


**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Департамент образования и науки  
Ханты-Мансийского автономного округа-Югры

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
АДМИНИСТРАЦИИ ОКТЯБРЬСКОГО РАЙОНА  
МБОУ «БОЛЬШЕЛЕУШИНСКАЯ СОШ»**

РАССМОТРЕНО


руководитель методического объединения  
учителей гуманитарного цикла

 / Косенок А.В./

Протокол №1 от «24» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора

 /Груздева И.В./

УТВЕРЖДЕНО

Директор

 /Щенникова С.А./

Приказ № 56-од от «25» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

внеурочной деятельности  
«ОФП. Волейбол»  
5-10 классов  
на 2023-2024 учебный год

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

## Пояснительная записка

В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол и баскетбол, развитию физических способностей. Программа предусматривает распределение учебно-тренировочного материала на год обучения для 5-9 классов.

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья учащихся являются:

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ (действующая редакция, 2016)
2. Федеральный государственный образовательный стандарт;
3. СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9.;
4. Федеральный закон от 20.03.1999 №52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»,
5. Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 №224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников.
6. О недопустимости перегрузок обучающихся в школе (Письмо МО РФ № 220/11-13 от 20.02.1999);
7. Приказа Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897, зарегистрированного в Министерстве юстиции РФ 01 февраля 2011 года № 19644 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
8. Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 мая 2011 г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении Федерального образовательного стандарта общего образования».
9. Стратегией развития воспитания в РФ на период до 2025 г. (утверждена распоряжением Правительства РФ от 25.05.2015г. №996);
10. Основной образовательной программой основного общего образования МБОУ «Большелеушинская средняя общеобразовательная школа»;
11. Положением о внеурочной деятельности в МБОУ «Большелеушинская средняя общеобразовательная школа»;
12. Положением о рабочих программах курсов внеурочной деятельности МБОУ «Большелеушинская средняя общеобразовательная школа»».

Рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол» разработана на основе «Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол» ФГОС. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. М.: Просвещение, 2011г. «Физическая культура. Рабочие программы. 2-е издание. Москва «Просвещение», 2012г.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Баскетбол» разработана на основе «Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: пособие для учителей и методистов.» ФГОС. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов М.: Просвещение, 2013г. «Физическая культура. Рабочие программы. 2-е издание. Москва «Просвещение», 2013г.

Спортивные игры - осмысленная деятельность, направленная на достижение конкретных двигательных задач в быстроменяющихся условиях. Спортивные игры — одно из важных средств всестороннего воспитания детей. Характерная их особенность — комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание.

Дополнительная образовательная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для углубленного изучения раздела «Волейбол» и «Баскетбол» образовательной программы средней школы.

**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 «Волейбол» и «Баскетбол» 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 подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма. Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе и баскетболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся, в её основу положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

- укрепление здоровья, физического развития и подготовленности;
- воспитание личностных качеств;
- освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

- Пропаганда здорового образа жизни, укреплять здоровье, содействовать гармоническому физическому развитию занимающихся.
- Популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха.
- Формировать у обучающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.
- Обучать технике и тактике игры в волейбол.
- Развивать физические способности (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, а также выносливость, гибкость).
- Формировать у обучающихся необходимых теоретических знания.
- Воспитывать моральные и волевые качества.

**Режим занятий.** Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» предназначена для обучающихся 5-9 классов по 34 часа в год, по 1 часу 1 раз в неделю. 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. 40 минут.

Процент пассивности 2%.

В основе программы курса внеурочной деятельности «Волейбол» лежат спортивно-оздоровительные ориентиры, достижение которых определяется воспитательными результатами. Программа курса обеспечивает достижение воспитательных результатов первого, второго и третьего уровней.

## Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно **личностными, метапредметными и предметными результатами.**

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

- целостный, социально ориентированный взгляд на мир;
- ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин;
- способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

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

### 1. Регулятивные УУД:

- умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- планирование общей цели и пути её достижения;
- распределение функций и ролей в совместной деятельности;
- конструктивное разрешение конфликтов;
- осуществление взаимного контроля;
- оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов;
- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

### 2. Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;
- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;

### 3. Коммуникативные УУД:

- взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игры);
- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе.

Внеурочная деятельность учащихся ориентированы на достижение определенных воспитательных результатов:

- 1. Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимание социальных реальностей в повседневной жизни):** правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказание доврачебной помощи; влияние здоровья на успешную учебную деятельность; значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья; оценка поведения жизненных ситуаций; отстаивание нравственной позиции в ситуации выбора; правильное осуществление двигательных действий и их использования в условиях соревновательной деятельности, и организации собственного досуга; проведение самостоятельных занятий по развитию основных физических способностей, коррекция осанки и телосложения; правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказание первой помощи при травмах и несчастных случаях; правила пользования современным спортивным инвентарем и оборудованием.
- 2. Результаты второго уровня (формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом):** развитие адаптивных свойств организма, укрепление здоровья и повышения физической подготовленности; развитие индивидуальных двигательных режимов, подбор и планирование физических упражнений, управление своими эмоциями, взаимодействие со взрослыми и сверстниками, владение культурой общения; развитие ценностных отношений школьника к спорту и физкультуре, к родному Отечеству, его истории и народу.
- 3. Результаты третьего уровня (получение школьником опыта самостоятельного общественного действия):** приобретение школьником опыта самообслуживания, самоорганизации, и организации совместной деятельности с другими школьниками; получения опыта управления с другими людьми и принятия на себя ответственности за других людей.

По окончании курса учащийся получит возможность владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом, сформировать первичные навыки судейства. Основной формой подведения итогов является соревнование.

#### **Содержание курса внеурочной деятельности на 5-9 классы**

##### **Основы знаний (теоретическая часть): 4 часа**

- Основы истории развития волейбола в России;
- Сведения о строении и функциях организма человека;
- Правила игры в волейбол;
- Места занятий, инвентарь.

## **Общезначительная подготовка (практическая часть): 29 часов**

- Строевые упражнения;
- Гимнастические упражнения;
- Легкоатлетические упражнения;
- Подвижные и спортивные игры.
- Специальная физическая подготовка (практическая часть):
- Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий;
- Подвижные игры;
- Упражнения для развития прыгучести;
- Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча;
- Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении передач мяча;
- Техника нападения (практическая часть):
- Перемещения и стойки;
- Действия с мячом. Передачи мяча;
- Техника защиты:
- Действия без мяча: скачек вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок.
- Тактическая подготовка. Тактика нападения:
- Индивидуальные действия
- Командные действия
- Тактика защиты:
- Индивидуальные действия
- Командные действия
- Контрольные игры и соревнования:
- теоретическая часть
- Правила соревнований
- практическая часть:
- Соревнования по подвижным играм с элементами волейбола
- Учебно-тренировочные игры
- Физическая подготовленность

### **Стойки и перемещения. 1 час**

Перемещения приставными шагами лицом вперед, правым, левым боком вперед и спиной вперед.

Ошибки: большой отрыв ступней от поверхности площадки; сильное вертикальное качание; большие шаги, прыжки, «скованность движений». Техника перемещений оценивается в пределах границ площадки (9x9 м). От лицевой линии по направлению к сетке перемещаются приставными шагами, левая нога впереди (4.5 м). Вдоль сетки перемещаются приставными шагами левым боком вперед (лицом к сетке), к лицевой линии - правым боком вперед, вдоль лицевой линии – приставными шагами спиной вперед, левая нога впереди (4.5 м), затем правая.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ «Волейбол»

№ п/п	Тема	Количество часов			Элементы содержания	Форма проведения занятий
		Всего	Теория	Практика		
1	Здоровый образ жизни	1	1		Обсуждение проблемных ситуаций, наличие разных точек зрения, конфликт, анализ мнений, выводы, результат общей деятельности.	Круглый стол.
2	Здоровье в порядке-спасибо зарядке!	1		1	Построение. Комплекс упражнений для утренней гимнастики.	Индивидуальная
3	Личная гигиена	1	1		Обсуждение проблемных ситуаций, наличие разных точек зрения, анализ мнений, выводы.	Круглый стол.
4	Профилактика травматизма	1	1		Инструктаж по Т.Б. Обсуждение проблемных ситуаций, наличие разных точек зрения, анализ мнений, выводы.	Круглый стол.
5	Нарушение осанки	1		1	Построение. Упражнения для укрепления осанки.	Индивидуальная
6	Техника и обучение техническим приёмам игры	1		1	Овладение стойкой волейболиста и различными способами перемещения.	Групповая
7	Обучение стойке волейболиста и технике перемещений	1		1	Овладение стойкой волейболиста и различными способами перемещения.	Коллективная
8	Обучение техники передачи мяча сверху двумя руками вверх-вперёд (в опорном положении) на месте.	1		1	Принимать мяч сверху двумя руками. Правильно располагать пальцы рук на мяче.	Индивидуальная
9	Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче.	1		1	Уметь правильно передавать мяч. Правильно располагать пальцы на мяче и держать локти в правильном положении.	Индивидуальная
10	Передачи мяча.	1		1	Уметь правильно передавать мяч. Правильно располагать пальцы на мяче и держать локти в правильном положении.	Групповая
11	Обучение техники передачи мяча сверху двумя руками вверх-вперёд (в опорном положении) в движении.	1		1	Передавать мяч сверху через сетку в прыжке с места и не большого разбега. Передавать и перебивать мяч через сетку, стоя спиной к ней. Передавать мяч на точность в мишени, расположенные на стене, на игровой площадке.	Групповая

12	Подвижные игры с верхней передачей мяча.	1		1	Развитие ловкости, внимательность. Умение играть в команде. Взаимовыручка и взаимодействие игроков.	Коллективная
13	Обучение нижней прямой подаче.	1		1	Научится подавать нижнюю подачу. Уметь направлять мяч в заданную зону. Подавать мяч снизу. Выполнять большое количество подач подряд.	Коллективная
14	Обучение приёму мяча снизу двумя руками.	1		1	Уметь принимать мяч снизу. Сочетать правильную работу рук и ног. Принимать мяч после перемещений. Уметь принимать мяч в паре и через сетку.	Коллективная
15	Верхняя прямая подача.	1		1	Подавать верхнюю подачу. Подавать подачи по зонам и на точность.	Коллективная
16	Профилактика травматизма.	1	1		Обсуждение проблемных ситуаций, наличие разных точек зрения, анализ мнений, выводы.	Круглый стол.
17	Передача мяча через сетку в прыжке.	1		1	Передавать мяч сверху через сетку в прыжке с места и не большого разбега. Научится правильному отталкиванию и удару по мячу.	Индивидуальная
18	Передача мяча сверху двумя руками назад (в опорном положении).	1		1	Передавать и перебивать мяч через сетку, стоя спиной к ней. Передавать мяч на точность в мишени, расположенные на стене, на игровой площадке.	Групповая
19	Приём мяча, отражённого сеткой.	1		1	Знать особенности мяча отскочившего от сетки. Принимать мяч отражённый сеткой. Уметь своевременно выходить к мячу.	Групповая
20	Прямой нападающий удар.	1		1	Уметь выполнять разбег и толчок двух ног. Выполнять нападающий удар с места и в прыжке через сетку. Научиться выполнять нападающий удар после подбрасывания мяча из разных зон. Научиться правильному разбег и выходу к мячу.	Индивидуальная
21	Имитация нападающего удара в прыжке с места.	1		1	Выполнять нападающий удар с места.	Групповая
22	Имитация нападающего удара в прыжке с разбега.	1		1	Научиться правильному разбег и выходу к мячу.	Коллективная
23	Нападающий удар через сетку после подбрасывания мяча.	1		1	Научиться выполнять нападающий удар после подбрасывания мяча из разных зон.	Индивидуальная
24	Одиночное блокиро	1		1	Выполнять одиночное	Индивидуальная



	вание.				блокирование через сетку. Противостоять нападающему удару. Своевременно выходить на блок. Уметь предугадывать действия нападающего игрока.	ная
25	Имитация блокирования.	1		1	Своевременно выходить на блок	Индивидуальная
26	Передвижение вдоль сетки, с остановкой, прыжком и выносом рук над сеткой.	1		1	Уметь предугадывать действия нападающего игрока.	Групповая
27	Блокирование после набрасывания над сеткой.	1		1	Выполнять одиночное блокирование через сетку. Противостоять нападающему удару.	Групповая
28	Блокирование нападающего удара выполненного из разных зон.	1		1	Выполнять одиночное блокирование через сетку. Противостоять нападающему удару. Своевременно выходить на блок. Уметь предугадывать действия нападающего игрока.	Групповая
29	Прием мяча двумя руками снизу.	1		1	Уметь своевременно выходить к мячу.	Индивидуальная
30	Многочисленные передачи над собой.	1		1	Научиться правильному отталкиванию по мячу	Индивидуальная
31	Верхняя передача мяча двумя руками с изменением направления.	1		1	Передавать мяч на точность в мишени, расположенные на стене, на игровой площадке.	Коллективная
32	Верхняя передача мяча в движении в парах.	1		1	Передавать мяч на точность в движении.	Групповая
33	Учебная игра по упрощенным правилам	1		1	Совершенствовать координацию движений.	Групповая
34	Произвольные передачи мяча.	1		1	Научиться передавать мяч различными способами.	Коллективная

### **Материально-техническое обеспечение программы.**

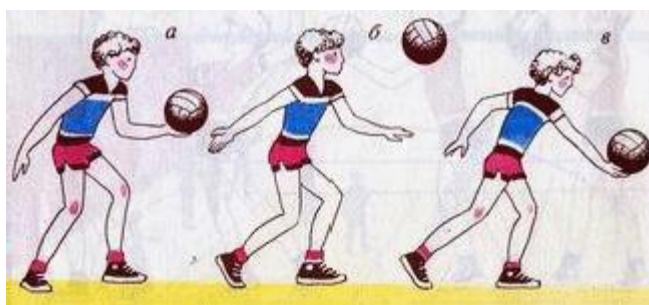
#### **Для педагога:**

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 Спортэл. 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



**Нижняя прямая подача** (см. рис. 1) выполняется из положения, при котором игрок стоит лицом к сетке, ноги в коленных суставах согнуты, левая выставлена вперед, масса тела переносится на правую стоящую сзади ногу. Пальцы левой, согнутой в локтевом суставе руки поддерживают мяч снизу. Правая рука отводится назад для 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).

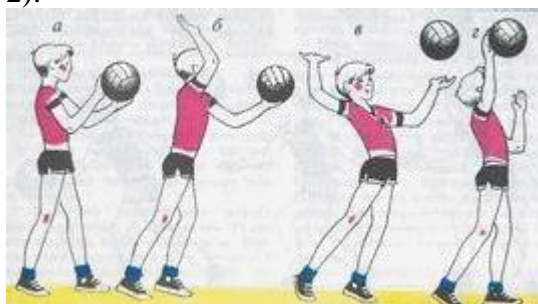


Рисунок 2 – Верхняя прямая подача

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.

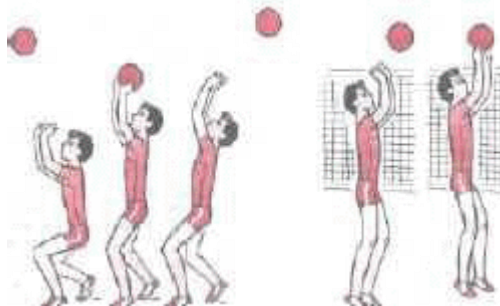
#### **«Падающий мяч».**

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 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 сеткой.