

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Спортивные игры»

Возраст обучающихся: **11–15 лет**

Срок реализации программы: **2 года**

Автор-составитель программы:
Замарина Танзиля Нуретдиновна,
учитель физической культуры
высшей квалификационной категории

г. Кириши,
2023 г.

Пояснительная записка

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

Дополнительная образовательная программа объединения «Спортивные игры» составлена на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 5-9 классов», в соответствии с законом РФ «О физической культуре и спорте»; в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими работу спортивных школ РФ; Федеральным Законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; «Программой развития воспитания в системе российского образования»; «Декларации прав ребёнка».

Программа для обучающихся 5- 9 классов разработана как приложение к основному курсу, преподаваемому в общеобразовательной школе, но представляет собой более углублённый и расширенный его вариант. Программа рассчитана на возрастную группу 11-15 лет.

Направленность дополнительной образовательной программы - физкультурно-спортивная.

Своеобразие настоящей программы заключается в том, что ее основной направленностью является не достижение наивысшего спортивного результата, а максимальное содействие формированию всесторонней и гармонически развитой личности воспитанников, с учетом их индивидуальных физических и психологических особенностей, потребностей и интересов. Основой обучения является дифференцированный и индивидуальный подход к занимающимся. Воспитательный и образовательный процесс осуществляется в тесном взаимодействии с родителями воспитанников.

Актуальность и значимость данной программы заключается в том, что она позволяет последовательно решать задачи физического воспитания на протяжении всех лет обучения, формируя у обучающихся представление о физической культуре в целом, баскетболе и волейболе в частности, показывает возможности данных упражнений в повышенной работоспособности и улучшения состояния здоровья, развивает основные двигательные качества, воспитывает личность, способную к самостоятельной творческой деятельности.

Содержание программы

Целью программы является *содействие формированию всесторонней и гармонически развитой личности, социально-ориентированной на ценности здорового образа жизни через занятия баскетболом и волейболом.*

Задачи программы направлены на:

1) Воспитательный блок:

- формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями,
- формирование у детей положительных морально-нравственных качеств,
- формирование ценностных ориентиров З.О.Ж.

2) Образовательный блок:

- подготовку судей по баскетболу и волейболу,
- приобретение воспитанниками знаний в области гигиены и медицины, необходимых понятий и теоретических сведений в области физической культуры и спорта,
- формирование двигательных умений и навыков игры в баскетбол и волейбол.

3) Развивающий блок:

- развитие двигательных способностей (кондиционных и координационных),
- развитие психических процессов и свойств личности,
- развитие мотивации личности к познанию и творчеству.

Основной формой обучения является учебно-тренировочное занятие.

Группы комплектуются смешанные: мальчики и девочки. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность одного занятия – 2 часа.

Условия реализации программы

Ресурсное обеспечение.

- 1) Занятия проводятся в спортивном зале (12 x 24 метров).
- 2) Санитарно-гигиенические показатели соответствуют требованиям СанПиНов.
- 3) Образование педагога – средне-специальное.
- 4) Основной методический принцип – деятельностный подход.
- 5) Основная форма занятия – учебно-тренировочная.
- 6) В процессе работы используются следующие методы обучения:
 - словесные (показ, рассказ, беседа, команда, пояснение, указание)
 - наглядные (показ, демонстрация таблиц, видео, рисунков).
 - практические методы:
 - изучение в целом;
 - метод частично-регламентированного упражнения; использования подвижных упражнений;
 - игровой метод;
 - соревновательный метод.
 - основной методический принцип – дифференцированный и индивидуальный подход
 - основная форма обучения – учебно-тренировочное занятие:
 - типы занятий:
 - занятия по изучению нового материала;
 - занятия по совершенствованию изученного;
 - занятия смешанного типа;
 - контрольно-учетные;

- теоретические.
 - осуществляется с помощью следующих методов:
 - диагностические методы определения уровня физического развития и физической подготовленности;
 - метод хронометрирования;
 - метод тестов.
 - по источникам знаний – словесные, наглядные, практические (метод использования подводящих упражнений, игровой и соревновательный методы);
 - по степени взаимодействия – беседы, самостоятельная работа;
 - в зависимости от дидактических задач – объяснение, закрепление, контроль
- 7) Формы организации деятельности:
- фронтальная;
 - групповая;
 - индивидуальная.
- 8) Типы занятий:
- комбинированный;
 - изучение нового материала;
 - закрепление изученного;
 - контрольно-учетные.
- 9) Мониторинговые исследования:
- определение уровня физического развития и физической подготовленности;
 - определение адаптационного потенциала занимающихся.

Техническое обеспечение:

Легкоатлетический инвентарь	- палочки для эстафетного бега; - свисток - малые мячи для метания; - секундомеры; - мишени для метания; - эстафетные палочки
Гимнастический инвентарь	- маты гимнастические; - обручи; - палки гимнастические; - скамейки; - шведская стенка; - канат; - перекладина низкая; - турники; - скакалки
Инвентарь для игр	- щиты с кольцами; - мячи баскетбольные; - мячи футбольные; - мячи набивные; - мячи малые резиновые; - мячи теннисные; - мячи волейбольные; - сетка волейбольная; - стойки волейбольные; - резиновые амортизаторы;
Другой инвентарь	- флажки; - навесные баскетбольные щиты; - секундомер; - стойки; - ракетки для бадминтона; - насос электрический; - гантели различной массы;

- | | |
|--|--|
| | - насос ручной со штуцером.
- гимнастические: скамейки, маты, стенка; |
|--|--|

Безопасность во время секционных занятий и соревнований.

Баскетбол.

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

Причинами травм во время занятий могут быть:

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

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

Необходимо соблюдать следующие правила:

- 1) Занятия по баскетболу и волейболу должны проводиться на сухой спортивной площадке или в спортзале с чистым, сухим полом.
- 2) Следует заранее проветрить спортивный зал, очистить спортивную площадку от посторонних предметов.
- 3) Занимающиеся должны быть в спортивной одежде и спортивной обуви (тренировочный костюм, майка, трусы, кроссовки с нескользкой подошвой). Ногти на руках коротко острижены. Очки дополнительно закреплены.
- 4) Перед занятием необходимо снять все украшения (кольца, браслеты, цепочки, серьги и др.).
- 5) На занятиях необходимо строго соблюдать дисциплину, выполнять указания педагога (судьи, капитана команды).
- 6) Особую осторожность проявлять при единоборствах игроков вблизи стен или возле какого-нибудь спортивного оборудования, иногда находящегося в зале.
- 7) Все острые и выступающие части оборудования предварительно заложить матами или огородить.

Дисциплинированность, хорошая разминка, овладение рациональной техникой, соблюдение правил игры – основа обеспечения безопасности во время занятий.

Волейбол.

Двигательная деятельность обучающихся на занятиях волейболом осуществляется с помощью игровых приемов – перемещений различными способами (ходьба, бег, прыжки), подач, приема и передач мяча, нападающих ударов и блокирования, а также двухсторонней (учебной) игры.

Травмы во время игры в волейбол можно получить при приеме сильно поданного мяча, падениях, прыжках и блокировании мяча. Неопытность и отсутствие быстрой реакции у одних и сильные удары по мячу других могут стать причиной повреждения кистей рук, лица, головы и туловища.

Типичные травмы – вывихи фаланг пальцев, растяжение связочного аппарата лучезапястного сустава, вывихи в плечевом суставе, ушибы туловища. Следствием плохой разминки могут стать: растяжения и разрывы мышц голени, ахиллова сухожилия, связок голеностопного сустава, повреждение коленных суставов.

Необходимо соблюдать правила, аналогичные при игре в баскетбол. Во время игры рекомендуется пользоваться защитными приспособлениями (наколенниками и налокотниками и др.).

Учебно-тематическое планирование Баскетбол (34 часов)

<i>№ занятия</i>	<i>Тема занятия</i>
1	<ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков безопасного поведения во время занятий и соревнований; - изучение основ рационального питания, элементов аутотренинга, правил самоконтроля; - знакомство с олимпийской историей баскетбола.
2-5	<p>Упражнения для воспитания специфической координации. Ловля и передача мяча во время ходьбы, бега, прыжков.</p> <p>Упражнения с баскетбольными мячами у стены.</p> <p>Ловля мяча после поворота, преодоление препятствия, дополнительной ловли и передачи, смены мест с партнером, стоящим справа или слева, после прыжка через мяч с поворотом на 180 градусов (360 градусов).</p>
5-9	<p>Техника - основа спортивного мастерства. Классификация техники и тактики игры. Целесообразность применения отдельных технических и тактических приемов.</p> <p>Передача мяча на быстроту, точность и правильность по отношению к выполнению задания.</p> <p>Комбинированные упражнения с прыжками, рывками, кувырками, перепрыгиванием, напрыгиванием.</p> <p>Упражнения с резиновыми амортизаторами. Передачи набивного мяча (стоя, сидя, лежа).</p> <p>Передачи набивного мяча в положении лежа на животе, на спине, сидя, стоя на коленях, многократные броски набивного мяча двумя руками от груди вперед, вперед вверх, прямо вверх, с правой руки на левую.</p>

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

Учебно-тематическое планирование Волейбол (34 часа)

<i>№ занятия</i>	<i>Тема занятия</i>
1	<p>Физическая культура и спорт в России. Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся достижения российских спортсменов.</p> <p>Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом. Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся волейболом.</p> <p>Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики, общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом.</p>

2-4	<p>Общая физическая подготовка.</p> <p>-Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости; - совершенствование навыков естественных видов движений.</p> <p>Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег. Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.</p> <p>Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.</p> <p>Подвижные игры и эстафеты.</p>
5-7	<p>Специальная физическая подготовка.</p> <p>Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.</p> <p>Подвижные игры. Упражнения для развития прыгучести.</p> <p>Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча.</p> <p>Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча.</p> <p>Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.</p> <p>Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.</p>
8-18	<p>Подводящие и специальные упражнения по технике нападения и защиты.</p> <p>Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами.</p> <p>Передача мяча сверху двумя руками:</p> <p>а) из глубины площадки для нападающего удара;</p> <p>б) передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению; в) передача сверху двумя руками в прыжке (вперёд-вверх).</p> <p>Подача мяча: - верхняя прямая.</p> <p>Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.</p> <p>Приём мяча: а) снизу двумя руками; б) нижняя передача на точность; в) приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2;</p> <p>г) приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.</p> <p>Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.</p>

18-26	<p>Подводящие и специальные упражнения по тактике нападения и защиты. Индивидуальные действия. а) выбор места при приёме нижней и верхней подач, б) определение времени для отталкивания при блокировании, в) выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением). Групповые действия. Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов. Командные действия. Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий.</p>
27	Волейбол - методика судейства. Терминология и судейские жесты.
27-34	<p>Контрольные игры и судейская практика. Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.</p>

Ожидаемые результаты:

Занятия спортивными играми по предложенной образовательной программе будут содействовать:

- интеллектуальному и духовному развитию личности ребенка;
- укреплению психического и физического здоровья воспитанников;
- формированию потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

В ходе реализации данной программы воспитанники:

- приобретут необходимые знания в области гигиены и медицины, теории и методики физической культуры и спорта;
- овладеют основными двигательными умениями и навыками игры в баскетбол и волейбол;
- смогут самостоятельно организовать и провести массовые соревнования по баскетболу и волейболу.

Способы проверки результатов:

- зачеты по теоретическим основам знаний (ежегодно);
- мониторинг личностного развития воспитанников (ежегодно) (Приложение 3);
- диагностирование уровня физического развития, функциональных возможностей детей (ежегодно);
- тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков (ежегодно) (Таблица 1);

- участие в соревнованиях по баскетболу и волейболу;
- сохранность контингента.

Контрольные нормативы

Таблица 1

Уровень физической подготовленности воспитанников 11 – 15 лет (юноши)

№ п/ п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Уровень		
				юноши		
				низкий	средний	высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м, сек.	11	6,3 и выше	6,1-5,5	5,0 и ниже
			12	6,0	5,8-5,4	4,9
			13	5,9	5,6-5,2	4,8
			14	5,8	5,5-5,1	4,7
			15	5,5	5,3-4,9	4,5
2.	Координационные	Челночный бег 3x10 м.сек.	11	9,7 и выше	9,3-8,8	8,5 и ниже
			12	9,3	9,0-8,6	8,3
			13	9,3	9,0-8,6	8,3
			14	9,0	8,7-8,3	8,0
			15	8,6	8,4-8,00	7,7
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	140 и ниже	160-180	195 и выше
			12	145	165-180	200
			13	150	170-190	205
			14	160	180-195	210
			15	175	190-205	220
4.	Выносливость	6-минутный бег, метров	11	900 и ниже	1000-1100	1300 и выше
			12	950	1100-1200	1350
			13	1000	1150-1250	1400
			14	1050	1200-1300	1450
			15	1100	1250-1350	1500
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	11	2 и ниже	6-8	10 и выше
			12	2	6-8	10
			13	2	5-7	9
			14	3	7-9	11
			15	4	8-10	12
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, количество раз	11	1	4-5	6 и выше
			12	1	4-6	7
			13	1	5-6	8
			14	2	6-7	9
			15	3	7-8	10

Таблица 2

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

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

Таблица 3

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

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

9	Прием мяча снизу (кол-во раз). Упражнение выполняется в парах на расстоянии 4-5 м. Учитывается количество правильно выполненных упражнений.	Юн.	6	8	10	6	8	10
		Дев.	4	6	8	6	8	10
10	Нападающий удар из 5 попыток (кол-во раз).	Юн.	2	3	4	2	3	4
		Дев.	1	2	3	2	3	4

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

Упражнения на отработку основ техники волейбола

Совершенствование техники передачи мяча.

Связующий игрок - это конечно же основа всей команды и от его игры зависят действия всей команды. Ну а передача, это соответственно его так сказать оружие. Поэтому необходимо знать как ее улучшить.

Начать нужно с правильного выхода "под мяч". Это выход и в прямом и в переносном значении "под мяч", так как при передаче игрок полностью должен находиться под мячом, таким образом, что если убрать руки, то он упал бы на лоб.

Далее: при передаче кисти надо держать правильно: большие пальцы находятся на одном уровне и развернуты слегка "к вам".

После самой передачи "не бросайте кисти", то есть руки должны остаться в таком положении как и при передаче (правда существует некоторая техника, когда кисти как бы продолжают полет мяча, но это часто встречается только у девушек, такое движение помогает пасовать шире, но велика вероятность что мяч "сойдет с руки").

В заключительном состоянии после передачи вы должны полностью выпрямить руки (причем локти не должны быть разведены).

То, что пасуется "ногами" знают все)... При передаче, помогая себе ногами, вы достигаете мягкости передачи и достаточной ее широты. И вообще самым лучшим советом является как можно больше пасовать.

Упражнения для совершенствования верхних передач в волейболе:

И так в передаче есть множество аспектов, которые хотелось бы всем улучшить.

Мягкость. Получить ее непросто, но очень необходимо. Подходим к стенке и начинаем "играть с ней". Смысл сводится к тому, чтобы выбрать точку на стене, попадать все время в нее и следить за правильностью постановки рук и ног. Главное подключать ноги и стараться сделать так, чтобы мяч зависал. Передач надо делать не менее 500 за подход. Становимся в угол. Смысл сводится к тому, что сначала бьете в одну стенку, затем под мячом разворачиваетесь и в другую. И так раз по 200. Можно пасовать и не разворачиваясь, тогда вы будете отрабатывать несколько другую разновидность передачи. Затем все тоже самое только спиной.

Самое простое упражнение. Игра мячом над собой. Делается таким образом: одна передача 1 метр, вторая повыше (2 метра), третья - под потолок (конечно если у вас потолки в зале не под 30 метров). Вот эта серия из трех передач есть как бы 1 повтор. А их должно быть не менее 200. Можно делать тоже самое, только после каждой передачи поворачиваться на 180 градусов.

Бьем мяч перед собой в пол, так чтобы он подскочил метра на 3-4 как бы эмитируя доводку и делаем передачу в 3 или 4.

Упражнение с набивным мячом - играть над собой, так как к сожалению такой мяч не отскакивает. Набивной мяч поможет вам сделать передачу "шире". Делая упражнения с набивным мячом, следует обращать внимания на вес мяча, так как если он слишком тяжел, то можно свободно получить травму кисти.

Волейболисты строятся в две шеренги напротив друг друга на расстоянии 3-4 метров и выполняют верхние передачи в парах на разные расстояния, различные по скорости и

высоте. Партнер может искусственно затруднять выполнение передачи тренирующемуся игроку, направляя мяч немного в сторону, вперед или за него. Это будет способствовать совершенствованию выполнения передач в волейболе с предварительным перемещением. Волейболисты могут стоять в шеренгах как перпендикулярно сетке, так и параллельно ей. Построение такое же. Чередование передач над собой с передачами партнеру. Передачу партнеру можно выполнять из разных начальных положений – боком к партнеру, лицом и спиной к нему.

Три волейболиста становятся в колонну вдоль сетки. Игрок 1 передает мяч игроку 2, тот в свою очередь совершает передачу за голову игроку 3, а игрок 3 направляет мяч игроку 1 длинной передачей.

Волейболисты построены в две шеренги напротив друг друга на расстоянии 8-10 метров. Один из игроков ударяет мячом о пол, другой перемещается под мяч и после того, как мяч отскочит от пола, передает его партнеру. То же можно выполнить, сочетая передачу над собой с передачей партнеру из разных начальных положений.

Волейболисты располагаются в зонах 6, 3 и 4 (2). Мяч передают из зоны 6 в зону 3, из зоны 3 в зону 4, из зоны 4 в зону 6. Игроки перемещаются в направлении передачи.

Волейболисты располагаются в две шеренги напротив друг друга, на расстоянии 6-8 метров. Тренирующийся игрок набрасывает мяч, партнер, делая выпад в сторону, выполняет передачу падением на спину.

Волейболисты располагаются в две шеренги напротив друг друга на расстоянии 1.5-2 метров. Игроки совершают передачу в прыжке. После овладения передачей в прыжке можно давать упражнения у сетки с выполнением «откидки».

К обучению нижним передачам двумя руками следует переходить только после овладения техникой верхних передач.

Упражнения для совершенствования нижних передач в волейболе:

Упражнение 1. Волейболист ударяет мячом о пол и после отскока перемещается под мяч и, приняв стойку, совершает нижнюю передачу двумя руками.

Упражнение 2. Игрок двумя руками набрасывает мяч на высоту 2-3 метра, после чего выполняет нижнюю передачу двумя руками. Изменяет высоту подбрасывания мяча и направление (в стороны, вперед, назад).

Упражнение 3. Нижняя передача двумя руками у стены. Более сложный вариант данного упражнения – прием мяча двумя руками снизу после удара его о стену.

Меняя силу удара мяча в стену и расстояние волейболиста от стены, можно облегчить либо усложнить это упражнение.

Упражнение 4. Чередование средних (3-4 метра) и высоких (8-9 метров) передач двумя руками снизу с перемещением. Это упражнение дает возможность тренирующимся игрокам более тонко дифференцировать движения ног, рук и туловища при выполнении передач, различных по высоте и направлению.

Упражнение 5. Волейболист становится лицом к стене в 9-10 метров. После удара мячом о пол волейболист перемещается под мяч, передает его снизу двумя руками над собой, ударяет мячом о стену, а затем принимает отскочивший мяч снизу двумя руками.

Выполняя данное упражнение, следует обращать внимание на своевременное перемещение, принятие стойки и на то, чтобы удар о стену производился с расстояния не менее 4-5 метров.

Упражнения необходимые для совершенствования как верхних, так и нижних передач в волейболе:

Упражнение 1. Волейболисты располагаются парами лицом друг к другу на различном расстоянии (от 4 до 9 метров). Лучше всего парам расположиться перпендикулярно сетке так, чтобы нижняя передача была направлена от лицевой линии к сетке; это больше способствует игровым ситуациям.

Каждый игрок совершает верхнюю передачу над собой, после чего нижней передачей направляет мяч партнеру. Вариант упражнения: выполнение нижней передачи над собой, а передачи партнеру сверху двумя руками.

Волейболист, стоящий под сеткой, может затруднять действия игрока, стоящего на лицевой линии, выполняя передачи несколько впереди или в стороне от него.

Волейболист, стоящий на лицевой линии, должен точно вернуть мяч игроку, находящемуся под сеткой, на расстоянии 1-1.5 метров от нее.

Упражнение 2. Игрок ударяет мячом о пол, передает его снизу, а затем сверху двумя руками. Более сложный вариант данного упражнения: выполнение верхней передачи двумя руками на точность (в определенную зону площадки, в кольцо и т.д.).

Упражнение 3. Два волейболиста располагаются на лицевой линии.

Игрок 1 ударяет мячом о пол, перемещается и совершает нижнюю передачу двумя руками над собой. Игрок 2 после перемещения совершает верхнюю передачу двумя руками в зону 2 или 4.

Упражнение 4. Волейболисты парами располагаются под сеткой лицом к лицевой линии.

Игрок 1 ударяет мячом о пол таким образом, чтобы отскочивший мяч опустился в 7-8 метрах от сетки. Игрок 2, перемещаясь под мяч, передает его снизу двумя руками, над собой, поворачивается кругом и двумя руками сверху возвращает мяч игроку 1. Игрок 1 выполняет нападающий удар в направлении игрока 2, который должен принять мяч сверху или снизу двумя руками.

Совершенствование техники подачи мяча

- Многократные подачи в прыжке с целью добиться стабильности при «максимуме усилий и минимуме ошибок».
- Подача верхняя прямая на точность (в указанные зоны) при максимальной точности и отсутствии ошибок.
- Подача после выполнения упражнений по специальной физической подготовке, например, броски набивного мяча из-за головы двумя руками в опорном и безопорном положениях, в падении с перекатом на бедро и спину.
- Подача после блокирования двух-трех атакующих ударов.
- Подача после выполнения двух-трех атакующих ударов.
- Подача после сочетания атакующих ударов и блокирования.
- Подача после многократного приема атакующих ударов и на страховке (обманных ударов-скидок).
- Выполнение большого количества подач подряд (в зависимости от уровня подготовки).
- Соревнования: на большее количество подач подряд без ошибок (в заданный участок), из заданного числа попыток.
- Соревнование на эффективность подач и приема подач. Эффективность подач и приема выражается количеством очков: мяч принят к сетке — одно очко подающему и два принимающему; не принят в площадь атаки — два очка подающему и одно очко принимающему; ошибка при подаче или приеме (включая подачу не в коридор) — 0 очков. После того как стоящий на приеме примет подачи своей подгруппы, он становится подающим. Итоги подводятся после того, как каждый занимающийся побывает в роли принимающего.
- То же, но после выполнения серии других приемов игры. Например, перед подачей волейболист выполняет три прыжка с имитацией блока.

Нападающий удар.

Идеальное нападение должно производиться по задней линии в 6-8 метр площадки, так как такие удары принимать тяжелее всего. Но однако это не значит, что нападать нужно только туда. Все зависит от ситуации.

1. бьете мяч в пол, но необходимо не просто ударить по нему со всей силы так, чтобы он до потолка подпрыгнул, а нанести удар как бы с "протяжкой" вперед, чтобы он отскочил

от пола почти перед партнером. Затем это же можно повторить, но уже разворачиваясь к партнеру боком и подбрасывая мяч перед собой. Наносить удар нужно таким же способом, только стараясь кистью развернуть мяч к партнеру. Смысл упражнения - развить чувство мяча и научиться наносить удар по задней линии. Еще одна разновидность этого упражнения: бьете мяч перед собой, а затем в прыжке наносите удар, но не "под себя", а вышеописанным методом.

2. Нападение на сетке со своего наброса - тоже эффективное упражнение.

3. Упражнение возле стенки знают все. Так вот его можно разнообразить - становитесь не лицом к стенке, а полубоком и, кистью разворачивая мяч, бьете его так. Хорошо помогает для отработки скруток.

4. Удары после изменения направления разбега:

а) удар между зонами 4 — 3 после разбега из зоны 4;

б) удар в зоне 3 после разбега из зоны 2;

в) удар в зоне 2 после разбега из зоны 3.

5. Удары после скрестного передвижения игроков в зонах 4 и 3, 3 и 2.

6. То же, но при выходе связующего к сетке из зон 1, 6, 5. Вначале все упражнения выполняются без противодействия блокирующих, затем против одиночного, двойного, тройного блоков.

Совершенствование техники блокирования

Блокирование составляет «первую линию обороны», призванную противостоять атаке соперника еще «на его территории» и выиграть очко. Овладение навыками индивидуального и группового блокирования — серьезнейшая проблема тренировочно-соревновательной деятельности волейболистов и тренеров. Обучать блокированию и совершенствовать технику необходимо на всем протяжении многолетней подготовки, начиная с 9—10.

Основу успешности блокирования (техники) составляют три фактора: высокий прыжок с места или после перемещения; выбор места у сетки для прыжка; определение времени (момента) постановки рук над сеткой на пути мяча. Наряду с техникой постановки рук над сеткой важнейшее значение имеет развитие определенных качеств и способностей, которые надо развивать при помощи специальных упражнений, помимо собственно блокирования.

1. Броски резиновых мячей из зон 3, 4, 2 в разных направлениях у сетки, с задней линии потоком, блокирующий задерживает мячи, вначале стоя на подставке, затем в прыжке с площадки.

2. То же, но нападающие удары игроки выполняют, сами подбрасывая мяч подбрасывания.

3. Упражнения 1 и 2, блокирующий на площадке — блокирование в прыжке.

4. Упражнения 1 — 3, но блокирующих двое, трое, вначале они на подставке, затем на площадке.

5. Нападающие выполняют групповые тактические действия, например нападение первым темпом, вторым, с задней линии при имитации у сетки. Блокирующий один (затем два, три) на подставке, все действия всем известны, основное внимание на качество блокирования.

6. То же, что в упражнении 5, блокирующие на площадке.

Совершенствование техники приема подачи мяча снизу двумя руками

Как подача мяча может принести очко подающей команде, так и качественный стабильный прием подачи мяча создает благоприятные условия для эффективных нападающих действий.

1. Волейболисты располагаются по одному в зонах 1, 6, 5 на двух сторонах площадки, остальные разделены на две подгруппы, располагаются на местах подачи с мячами в руках. Первая серия — прием подачи и первая передача в зону 3, вторая серия — в зону 2,

третья серия — в зону 4. После каждой серии приемов (4 — 6 попыток) волейболисты меняются местами: из зоны 1 идут в зону 5, из зоны 5 — в зону 6, из зоны 6 — в зону 1. Для ориентира и определения качества первой передачи у сетки находится «связующий», который стремится выполнить вторую передачу.

2. Двое на приеме подачи располагаются в зонах 1 и 5 на обеих сторонах площадки. Остальные волейболисты разделены на две подгруппы и располагаются на месте подачи с каждой стороны площадки. Поддачи поочередно в каждого волейболиста на приеме. После 4 — 6 приемов происходит смена мест. После очередной серии из 4 — 6 приемов на их место идут другие, и т.д.

3. Волейболисты «на приеме подачи» располагаются в зонах 5 (1), по одному на каждой стороне площадки. С противоположной стороны волейболисты в колоннах по одному с мячами в руках (3—4 м от сетки). Мячи через сетку направляются броском и ударом одной рукой (чередование). Затем следуют прием мяча снизу и качественная первая передача. Интенсивность в этом упражнении регулируется за счет бросков рукой при неточности подачи.

4. Прием подачи последовательно в зонах 5, 6, 1. Вначале по 3 попытки, затем по 2 и, наконец, по одной. В этом упражнении применяются броски мяча в случае неточной подачи.

Литература:

- 1) Ашмарин Б.А. «Теория и методика и физического воспитания» М. «Физкультура и спорт» 1984 г.
- 2) Баранцев С.А., Столяк И.Н. «Физкультурно-оздоровительная работа в школе» М. «Просвещение» 1988 г.
- 3) Буйлин Ю.Р., Портных Ю.И. «Мини-баскетбол в школе. Учебное пособие» М.: «Физкультура и спорт» 1992 г.
- 4) Воробьев Н.П. «Спортивные игры» М. «Просвещение» 1973 г.
- 5) Голомазов В.А. Волейбол в школе. — М.: Просвещение, 1986 г.
- 6) Гомельский А.Я. «Баскетбол» М. «Физкультура и спорт» 1985 г.
- 7) Жаровцев В.В. «Начальное обучение в спортивных играх» Киров. 1990 г.
- 8) Железняк Ю. Д. Волейбол в школе. — М.: Просвещение, 1989 г.
- 9) Зимин А.М. «Первые шаги в баскетболе. Учебное пособие для учащихся и учителей» М.: «Просвещение» 1992 г.
- 10) Колос В.М. «Баскетбол: теория и практика» Минск 1989 г.
- 11) Матвеев А.П. «Оценка качества подготовки учеников основной школы по физической культуре М. «Дрофа» 2001 г.
- 12) Ник Сортел «Баскетбол. 100 упражнений и советов для юных игроков» М.: Астрель-АСТ 2001 г.
- 13) Нит Холстер Г. «Энциклопедия баскетбольных упражнений. Пособие для преподавателей и тренеров» М.: «Физкультура и спорт» 1973 г.
- 14) Нортон Б.И. «Упражнения в баскетболе. Учебное пособие для учителей физической культуры».
- 15) Перельман М. Р. Специальная физическая подготовка волейболиста. — М.: Физкультура и спорт, 1989 г.
- 16) Портнов Ю.М. «Баскетбол» М. «Физкультура и спорт» 1988 г.
- 17) Программа для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ «Спортивные кружки и секции» М.: «Просвещение» 1986 г.
- 18) Степанова Е.Н. «Обсуждаем проблемы воспитания» М. Творческий центр «Сфера» 2001 г.
- 19) Чистополовы В.Н. и С.В. «Подвижные игры с элементами баскетбола. Жонглирование» Киров 1999 г.