежащий на предплечьях другого игрока (стоящего в исходном положении), и тот имитирует приём.
- Стойка волейболиста, держа на выпрямленных руках лежащий на запястьях мяч:
  - а) покачивание руками вверх-вниз и в стороны;
  - б) разгибание и сгибание ног, имитируя приём и передачу мяча.
- Подбрасывание мяча невысоко над собой и прием его на запястья выпрямленных рук.
- Подбивание волейбольного мяча снизу двумя руками на месте. Движение рук выполняется за счёт разгибания ног.

- Подбивание волейбольного мяча снизу двумя руками с продвижением: лицом вперёд; боком приставными шагами.
- Приём мяча, брошенного партнёром. Расстояние 2–3 м, затем постепенно увеличивается до 9–12 м.
- В парах. Приём мяча снизу и передача партнёру сверху двумя руками.
- Приём мяча после отскока от пола (в парах или у стены).
- Приём мяча в зоне 6, мяч через сетку набрасывает партнёр.

Ошибки:

- в момент приёма руки согнуты в локтевых суставах;
- руки почти параллельны полу;
- резкое встречное движение рук к мячу;
- приём мяча на «кулаки».

### ***Верхняя прямая подача***

Техника выполнения. Стоя лицом к сетке (за лицевой линией площадки), левая (правая) рука поддерживает мяч на уровне чуть выше пояса. Взгляд направлен на площадку соперника. Движением левой руки вверх подбросить мяч на высоту чуть выше вытянутой руки, над головой и несколько вперёд с одновременным замахом согнутой в локтевом суставе бьющей руки вверх-назад за голову. Туловище незначительно отклонить назад и слегка повернуть в сторону ударяющей руки (замах). При выполнении удара по мячу бьющая рука движется с нарастающей скоростью, выпрямляясь в локтевом суставе. Ударное движение выполняется ладонной поверхностью напряжённой кисти (пальцы соединены).

Применение: при введении мяча в игру. Позволяет послать мяч в определённую зону площадки с большой скоростью.

Обучение

- Имитация подачи мяча.
- подача в стену с расстояния 6–9 м.

- Поддачи в парах (партнёры стоят на боковых линиях площадки).
- Поддачи через сетку с расстояния 6 и 9 м от сетки.
- Поддача через сетку из-за лицевой линии.
- Поддачи в правую и левую половины площадки.
- Поддачи в ближнюю и дальнюю части площадки.
- Поддачи на точность:
  - в каждую из 6 зон площадки;
  - на партнёра, располагающегося в различных точках площадки;
  - между двух партнёров, стоящих рядом на расстоянии от 2 до 1 м друг от друга.
- Соревнования: на большее количество подач подряд без ошибок (в заданный участок), на заданное число попыток (учёт ошибок).

#### Ошибки:

- в исходном положении вперёд ставится нога, одноимённая бьющей руке;
- подброс мяча не оптимален по высоте;
- удар по мячу неточный (сверху, сбоку);
- скорость бьющей руки незначительна;
- удар по мячу выполняется рукой, согнутой в локтевом суставе.

#### Передача мяча через сетку в прыжке

Техника выполнения. Прыжок выполняется с места и с укороченного разбега (1–2 шага) толчком двух ног. Передача мяча осуществляется в высшей точке прыжка за счёт активного разгибания рук (рис. 28). Применение: когда мяч направлен по высокой траектории близко к сетке и передать его из опорного положения невозможно.

## Обучение

1. Имитация верхней передачи мяча в прыжке через сетку: с места; с небольшого разбега.
2. Верхняя передача мяча в прыжке через сетку после предварительного подбрасывания над собой (прыжок выполняется с места).
3. Передача в прыжке после предварительного подбрасывания мяча вперёд-вверх и небольшого разбега.
4. Построение в колонны по обеим сторонам сетки в зоне 6 и по одному учащемуся в зонах 3 и 4. Верхняя передача мяча с одной стороны площадки из зоны 6 в зону 3, оттуда в зону 4, из которой выполняется передача мяча в прыжке через сетку в зону 6. То же выполняют занимающиеся с противоположной стороны площадки.
5. То же упражнение, но передача выполняется из зоны 6 в зону 3, оттуда в зону 2, из которой передача мяча в прыжке через сетку в зону 6.
6. Приём мяча снизу над собой и передача сверху в прыжке через сетку. Мяч с противоположной стороны площадки набрасывает партнёр.
7. Передача мяча в парах через сетку в прыжке.
8. Передача мяча в прыжке на точность через сетку (цель: гимнастические обручи, гимнастические маты, расположенные на противоположной стороне волейбольной площадки).

### ***Прямой нападающий удар.***

Техника выполнения. Из высокой стойки, определив характер траектории полёта мяча, выполнить разбег в направлении предполагаемого места выполнения атакующего удара. В последнем шаге разбега нога (чаще правая) ставится вперёд на пятку, к ней приставляется другая нога (стопорящий шаг), руки отводятся назад, ноги сгибаются в коленных суставах. Быстро разгибая ноги с активным взмахом руками вперёд-вверх, выполнить прыжок вверх. В прыжке плечи и бьющая рука отводятся назад, туловище прогибается (замах). Удар производится в высшей точке прыжка. Ударное движение начинается с выведения вперёд локтя бьющей руки. Рука, разгибаясь в локтевом суставе, хлестким движением кисти ударяет по мячу вниз - вперёд.

После удара игрок приземляется на согнутые ноги, что предохраняет опорно-двигательный аппарат от травм и позволяет сразу перейти к последующим действиям.

Примечание: при завершении тактической комбинации для выигрыша очка или подачи.

## Обучение

1. Прыжок вверх толчком двух ног с места; с разбега в один, два и три шага.
2. Имитация нападающего удара:
  - в прыжке с места;
  - с разбега (с одного, двух, трёх шагов).
3. В парах. Первый игрок подбрасывает мяч вверх, а второй – с места, с двух-трёх шагов разбега ловит мяч обеими руками в высшей точке прыжка.
1. Броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега (2–3 шага) через сетку в различные зоны площадки.
2. В парах. Первый подбрасывает мяч вверх, его партнёр разбегается и выполняет нападающий удар в прыжке (расстояние между партнёрами 2–3 м).
3. В парах. Первый из зоны 4 выбегает к сетке и выполняет нападающий удар по мячу, подброшенному партнёром вертикально вверх примерно на высоту 1 – 1,5 м над сеткой.
4. То же упражнение, но нападающий удар выполняется из зоны 2.
5. Нападающий удар через сетку из зоны 4 с передачи из зоны 3.
6. Нападающий удар через сетку из зоны 2 с передачи из зоны 3.
7. Нападающий удар через сетку из зоны 3 с передачи из зоны 4.
8. Нападающий удар из зоны 3 с передачи мяча из зоны 2.

9. Нападающий удар после встречной передачи. Из зоны 4 (2) от линии нападения верхняя передача мяча разыгрывающему игроку в зону 3, из зоны 3 – в зону 4 (2), из которой выполняется нападающий удар через сетку.

10. Нападающий удар со второй передачи. Занимающиеся располагаются в зонах 6–3– 4. Из зоны 6 следует передача мяча в зону 3, из зоны 3 – в зону 4, из которой выполняется нападающий удар через сетку.

11. То же упражнение, но занимающиеся располагаются в зонах 6-3-2

Одиночное блокирование.

Техника выполнения. Стоя лицом к сетке, ноги согнуты, стопы параллельны и

на ширине плеч, руки на уровне груди или лица, кисти расположены параллельно сетке. Определив предполагаемое место нападающего удара, быстро переместиться к месту встречи с мячом приставными шагами, скрестным шагом, бегом или скачком (в зависимости от расстояния до места постановки блока). Из приседа активно разгибая ноги и выпрямляя туловище прыжок вверх с выносом рук над сеткой (пальцы разведены и оптимально напряжены). Расстояние между кистями рук чуть меньше диаметра мяча. По достижении верхнего края сетки руки начинают движение вверх – вперёд через сетку (на сторону соперника). В момент удара по мячу кисти максимально приближаются к нему и активно сгибаются в лучезапястных суставах для того, чтобы противодействовать удару и направить мяч вперёд - вниз на площадку соперника. После постановки блока приземление на полусогнутые ноги.

Обучение

1. Имитация блокирования: прыжок вверх с места с выносом рук над сеткой.

2. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой.

3. В парах (через сетку). Прыжки вверх с места, касаясь ладонями друг друга над сеткой.

4. То же упражнение, но с выносом рук влево и вправо над сеткой.

5. В парах. Один стоит на возвышении (гимнастической скамейке) с мячом в руках над сеткой, второй имитирует блок.

6. В парах. Занимающиеся располагаются с противоположных сторон сетки. Один набрасывает мяч на верхний край сетки, другой, выпрыгивая вверх, ставит блок и отбивает мяч на противоположную площадку.

7. То же упражнение, но мяч набрасывают над сеткой несколько левее или правее блокирующего, а тот, переместившись в сторону, прыгает и ставит блок.

8. Три-четыре игрока располагаются с мячами вдоль одной стороны сетки на расстоянии 1,5–2 м друг от друга. Остальные строятся в колонну по одному с противоположной стороны в зоне 4. Первые поочерёдно подбрасывают мяч над сеткой, вторые, продвигаясь вдоль сетки приставными шагами вправо, ставят блок (рис. 37)

9. То же упражнение, но игроки строятся в колонну по одному в зоне 2 и перемещаются вдоль сетки влево.

10. В тройках. Игроки располагаются возле сетки: два игрока с одной стороны, один – с другой. Первый набрасывает мяч второму, второй выполняет нападающий удар, а третий ставит блок.

11. Блокирование нападающего удара, выполненного: из зоны 4 в зону 5; из зоны 2 в зону 1; из зоны 4 в зону 1; из зоны 2 в зону 5; из зоны 3 в зону 6.

Ошибки:

- неправильное исходное положение перед блокированием: стойка на прямых ногах и выпрямленное туловище;
- несвоевременное перемещение к месту блокирования;
- несвоевременный прыжок при выполнении блокирования (рано или поздно);
- недостаточная высота и направление прыжка блокирующего;
- блокирующий выполняет прыжок далеко от сетки;
- руки блокирующего широко расставлены;
- плохая ориентировка в безопорном положении и отсутствие умения закрывать основное направление атакующего удара