

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 5

РАСМОТРЕНО
Методическим советом МБОУ
СОШ № 5
Протокол № 17
« 31 » ноя 2021 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ № 5
Л.В.Шиверновская
Приказ № 03-02-135
« 01 » дека 2021 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ВОЛЕЙБОЛ»

Уровень программы: базовый
Возраст обучающихся: 11 - 17 лет
Срок реализации программы: 2 года

Составил:
педагог дополнительного образования
Мищенко Л.С.

Дивногоorsk
2021

Пояснительная записка

По данным Министерства образования и Министерства здравоохранения Российской Федерации двигательная активность детей снижается при поступлении в школу наполовину, имея тенденцию к дальнейшему понижению от младшего школьного возраста к старшему. При низкой двигательной активности ухудшаются защитные функции организма, увеличивается число случаев с негативными сдвигами в их здоровье. А современный школьник проводит основную часть дня на уроках в школе и за подготовкой домашних заданий. И как следствие, ему приходится выдерживать большие умственные нагрузки. Такая ситуация создает огромный дефицит двигательной активности. Не секрет, что сегодня у большинства школьников наблюдаются ухудшение деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, зрения, нарушение обмена веществ, снижение сопротивляемости к различным заболеваниям. Проведенные обследования показывают, что на сегодняшний день лишь 10% детей школьного возраста могут быть признаны здоровыми, 55% учащихся имеют отклонения в здоровье, а 35% страдают хроническими заболеваниями.

Естественно, что в условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся важнейшую роль играет эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы в школе и в системе дополнительного образования во внеурочное время. Ведь именно систематические занятия физическими упражнениями способствуют физическому и физиологическому развитию растущего организма школьников, формируют у них разнообразные двигательные умения и навыки.

Данная программа отличается от других тем, что основой подготовки занимающихся волейболом является не только технико-тактическая подготовка, но и общефизическая подготовка, которая способствует более высокому физическому развитию обучающихся. Программа обеспечивает дифференцированный и индивидуальный подход с учетом здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности детей соответствующего возраста. Программа способствует развитию интереса у школьников к здоровому образу жизни, расширяет кругозор и интерес занимающихся к данному виду спорта.

Актуальность данной программы заключается в том, чтобы привить навыки к занятиям не только физической культурой, но и выбрать в дальнейшем наиболее интересный вид спорта, занимаясь которым можно совершенствовать основные физические качества. Программа способствует развитию у школьников интереса к здоровому образу жизни. Наиболее интересным средством физкультурно-оздоровительной работы с учащимися во внеурочное время являются подвижные и спортивные игры. И волейбол является одной из таких игр. Волейбол – неконтактный, комбинированный вид спорта, где каждый игрок имеет строгую специализацию на площадке. Это распространенное развлечение и способ отдыха благодаря простоте правил и доступности инвентаря. А играть в волейбол можно в спортивном зале, на открытой волейбольной площадке, на лужайке, на пляже. Игра привлекает общими командными игровыми действиями, очень динамична и эмоциональна.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана в соответствии с:

- Федеральным Законом от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014г. № 1726-р);
- Приказом Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность (вид спорта – волейбол) и призвана осуществлять исключительно важные функции в формировании подрастающего поколения:

- создавать эмоционально значимую среду для развития детей и подростков и переживания ими «ситуации успеха»;

- способствовать осознанию и дифференциации личностно-значимых интересов личности;

- выполнять защитную функцию по отношению к личности, компенсируя ограниченные возможности индивидуального развития детей в условиях общеобразовательной школы реализацией личностного потенциала в условиях дополнительного образования.

Данная программа предполагает освоение по трем уровням:

стартовый уровень – общая физическая подготовка и освоение базовых упражнений;

базовый уровень – освоение основных элементов;

продвинутый уровень – совершенствование спортивного мастерства.

В основу программы положены нормативные требования по физической, технической и тактической подготовке, научные и методические разработки по волейболу.

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастными принципами комплектования групп и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

В волейбольной секции могут заниматься учащиеся от 11 до 17 лет.

Наполняемость групп: 1 года обучения – 15 – 17 человек,

2 года обучения – 12 – 15 человек.

Предполагаемый состав групп: 1 года обучения – возраст обучающихся 11 – 13 лет,

2 года обучения – 14-17 лет.

Условия приема детей - прием детей первого года обучения проходит без предварительного отбора, прошедших медицинский осмотр и допущенных врачом; в группы второго года обучения зачисляются учащиеся, сдавшие после первого года обучения контрольные нормативы.

Срок реализации программы 2 года.

Объем учебных часов:

1 год обучения: 140 часов, 2 раза в неделю по 2 часа;

2 год обучения: 210 часов, 3 раза в неделю по 2 часа.

Для успешного овладения программным материалом необходимо сочетать занятия в секции с индивидуальной работой, которая предлагается обучающимся в виде занятий, разработанных совместно с педагогом дополнительного образования.

Основными формами обучения являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- восстановительные мероприятия;
- участие в товарищеских встречах;
- участие в соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов.

Цель программы: развитие физических качеств учащихся и привлечение их активным занятиям физической культурой и спортом через регулярные занятия волейболом, воспитание гармонично развитой личности.

Задачи:

- укреплять здоровье детей и подростков и содействовать правильному разностороннему физическому развитию;

- формировать навыки здорового образа жизни;
- воспитывать морально-волевые качества и систему ценностей с приоритетом жизни и здоровья;
- сформировать мотивацию детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Содержание программы

Теоретическая подготовка

Краткие исторические сведения о возникновении игры. История и пути развития современного волейбола. Год рождения волейбола. Основатель игры в волейбол. Родина волейбола. Первые шаги волейбола. Первые шаги волейбола у нас в стране. Развитие волейбола среди школьников. Описание игры в волейбол. История и пути развития современного волейбола.

Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Оснащение спортсмена. Основы спортивной тренировки. Техника безопасности. Значение занятий физической культурой и спортом. Физическая подготовка и ее роль в волейболе. Рациональный суточный режим. Гигиена сна, питание. Личная гигиена: уход за телом, закаливание, простейшие приемы самомассажа. Утренняя гимнастика. Гигиена одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме. Зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям. Предупреждение травм при занятиях волейболом. О важности мелочей в спорте. Волейбольный мяч. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий волейболом.

Профилактика травм, оказание первой медицинской помощи. Восстановительные процессы и их активизация. Врачебный контроль и самоконтроль.

Правила игры в волейбол. Состав команды, замена игроков, костюм игрока. Основы судейской терминологии и жеста. Виды соревнований. Понятие о методике судейства. Соревнования по волейболу среди школьников.

Последовательность изучения технических приемов игры и тактических действий

Техническая подготовка

Передвижения: шагом; бегом; приставными шагами; двойным шагом; скачком; прыжками; падениями; сочетание способов передвижений с выполнением приемов нападения и защиты.

Передачи: двумя сверху в опоре; двумя сверху после передвижения; двумя сверху назад (за голову) в опоре; двумя сверху в прыжке; двумя сверху назад (за голову) в прыжке; одной сверху над собой в прыжке; чередование способов передач.

Прием: двумя снизу стоя на месте; двумя снизу с выпадом; двумя снизу после передвижения; двумя снизу назад стоя на месте; двумя снизу назад после передвижения; одной снизу в падении назад с перекатом на спину; одной снизу в падении в сторону на бедро и бок; одной снизу в падении вперед на руки с последующим скольжением на груди-животе; чередование способов приема в зависимости от направления и скорости полета мяча.

Прием-передачи: мячей, летящих с медленной скоростью (двумя сверху вперед стоя на месте; двумя сверху вперед после передвижения); мячей ускоренных и скоростных (двумя снизу вперед стоя на месте, двумя снизу вперед после передвижения).

Подачи: нижняя прямая; верхняя прямая без вращения; верхняя боковая с вращением; верхняя боковая без вращения; чередование способов подач.

Отбивания, нападающие и атакующие удары: отбивания (двумя сверху в опоре, двумя сверху в прыжке, двумя снизу стоя на месте, двумя снизу после передвижения); нападающие удары (одной сверху в опоре кулаком, одной сверху в опоре); атакующие удары

(по ходу разбега ускоренный и скоростной, по ходу разбега медленный, с переводом, с поворотом туловища, боковой, по блоку за боковую линию, с задней линии, после имитации передачи, чередование способов атакующих ударов); блокирование (одиночное зонное с места, одиночное зонное после передвижения приставными шагами, одиночное ловящее с места, одиночное ловящее после передвижения приставными шагами, двойное зонное, двойное ловящее).

Блокирование: одиночное, двойное.

Тактическая подготовка

Индивидуальные тактические действия: выбор места для выполнения передач, подач, приема, отбивания, нападающих и атакующих ударов, приема атакующих ударов, блокирования, страховки в зависимости от ситуации; выбор способов отбивания мяча через сетку, передач, подач, приема подач, атакующих ударов, приема атакующих ударов, блокирования в зависимости от ситуации; выбор направления передач, подач, атакующих ударов, приема мяча, приема-передач в зависимости от ситуации; чередование способов и направления действий в зависимости от ситуации и плана ведения игры; изменение способов и направления действий в зависимости от ситуации и плана ведения игры.

Групповые тактические действия: взаимодействия игроков задней линии (нападающие) с игроками передней линии (связующие) при приеме подач (атакующих ударов); взаимодействия игроков передней линии (связующие) с игроками передней линии (нападающие) при передачах; взаимодействия игроков передней линии при одиночном блокировании; взаимодействия игроков задней линии при одиночном блокировании; взаимодействия игроков между линиями при одиночном блокировании; взаимодействия игроков задней линии (нападающие) с игроками задней линии, выходящими к сетке (связующие) при приеме подач (атакующих ударов); взаимодействия игроков передней линии (нападающие) с игроками, выходящими с задней линии (связующие) при передачах; взаимодействия игроков передней линии при групповом блокировании; взаимодействия игроков задней линии при групповом блокировании; взаимодействие игроков между линиями при групповом блокировании; взаимодействие игроков передней линии (связующие) с игроками задней линии (нападающие) при передачах; взаимодействия игроков задней линии (нападающие) с игроками задней линии (связующие), выходящими к сетке при передачах; взаимодействия игроков задней линии (нападающие) с игроками передней линии (нападающие) при приеме-передачах; взаимодействия игроков передней линии (нападающие) друг с другом при передачах в прыжке (откидках).

Командные тактические действия: расположение команды для приема подач при системе игры в нападении со вторых передач игрока передней линии (зоны 3, 2, 4); взаимодействия команды в нападении со вторых передач игрока передней линии; взаимодействия команды в защите по системе «в линию» (при одиночном блокировании); взаимодействия команды в нападении при контратаке (переключение от защиты к нападению); взаимодействия команды в нападении при повторных атаках (в доигровках); расположение команды для приема подач при системе игры в нападении со вторых передач игрока, выходящего с задней линии (зоны 1, 6, 5); взаимодействия команды в нападении со вторых передач игрока, выходящего с задней линии (зоны 1, 6, 5); взаимодействия команды в защите по системе уступом вперед (при групповом блокировании); взаимодействия команды в защите по системе уступом назад (при групповом блокировании); взаимодействия команды в нападении при контратаках со вторых передач игрока, выходящего с задней линии; взаимодействия команды в нападении при контратаках с приема-передач или откидок; чередование взаимодействий в нападении с передач игрока передней линии и выходящего с задней линии в зависимости от ситуации, то же, но при контратаках и доигровках; чередование систем игры в защите в зависимости от ситуации и особенностей атакующих действий команды соперника.

Практические занятия.

Современный 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. Значение общей и специальной физической подготовки для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости. Средствами физической подготовки являются упражнения из других видов спорта и подвижные игры.

Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения. Команды для управления группой. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания, перестроения. Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.

Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Упражнения в парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднимание ног с мячом. Упражнения с гимнастическими поясами, гантелями, резиновыми амортизаторами. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазанье по гимнастической стенке, канату. Ходьба по бревну. Смешанные висы.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов, индивидуальные, в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы).

Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания. Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) согнув ноги через планку (веревочку). Высокие дальние прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостика. Прыжки с трамплина (подкидного мостика) в различных положениях, с поворотом. Опорные прыжки.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. Соскоки в глубину со снарядов (высота снаряда 50-60 см). Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в сторону из положения лежа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед, назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры рук. Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180 градусов из седа ноги врозь с захватом ноги. Из положения, стоя на коленях перекат вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми прямыми ногами о стену (для мальчиков с 13 лет и старше).

Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки, кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь и сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперед. Кувырок назад из упора присев и из основной

стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Кувырок назад прогнувшись через плечо. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки. «Мост» с помощью партнера и самостоятельно.

Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега (с 14 лет).

Соединение указанных выше акробатических упражнений в несложные комбинации. *Легкоатлетические упражнения.* Бег: бег с ускорением 30-40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3х20-30 м, 3х30-40 м, 4х50-60 м. Эстафетный бег с этапами до 40 м и до 50-60 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 3 минут (мальчики) и до 2 минут (девочки). Бег или кросс до 2000 м. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метания малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на дальность. Метание гранаты с места, с разбега.

Упражнения в висах и упорах. Из виса хватом сверху подтягивание. Из упора лежа сгибание и разгибание рук.

Подвижные игры. Игры без предметов: «Салки», «Караси и щука», «Волк во рву», «Третий лишний», круговые и комбинированные эстафеты.

Игры с предметами: «Удочка», «Гонка мячей», «Метко - в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч среднему», «Эстафета баскетболистов», «Встречная эстафета» и т.д.

Спортивные игры. Баскетбол и регби. Ловля, передача, ведение мяча, основные способы бросков в корзину и занос мяча. Индивидуальные тактические действия в защите и нападении и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) - сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег 15 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок в начале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной и т.д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой 1-3 кг, в зависимости от возраста и пола), с поясом-отягощением или в куртке с весом.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки. По сигналу - выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360 градусов - прыжок вверх, падение и перекат, имитация подачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но занимающиеся перемещаются по одному, по двое, по трое от лицевой линии к сетке. То же, но подается несколько сигналов. На каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

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

Упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств.

1. Сгибание и разгибание кистей в лучезапястных суставах с сопротивлением партнера (или с гантелями).

2. Броски набивных мячей различного веса, акцентируя движения кистей.

3. Вращение кистями палки, наматывая на нее шнур, к концу которого подвешен груз.

4. В упоре лежа отталкивание от пола и хлопок руками перед грудью.

5. Закрепляя конец амортизатора в различных точках на полу или стене, выполнять упражнения, которые по своей структуре сходные с техническими приемами.

6. Вращательные движения туловищем с отягощением (гриф штанги, диски, гантели, мешок с песком).

7. Подъем штанги на грудь и тяга.

8. Приседания и вставания со штангой на плечах (6-8 раз за подход).

9. Полуприседания и быстрые вставания с подъемом на носки, штанга на плечах. Вес - не более 50% максимального (10-15 раз за подход).

10. Выпрыгивание из полуприседа и приседа со штангой на плечах. Вес - 50% максимального (6-8 выпрыгиваний за подход).

11. Подпрыгивания со штангой на плечах, упруго, но не полностью сгибая коленные суставы. Вес - 50% максимального (10-15 повторений за подход).

12. Сидя на гимнастической скамейке - наклоны назад с помощью партнера, который держит за голеностопные суставы. Упражнение можно выполнять с отягощением в руках.

13. Прыжки через скакалку.

14. Прыжки с разбега и с места с касанием предметов, подвешенных на оптимальной и максимальной высоте.

15. Прыжки на одной и обеих ногах на дальность.

16. Напрыгивание на предметы различной высоты.

17. Прыжки в глубину с различной высоты с последующим выпрыгиванием.

18. Серия прыжков с преодолением препятствий.

Упражнения для развития быстроты.

1. Рывки и ускорения из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя) по зрительному сигналу.

2. Рывки с резкой сменой направления перемещения.

3. Имитационные упражнения, акцентируя выполнение какого-то отдельного движения.

4. Быстрые перемещения с последующей имитацией технического приема или выполнением его.

5. Быстрые переключения от одних действий к другим, различным по характеру.

6. Эстафеты с заданием на быстроту выполнения.

Упражнения для развития выносливости.

В тренировочном занятии целесообразно чередовать упражнения, направленные на совершенствование техники, с сериями упражнений, требующих больших физических напряжений, или имитационными упражнениями большой интенсивности. Такие переключения способствуют развитию специальной выносливости и повышению эмоционального состояния занимающихся.

1. Серии прыжков — 15-20 сек. В первой серии выполняют максимально возможное количество прыжков, во второй — прыжки максимальной высоты и т.д. 4-5 серий прыжков выполняют без остановок в течение 1-1,5 мин. Эти же упражнения можно делать со скакалкой.

2. Перемещение в низкой стойке в различных направлениях — 1-1,5 мин, затем отдых — 30-45 сек. Так 3-4 серии (можно с отягощением 2-5 кг).

3. Последовательная имитация нападающего удара (блокирования) и падение у линии нападения (или кувырок). Серия: 10 прыжков и 10 падений.

4. Серия падений на грудь (или на спину с последующим переворотом). 6-10 падений в серии.

5. Эстафеты с различными перемещениями и чередованием кувырков вперед и назад.

6. Челночный бег в различных направлениях и на различное расстояние.

7. Игра в волейбол: 2 х 2; 3 х 3; 4 х 4.

8. Игра в волейбол уменьшенным составом без остановок: как только мяч выходит из игры, тут же вводят второй, третий мяч и т. д.

Тренировочные занятия должны строиться так, чтобы создавался запас прочности в выполнении отдельных технических приемов, их стабильности на протяжении игры.

Упражнения для развития ловкости.

В ходе игры возникают различные двигательные задачи, требующие быстроты ориентировки и моментального решения. Некоторые технические приемы приходится выполнять в безопорном положении, для чего необходимо развитие специальной ловкости и точности движений. Для развития этих качеств используют следующие упражнения:

1. Одиночные и многократные кувырки вперед и назад.

2. Одиночные и многократные прыжки с места и с разбега с поворотом на 180, 270 и 360°.

3. Прыжки через различные предметы и снаряды с поворотами и без поворотов.

4. Прыжки с подкидного мостика с различными движениями и поворотами в воздухе.

5. Прыжки на батуте с различными движениями в безопорном положении и с поворотами.

6. Эстафеты с преодолением препятствий.

7. Игроки располагаются парами лицом друг к другу на расстоянии 6-8 м. Первую передачу выполняют над собой, вторую - партнеру, после чего игрок делает кувырок вперед (назад). Повторяют 10-15 раз.

8. Игра в кругу двумя-тремя мячами.

9. Игра в защите — один против двух.

10. Нападающие удары из трудных положений.

Развитие гибкости (подвижности в суставах).

Гибкость развивают с помощью упражнений, которые делят на активные — выполняемые с отягощениями и без них, и пассивные — выполняемые с помощью партнера. Используют их сериями по 4-5 движений, постепенно увеличивая амплитуду.

Для развития специальной гибкости особенно важны упражнения, способствующие увеличению подвижности в суставах, укреплению мышечно-связочного аппарата и развитию эластичности мышц и связок. Для этого используют упражнения на растягивание, по структуре сходные с движениями или отдельными их частями, характерными для технических приемов игры. Амплитуда движений в таких упражнениях должна быть большой. Основные средства для развития этих качеств — гимнастические упражнения, упражнения с помощью партнера. Целесообразно использовать небольшие отягощения.

Умение произвольно расслаблять мышцы значительно повышает работоспособность. Начинать обучение расслаблению мышц нужно со специальных упражнений — встряхивание, свободное размахивание руками и ногами, расслабление мышц лежа, семенящий бег и т.п.

Для развития физических качеств следует подбирать доступные и в то же время интересные для занимающихся упражнения.

При построении занятий педагог (учитель) должен учитывать особенности занимающихся. И если некоторые волейболисты менее активны в силу объективных причин (высокий рост, медлительность, застенчивость, неуверенность в своих силах и т. п.), то к ним требуется индивидуальный подход.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног с взмахом рук вверх; то же, с прыжком вверх, то же, с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, руками держаться на уровне лица - быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же, с отягощением (пояс массой до 6 кг).

Упражнения с отягощением (мешок с песком массой до 4 кг для девушек и до 8 кг для юношей), штанга - вес штанги устанавливается в процентном отношении от массы тела занимающегося в зависимости от характера упражнения: приседание - до 80%, выпрыгивание - 20-40%, выпрыгивание из приседа - 20-30%, пояс, манжеты на запястья, у голеностопных суставов. (Упражнения с отягощением применяются для учащихся не ранее 14 лет).

Приседания, выпрыгивания вверх из приседа, полуприседа вперед, прыжки на обеих ногах.

Многочисленные броски набивного мяча (массой 1-2 кг) над собой и прыжки и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1 -1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняются ритмично, без лишних доскоков).

Прыжки на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и единой вперед. То же, с отягощением. Напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд также увеличивается постепенно. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота - 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но прыжки с разбега в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных и волейбольных мячей, укрепленных на разной высоте.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многочисленные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистей, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными предметами.

Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивается). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа. Передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. Из упора присев, разгибаясь вперед-вверх, перейти в упор лежа (при касании руками пола, руки согнуть). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица. Движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча в волейболе.

Многочисленные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многочисленные передачи баскетбольного (футбольного) мяча в стену и ловля его после отскока. Поочередная ловля и броски набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры.

Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения для кистей рук с гантелями. Упражнения с кистевым эспандером. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократные «волейбольные» передачи набивного, гандбольного, баскетбольного мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая, расстояние от нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера или прибора для метания мяча).

Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя) - в зависимости от действия партнеров, изменение высоты подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д. Броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках группы тактических действий (направления первой и второй подачи) - многократно. То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом.

То же, в рамках командных действий.

Нападающий бросает мяч над собой у сетки в определенный момент, или через сетку двумя руками из-за головы в опорном положении на заднюю линию, или в прыжке одной - на переднюю линию.

Защитник наблюдает, или ловит мяч на задней линии от броска из-за головы, или идет на страховку и ловит мяч в зоне нападения. Двое нападающих на передней линии бросают мяч друг другу, и в определенный момент кто-то из них бросает мяч через сетку. Защитник должен выбрать место и поймать мяч.

Упражнения для развития качеств, необходимых при подаче мяча. Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками, вниз - вперед; то же, но движение выполняется только правой рукой с шагом правой ногой вперед (как при прямой нижней подаче).

Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение рук из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой и левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу - поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками, стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч) - движение правой руки, как при верхней боковой подаче.

Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой - правой рукой влево, левой - вправо. Броски набивного мяча массой 1 кг «крюком» через сетку. Упражнения с партнером. С набивным мячом в руках у стены (1-2 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху, «крюком». То же, но бросок гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии. Броски набивного, регбийного мяча через сетку определенным способом на точность в зоны. То же, но после перемещения от сетки.

Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабой рукой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз - стоя на месте в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Броски набивного мяча массой 1 кг «крюком» в прыжке - в парах и через сетку. Имитация прямого и бокового нападающих ударов, держа в руках мешочки, с песком (до 1 кг). Метание теннисного или хоккейного мяча (правой или левой рукой) в цель на стене (высота -1,5-2 м) или на полу (расстояние от 5 до 10 м). Метание выполняется с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же, через сетку.

Соревнование на точность метания малых мячей. Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасыванием партнера. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу на амортизаторах; то же, но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания).

Упражнения в парах. С набивным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал - бросок с сильным заключительным движением кистей вниз - вперед или вверх - вперед плавно. То же, но бросок через сетку; то же, но бросок вниз двумя руками, вверх - одной. В ответ на сигнал «бросок» набивного мяча двумя руками по ходу или с переводом (вправо, влево).

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения, описанные ранее в сочетании с подниманием рук вверх с касанием повешенного набивного мяча. То же, с касанием волейбольного мяча на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивания).

Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить мяч в стену; приземлившись, поймать мяч и т.д.

Отбивание мяча в высшей точки взлета. Учащийся располагается спиной к стене. Бросить мяч вверх - назад, повернуться на 180 градусов и в прыжке отбить мяч в стену. Те же, предыдущие два упражнения, но мяч набрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч задерживается в руках и тут же подбрасывается и т.д. То же, поворот блокирующего по сигналу партнера. Вначале мяч подбрасывается после поворота, затем во время поворота и, наконец, до поворота. Выполнение перечисленных упражнений, но после перемещения и остановки. Многократные прыжки с доставанием ладонями повешенного набивного мяча или волейбольного на амортизаторах.

Передвижение вдоль сетки, лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180 градусов. То же, что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1 м от сетки, исходное положение принимается после одного шага к сетке. То же, что последние три упражнения, но остановка и прыжок по сигналу. Перемещения у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться повешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча.

Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки, один двигается приставными шагами с остановками и изменением направления, другой старается повторить его действия. То же, но с прыжком, стараться над сеткой коснуться ладоней партнера. Упражнения вдвоем, втроем на согласованность действий на основе перечисленных упражнений.

Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке бросает мяч над собой, блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент выпуска мяча из рук нападающего.

Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует (заключительная фаза в предыдущем упражнении). Предыдущие два упражнения, но блокирующих у сетки - трое, блокируют двое.

Техника и тактика игры

Действия без мяча. Бег на короткие отрезки из различных исходных положений: сидя лицом и спиной к линии старта, лежа на груди и спине, стойки на лопатках. Началом

движения служит зрительный сигнал учителя: бросок мяча, движение руки в сторону, вверх и т. д. Эти же упражнения могут выполняться в шеренгах с интервалом в 1 м. Вариантом упражнений может служить бег в обратном направлении после сигнала на остановку.

Упражнения:

Бег в максимальном темпе на отрезки 10—20 м, бег «елочкой», «челночный бег». Все упражнения выполняются на скорость.

Бег с изменением скорости в ответ на зрительные и слуховые сигналы. Например, медленный бег: по сигналу — ускорение, мяч брошен вверх — медленный бег, мяч пойман — остановка, удар мячом в пол — ускорение.

Бег с изменением направления в ответ на зрительные и слуховые сигналы. Например, бег в среднем темпе: резкий сигнал — бег в обратном направлении, двойной сигнал — бег по направлению движения, хлопок в ладони — бег влево и т. д.

Бег в сочетании с выполнением других действий (упражнений) в ответ на обусловленные сигналы. Например, занимающиеся произвольно располагаются на площадке: протяжный сигнал — медленный бег в произвольном направлении, резкий сигнал — сесть на пол, двойной сигнал — быстро встать и выпрыгнуть вверх. Упражнения видоизменяются и повторяются несколько раз.

Соревнование в беге на короткие отрезки. Эстафеты. В эстафеты может включаться бег с изменением направления движения, способа и скорости, а также других действий.

Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями; ходьба скрестным шагом вправо, влево, бег спиной вперед; перемещения приставными шагами спиной вперед: двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; прыжки; сочетание способов перемещений.

Действия с мячом.

При выполнении соревновательных упражнений необходимо строго придерживаться принципа последовательности от простого к сложному: на месте, после передвижения, в структуре игровых взаимодействий, в игре.

Передача мяча сверху и снизу двумя руками: передача на точность, с перемещением в парах; встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости об нее.

При выполнении соревновательных упражнений необходимо строго придерживаться принципа последовательности от простого к сложному: на месте, после передвижения, в структуре игровых взаимодействий, в игре.

1. В парах. Передачи между партнерами на расстояние 3 м по средней траектории. Основные требования по технике выполнения остаются те же, что и в подводящем упражнении 5.

2. Передачи над собой — передачи партнеру. Высота передач над собой 1 — 1,5 м.

3. Передачи через сетку. Расстояние между партнерами 2 — 3 м.

4. Передачи с изменениями расстояния, траектории и направления.

5. Передачи между встречными колоннами. Расстояние между направляющими в колоннах 2—3 м. После передачи учащийся становится в конец своей колонны.

6. То же, но после передачи учащийся переходит во встречную колонну.

7. «Точно водящему». Учащиеся стоят по кругу, в середине которого 1—3 водящих. Перемещаясь приставными шагами, необходимо остановиться и точно передать (возвратить передачей) мяч водящему.

8. Передачи в сочетании с умением вести наблюдение: передача над собой в движении, ориентируясь по линиям площадки; передача партнеру, меняющему место расположения; передача в ответ на действия партнера; на присед — передача над собой; на движение правой руки в сторону — передача вправо; поднятие руки вверх — передача по высокой траектории и т. д.

9. Передачи назад за голову. Учащиеся располагаются в тройках на одной линии на расстоянии 2—3 м. Крайний передает мяч среднему, который в свою

очередь передает его за голову, после чего поворачивается лицом для получения мяча и снова передает его крайнему за голову. По сигналу учителя средние меняются.

10. Передачи назад за голову в парах. После передачи над собой на высоту 1—1,5 м учащийся поворачивается на 180° и выполняет передачу стоя спиной к партнеру.

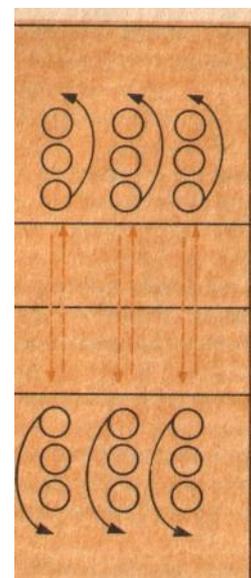
11. «Мяч в воздухе». Учащиеся в двух колоннах по 4—5 человек (команд) располагаются по обе стороны сетки на расстоянии 2 м. Передача выполняется через сетку стоящему впереди колонны. Побеждает команда, допустившая меньше падений мяча.

12. Передачи в прыжке. Расстояние между учащимися 3 м. То же, но через сетку.

13. Передачи в тройках. Учащиеся располагаются по направлению передач в игре: 6—3—4 (2). То же, но в колоннах по 3—4 человека. Вначале, после выполнения передач, учащиеся переходят в конец своих колонн, а затем в противоположную. То же, но учащийся зоны 3 располагается боком к игроку зоны 6.

14. Передача в колоннах через сетку. По мере усвоения упражнения передачи через сетку можно выполнять в прыжке (из одной колонны, затем из обеих - рис.)

15. Соревнование в передачах (подготовительная игра в волейбол). Две команды учащихся располагаются по зонам площадок, как при игре в волейбол. Мяч вводится в игру передачей игрока зоны 6 одной из команд и разыгрывается на три касания. Команда, выигравшая право на подачу, меняется зонами площадки. Близкие к сетке мячи можно передавать через сетку в прыжке или отбивать кулаком.



Подача мяча: нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность.

Подачи из-за лицевой линии. На этом этапе обучения необходимо следить за тем, чтобы подача через сетку не вызывала чрезмерных усилий, искажающих структуру техники.

1. Подачи с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки.
2. Подачи с изменением траектории полета мяча.
3. Подачи с изменением расстояния полета мяча: укороченные — в зоны площади атаки и удлиненные — в зоны площади защиты.
4. Подачи на точность по зонам площадки. Зоны следует очертить мелом. Нужно помнить, что точность подачи во многом обусловлена направлением замаха бьющей по мячу руки: при подаче снизу - строго назад, при подаче сверху (прямой) — локоть ближе к направлению полета мяча, при подаче сверху (боковой) — над головой.
5. Соревнование на большее число подач в пределы площадки. То же, но на точность.
6. Подача на силу. На этом этапе занимающиеся должны хорошо усвоить технику подач. Сила удара — оптимальная, но исключая грубые погрешности в технике. Подача в прыжке.
7. Соревнование на большее число подач на силу, в прыжке.
8. Подачи после выполнения подготовительных упражнений. В этом упражнении очень важно разделить учащихся на 2 группы с тем, чтобы исключить простои в очереди. Одна группа выполняет серию подготовительных упражнений, другая выполняет подачи. Через 10 мин учащиеся меняются местами.
9. Подачи после выполнения других приемов игры: передач, блокирования, атакующих ударов, приема в падении. Методика та же.
10. Соревнование на точность выполнения серии игровых приемов.

11. Соревнование на эффективность подач и приема подач. Эффективность подач и приема определяется по очковой системе: 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) — ноль 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.
12. То же, но после выполнения серии других приемов игры. Например, перед подачей учащийся выполняет три прыжка с имитацией блока.
13. Подготовительные игры 3 X 3 и использованием подач, приема подач, передач и отбивания мяча через сетку. Площадка делится на 2—3 части вертикальными линиями. Счет ведется как при игре в волейбол.

Нападающие удары:

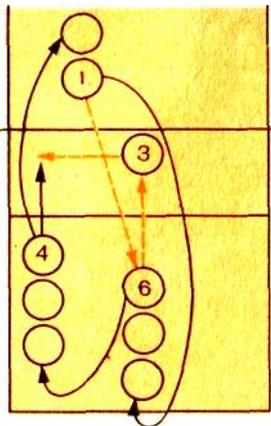
Подводящие упражнения:

1. Имитация прямого атакующего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. То же, но у сетки на различном удалении от нее.
2. Удары по мячу на резиновых амортизаторах в положении стоя на площадке, в прыжке с места и после разбега в 1—2 шага.
3. Многократные удары по мячу стоя у стены. Учащиеся располагаются в 4—5 м от стены. Набросив мяч над собой, выполняют удар кистью прямой рукой в пол на расстоянии 1—1,5 м от стены. По мере усвоения упражнения следует добиваться серийного выполнения ударов, соблюдая основные требования по технике. То же, но с партнером, стоя друг против друга на расстоянии 7—8 м.
4. Удары в прыжке с места по мячу, брошенному партнером. Партнер с мячом располагается сбоку (справа) от атакующего и набрасывает мяч на высоту 2 м. То же, но после разбега в 1—2 шага. Основное внимание обращается на удар прямой рукой. Мяч должен находиться несколько впереди атакующего.
5. Атакующие удары через сетку по мячу, брошенному партнером. Атакующий удар выполняется в прыжке с места. По мере усвоения упражнения условия усложняются и приближаются к игровым: с разбега, высота подбрасывания 3—4 м.
6. Удары через сетку с собственного набрасывания мяча. Это упражнение является своеобразным критерием усвоения подводящих средств. Учащийся располагается в 2—2,5 м от сетки. Непосредственно перед разбегом в один шаг мяч двумя руками набрасывается вперед-вверх над сеткой на высоту 2—2,5 м. Учитывая, что правильное выполнение этого упражнения требует большой мобилизации усилий и определенной подготовленности, его использование требует повышенного внимания учителя.

Упражнения по технике:

1. Чередование ускоренных атакующих ударов по ходу с медленными («обманными»). Медленный удар достигается за счет отрывистого касания мяча кистью и перевода вправо или влево. То же, но отбивание кулаком. Цель данных упражнений заключается в том, чтобы научиться отбивать мячи, посланные на сетку или в непосредственной близости от нее.
2. Атакующие удары по ходу из зоны 2 с передач игрока из зоны 3. Траектория передач несколько понижается — до 3 м, а расстояние разбега сокращается.

3. Атакующие удары по ходу из зоны 3 с передач игрока из зоны 2.
4. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач.
5. То же, но первую передачу игроку зоны 3 выполняет другой игрок (игрок зоны 6, рис. 33).
6. Атакующие удары по ходу из зоны 3 после приема мяча от подачи. Вначале подача подается с укороченного к сетке расстояния (рис. 34), затем с места подачи.



7. Атакующие удары с переводом из зон 4, 3, 2 с передач игрока зоны 3. То же, но на точность.

8. Атакующие удары против одного блокирующего. **Чередование ударов по ходу с ударами с переводом. То же, но скоростных и медленных ударов.**

9. Атакующие удары с передач, удаленных от сетки.

10. Атакующие удары с передач из глубины площадки. То же, но после откидки одного из нападающих (4, 2) игроку зоны 3.

11. Подготовительная игра 3Х3. Площадка делится на две (три) части меловой разметкой. Вначале используется подача с укороченного к сетке расстояния, затем, по мере подготовленности, с места подачи. Игра ведется по правилам волейбола.

12. То же, но состав играющих команд 4Х4. Трое игроков располагаются «в линию», а один (связующий) — у сетки в зоне 3. После каждого выигрыша подачи игроки меняются зонами площадки по часовой стрелке.

Учитывая высокую вариативность условий выполнения атакующих ударов, важно с самого начала соревновательных упражнений воспитывать у занимающихся наблюдательность за действиями своих партнеров и соперника: где принимается мяч (расстояние до сетки), куда возможна передача, как принимает мяч партнер, как выполняется передача для удара и т. д. Это имеет исключительно важное значение для формирования знаний о принципах и закономерностях построения взаимодействия, что во многом в последующем обуславливает высокую, так называемую игровую, дисциплину.

Дальнейшее освоение техники атакующих ударов осуществляется в следующей методической последовательности: удары после изменения направления разбега (между зонами 4—3 после разбега из зоны 4; в зоне 3 после разбега из зоны 2; в зоне 2 после разбега из зоны 3), удары после скрестного передвижения игроков; то же, но при выходе связующего к сетке из зон 1, 6. Вначале все упражнения выполняются без противодействия блокирующих, затем против одиночного или двойного блока. Навыки взаимодействия игроков закрепляются в подготовительной игре 4Х4 с использованием всех изученных приемов игры.

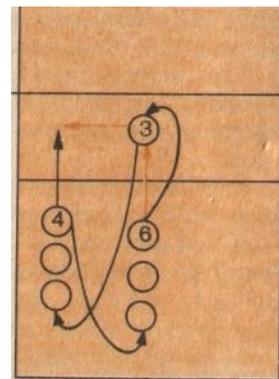
Блокирование:

Подводящие упражнения

1. Имитация блокирования в прыжке с места и после передвижения приставными шагами в стороны. При прыжке после передвижения необходимо, чтобы последний шаг являлся одновременно и прыжковым шагом, что будет исключать паузу (остановку).

2. Блокирование волейбольных мячей, подвешенных над сеткой, в прыжке с места и после передвижения.

3. Блокирование, стоя на специальной подставке, мячей, наброшенных партнером. Партнер, стоящий напротив, набрасывает мяч над верхним краем сетки сначала двумя руками, затем одной. То же, но с переносом рук через сетку. Пальцы максимально расставлены, кисти напряжены.



4. То же, но в прыжке с места. Бросок мяча выполняется в определенном направлении.

5. Блокирование атакующих ударов стоя на подставке. Удары выполняются с собственного набрасывания в заданном направлении.

6. Блокирование атакующих ударов через сетку. Вначале удар выполняется в определенном направлении, затем направление варьируется. Нельзя допускать заступов за среднюю линию и столкновений с атакующим игроком.

Упражнения по технике

1. Блокирование атакующих ударов с собственного набрасывания. После 5—6 ударов партнеры меняются функциями.

2. Блокирование атакующих ударов в зонах 4, 3, 2 в определенном направлении. То же, но с изменением направления.

3. Блокирование атакующих ударов после передвижения вдоль сетки. Вначале блокирующий располагается в 1 м от предполагаемого места отталкивания атакующего, затем в 2—3 м.

В дальнейшем совершенствовании техники блокирования осуществляется с учетом характера передач мяча в процессе совершенствования техники и тактики атакующих ударов.

Тактическая подготовка:

Действия без мяча.

Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями. Ходьба, бег, перемещаясь скрестным шагом вправо, спиной вперед. Перемещения приставными шагами, спиной вперед. Скачок назад, вправо, влево. Остановка прыжком. Падения и перекаты после падений. Сочетание способов перемещений с остановками и стойками. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите.

Действия с мячом. Прием мяча: снизу двумя руками (отбивание мяча снизу двумя руками в парах, с различными заданиями; многократное подбивание мяча снизу над собой); прием снизу - с подачи. Прием мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2. Нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 4,3,2; прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим нападением и перекатом на бедро и спину.

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

Тактика нападения. Индивидуальные действия. Выбор места: для выполнения второй передачи в зонах 3,2; для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4 и 2); для выполнения второй передачи в зоне 2; стоя спиной по направлению; для выполнения подачи (верхней прямой).

При действиях с мячом: Выбор способа отбивания мяча через сетку (стоя на площадке): передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу. Чередование нижних подач в дальнюю и ближнюю к сетке половину площадки. Подача (нижняя) на точность в зоны (по заданию). Чередование способов подач на точность: в ближнюю, дальнюю половины площадки. Выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке в прыжке); снизу (в положении лицом, боком, спиной к сетке). Подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча. Чередование способов подач (нижних и верхней прямой): вторая передача (из зоны 3) игроку, к которому передающий обращен спиной.

Групповые действия: взаимодействия игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (при второй передаче). Взаимодействия игроков передней линии. При первой подаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4. При второй подаче: игрока зоны 3 с игроком

зоны 2 и 4, игрока зоны 2 с игроком зоны 3. Игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования подач в зоны). Взаимодействия игроков при второй передаче зон 6,1 и 5 с игроком зоны 2 (при приеме от передач и подач).

Командные действия: система игры со второй передачи игрока передней линии. Прием нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону передачи. Прием нижних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зону 3. Прием мяча от подач и первая передача в зону 3, вторая - игроку, к которому передающий стоит спиной.

Система игры со второй передачи и игрока передней линии.

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Выбор места: при приеме мяча, посланного противником через сетку. При блокировании (выход в зону удара). При страховке партнера, принимающего мяч с подачи, передачи. При приеме нижних подач; при страховке партнера, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При приеме нижней и верхней подач. Определение времени для отталкивания при блокировании, своевременность выноса рук над сеткой.

При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу, с нападением).

Групповые действия. Взаимодействия игроков внутри линии при приеме мяча от нижней подачи и передачи. Игроков задней линии: игрока зоны 1 с игроком зоны 6; игрока зоны 5 с игроком зоны 6: игрока зоны 6 с игроком зон 5 и 1. Игроков передней линии: игроки зоны 3 с игроком зон 4 и 2. Игроков зон 5,1 и 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (при обманных действиях). Взаимодействия игроков при приеме от подачи передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроками зон 1,5,3; игрока зоны 5 с игроками зон 6 и 4. Взаимодействия игроков внутри линии и между ними при приеме от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.

Групповые действия: Расположение игроков при приеме мяча от противника, «углом вперед». Расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий. Расположение игроков при приеме подачи (нижней и верхней прямой), когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут, и находится в зоне 4, после приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остается в зоне 4 и играет в нападении. Система игры: расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий.

Интегральная подготовка

1. Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.
2. Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изучению технических приемов.
3. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях.
4. Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).
5. Многократное выполнение технических приемов.
6. Многократное выполнение технических приемов.
7. Многократное выполнение тактических действий.
8. Подвижные игры.
9. Учебные игры.

Инструкторская и судейская практика.

Инструкторская и судейская практика приобретается на учебно-тренировочных занятиях и на контрольных играх. Необходимо приобрести следующие навыки и умения:

1. Умение составить план разминки и ее проведение с группой товарищей.

2. Определение и исправление ошибок собственных и товарищей по команде.
3. Проведение тренировочных занятий в младшей группе под наблюдением тренера.
4. Руководство командой во время соревнований под наблюдением тренера.
5. Умение вести протокол игры.
6. Участие в судействе учебных групп под наблюдением тренера и самостоятельно.
7. Участие в судействе официальных соревнований в роли 1-го и 2-го судьи и в составе секретариата.
8. Судейство игры в качестве судьи в школьных соревнованиях.

Учебный план (1-й год обучения)

№	Месяц	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	Всего часов
Предметные области												
1.	Теоретическая подготовка	1	1	1	-	1	-	1	-	-	-	5
2.	Общая физическая подготовка	9	11	11	10	11	12	11	10	8	10	103
3.	Специальная физическая подготовка	2	2	2	2	2	2	-	2	2	2	18
4.	Техническая и тактическая подготовка	2	-	-	-	-	-	2	2	2	2	10
5.	Контрольные испытания	-	-	-	2	-	-	-	-	2	-	4
Итого часов		14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	140

Учебный план (2-й год обучения)

№	Месяц	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	Всего часов
Предметные области												
1.	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	-	1	-	-	1	7
2.	Общая физическая подготовка	10	10	8	8	8	8	6	6	6	6	76
3.	Специальная физическая подготовка	5	5	5	3	5	7	5	4	5	8	52
4.	Техническая и тактическая подготовка	5	5	7	7	7	6	5	5	4	6	57
5.	Контрольные испытания/ игры	-	-	-	2	-	-	4	6	6	-	18
Итого часов		21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	210

Учебно-тематический план 1 года обучения (11 - 13 лет)

№	Тема занятия	Кол-	Основные элементы содержания, их отработка
---	--------------	------	--

		во часов		
1	Техника безопасности во время тренировочных занятий по волейболу.	1	Знать и соблюдать технику безопасности во время тренировочных занятий по волейболу.	
2	Теоретическая подготовка.	1	Гигиенические требования к форме, врачебный контроль.	
3-5	Физическая подготовка.	3	Комплекс физических упражнений на развитие физических качеств (быстроты, силы, выносливости).	
Техника передвижения				
6-7	Техника передвижения волейболиста.	2	Изучение стойки волейболиста (ноги параллельно на одной линии, одна нога выдвинута вперед); передвижений: шагом, двойным шагом, приставным шагом, прыжком, падениями, обычным бегом короткими отрезками. Отработка данных умений.	
8-9	Стойка волейболиста. Физическая подготовка.	2	Изучение стойки волейболиста. (Ноги должны быть согнуты, ступни параллельно на ширине плеч, либо одна нога вперед, либо ноги параллельно на одной линии.) Развитие ловкости, координации.	
10-12	Передвижение приставными шагами в стойке волейболиста	3	Передвижения приставным шагом левым, правым боком, спиной в средней, высокой стойке.	
13-15	Передвижения прыжком, двойным шагом, падением. Физическая подготовка.	3	Выполнение перемещений избранным способом. Перекат на спину. Развитие быстроты. Отработка умений.	
16-17	Стойка волейболиста. Физическая подготовка.	2	Перемещения в различных стойках. Развитие силы.	
18-19	Передвижения волейболиста.	2	Передвижения приставным шагом левым, правым боком, спиной в средней, высокой стойке. Отработка умений.	
20-22	Физическая подготовка.	3	Комплекс физических упражнений, на развитие физических качеств (быстроты, силы, выносливости).	
Техника владения мячом. Передачи мяча двумя руками сверху				
23-24	Передача мяча двумя руками сверху в опоре	2	В выполнении верхней передачи участвуют ноги, туловище и руки. Все движения должны быть направлены строго прямолинейно. Ноги, туловище и руки действуют последовательно. Комплекс физических упражнений, на развитие физических качеств. Правильный выход под мяч. Отработка умений.	
25-27	Передача мяча двумя руками сверху после передвижения. Физическая подготовка.	3		
28-29	Передача мяча двумя руками сверху назад за голову.	2		
30-32	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Чередование способов передач. Физическая подготовка.	3		
Техника владения мячом. Передачи мяча двумя руками снизу				
33-34	Передача мяча двумя руками снизу стоя на месте.	2	При нижней передаче ладони вложены одна в другую. Движения ног и туловища имеют такое же первостепенное значение как и при верхней передаче. Развитие координации. Правильный выход под мяч. Прием-передача мяча, летящего с медленной скоростью; мячей ускоренных и скоростных. Отработка умений.	
35-36	Передача мяча двумя руками снизу с выпадом. Физическая подготовка.	2		
37-38	Передача мяча двумя руками снизу после передвижения.	2		
39-40	Чередование способов передач. Физическая подготовка.	2		
41-43	Учебная игра в волейбол. Физическая подготовка.	3		Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, а также взаимодействовать с командой. Акробатическая подготовка волейболиста.
Техника владения мячом. Подачи нижние				
44-46	Нижняя прямая подача. Прием – передача мяча.	3	Знать технику выполнения нижних подач, уметь их выполнять.	

	Физическая подготовка.		Развитие силы.	
47-49	Нижняя боковая подача. Прием – передача мяча.	3	Развитие быстроты. Отработка умений.	
50-52	Чередование способов нижних подач. Прием мяча.	3		
53-55	Учебная игра в волейбол.	3	Уметь играть в волейбол с применением изученных приемов, а также взаимодействовать с командой	
56-57	Учебная игра в волейбол. Физическая подготовка.	2	Круговая тренировка с применением упражнений на развитие физических качеств (быстроты, силы, выносливости).	
<i>Техника владения мячом. Поддачи верхние</i>				
58-60	Верхняя прямая подача. Прием-передача мяча.	3	Знать технику выполнения верхних подач, уметь их выполнять.	
61-62	Верхняя боковая подача. Прием-передача мяча.	2	Развитие силы. Развитие прыгучести.	
63-64	Чередование способов верхних подач. Прием мяча. Физическая подготовка.	2	Акробатическая подготовка. Отработка умений.	
65-66	Верхние подачи на точность. Прием-передача мяча.	2		
67-69	Учебная игра в волейбол.	3	Уметь играть в волейбол по правилам, а также взаимодействовать с командой.	
70-71	Физическая подготовка.	2	Комплекс физических упражнений на развитие физических качеств (быстроты, силы, выносливости). Знать технику прыжков для нападающего удара.	
<i>Техника владения мячом. Нападающий удар</i>				
72-74	Прямой нападающий удар с зоны 4, передача с зоны 3.	3	Знать технику выполнения данного приема, уметь выполнять его без грубых ошибок.	
75-77	Прямой нападающий удар с разбега с зоны 4. Физическая подготовка.	3	Знать технику выполнения данного приема, уметь выполнять его без грубых ошибок. Развитие силы, прыгучести.	
78-79	Обманный удар. Прием мяча.	2	Знать технику выполнения данного приема, уметь выполнять его без грубых ошибок.	
80-83	Прямой нападающий удар с разбега с зоны 4, 2, передача с зоны 3.	3	Знать технику выполнения данного приема, уметь выполнять его без грубых ошибок.	
84-86	Чередование прямых нападающих ударов с зоны 4, 2.	3	Уметь осуществлять данный прием.	
87-88	Учебная игра в волейбол.	2	Уметь играть волейбол с применением изученных приемов.	
89-91	Нападающие удары с переводом влево, вправо.	3	Знать технику выполнения данного приема, уметь выполнять его без грубых ошибок.	
92-93	Прямой нападающий удар с высоких и средних передач с зоны 4. Физическая подготовка.	2	Знать технику выполнения данного приема, уметь выполнять его без грубых ошибок. Развитие прыгучести.	
94-95	Прямой нападающий удар с высоких и средних передач с зоны 2.	2	Уметь осуществлять данный прием.	
96-97	Учебная игра в волейбол.	2	Уметь играть волейбол с применением изученных приемов.	
98-99	Прямой нападающий удар с высоких и средних передач с зоны 4, 2 с передачей с зоны 3.	2	Уметь осуществлять данный прием.	
100-101	Физическая подготовка	2	Комплекс физических упражнений на развитие физических качеств (быстроты, силы, выносливости). Акробатическая подготовка волейболиста.	
102-103	Учебная игра в волейбол.	2	Уметь играть в волейбол по правилам, а также взаимодействовать с командой.	
<i>Техника владения мячом. Блокирование</i>				
104-	Одиночное блокирование	2	Знать технику выполнения данного приема, уметь	

105	прямого нападающего удара с зоны 4.		выполнять его без грубых ошибок.	
106-107	Одиночное блокирование прямого нападающего удара с зоны 2.	2	Знать технику выполнения данного приема, уметь выполнять его без грубых ошибок.	
108-110	Двойной блок прямого нападающего удара с зоны 4, 2. Физическая подготовка.	3	Знать технику выполнения данного приема, уметь выполнять его без грубых ошибок. Развитие ловкости.	
111-112	Одиночный и двойной блок в сочетании с нападающим ударом и защитными действиями.	2	Уметь применять изученные приемы в игровых ситуациях, а также во взаимодействии с партнерами по команде. Страховка при блокировании.	
113-114	Учебная игра в волейбол.	2	Уметь играть в волейбол по правилам, а также использовать изученные приемы.	
<i>Индивидуальные и групповые тактические действия.</i>				
115-116	Индивидуальные тактические действия игрока, выполняющего подачу.	2	Уметь выполнять подачу на принимающего игрока, слабее других владеющего приемом мяча.	
117-118	Индивидуальные тактические действия нападающего.	2	Выбор места при нападающем ударе в зависимости от игровой ситуации.	
119-120	Индивидуальные тактические действия защитника.	2	Выбор места для выполнения приема, передачи мяча.	
121-122	Индивидуальные тактические действия защитника.	2	Выбор места для выполнения отбивания мяча, блокирования. Страховка при блокировании.	
123-124	Физическая подготовка.	2	Комплекс физических упражнений на развитие физических качеств (быстроты, силы, выносливости)	
125-126	Групповые тактические действия: взаимодействие нападающих и связующих игроков.	2	Уметь выполнять взаимодействие игроков передней линии (связующие) с игроками передней линии (нападающие) при передачах.	
127-128	Групповые тактические действия: взаимодействие нападающих и связующих игроков.	2	Уметь выполнять взаимодействие игроков задней линии (нападающие) с игроками передней линии (связующие) при приеме подач, нападающих ударов.	
129-130	Групповые тактические действия: взаимодействие игроков передней и задней линии.	2	Уметь взаимодействовать игрокам передней и задней линии при одиночном блокировании.	
131-132	Учебная игра в волейбол.	2	Уметь играть в волейбол по правилам, а также использовать индивидуальную и групповую тактику игры.	
<i>Командные тактические действия.</i>				
133-134	Взаимодействие команды в защите «углом вперед».	2	Уметь правильно располагаться на площадке при приеме подач, нападающих ударов.	
135-136	Физическая подготовка	2	Комплекс физических упражнений, на развитие физических качеств (быстроты, силы, выносливости).	
137-138	Взаимодействие команды в защите «углом назад».	2	Уметь правильно располагаться на площадке при приеме подач, нападающих ударов.	
139-140	Учебная игра в волейбол.	2	Уметь играть в волейбол по правилам, а также взаимодействовать с командой, знать тактические действия, применять их.	

Учебно-тематический план 2 года обучения (14 -17 лет)

	Тема занятия	Кол-во часов	Основные элементы содержания, их отработка	
1	Учебная игра в волейбол с судейской практикой.	5	Уметь играть в волейбол, а также взаимодействовать с командой. Знать правила игры. Судейская практика.	
2-3	Теоретическая подготовка.	2	Обзор основных теоретических понятий, расстановка	

			игроков, судейство.	
4-7	Физическая подготовка.	4	Комплекс физических упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Основные технические приемы волейболиста.	
Техника передвижения				
8-9	Передвижение волейболиста в различных стойках.	2	Совершенствуется все способы перемещения в комплексных упражнениях преимущественно в сочетании с другими приемами игры.	
10-12	Передвижение в нападении с изменением на направления (с учетом атакующих приемов).	3		
13	Физическая подготовка. Тест по ОФП.	1		
14-16	Передвижение в защите с учетом игровой ситуации.	3		
17-20	Физическая подготовка. Тест по СФП.	4	Комплекс физических упражнений на развитие физических качеств (быстроты, силы, выносливости)	
21-25	Учебная игра в волейбол. Судейская практика.	5	Уметь играть в волейбол, а также взаимодействовать с командой. Знать правила игры.	
26-27	Физическая подготовка.	2	Комплекс физических упражнений для развития скоростно-силовых качеств.. Основные технические приемы волейболиста.	
Техника владения мячом. Передачи мяча				
28-29	Передачи мяча двумя руками сверху.	2	При выполнении верхней передачи все движения должны быть направлены строго прямолинейно. Внимание на правильное расположение пальцев и кистей рук на мяче в положении, когда мяч у лица.	
30-31	Передачи мяча двумя руками сверху с изменением расстояния, направления и траектории.	2		
32-33	Передачи мяча назад за голову двумя руками сверху.	2	Уметь осуществлять данные приемы.	
34-35	Физическая подготовка. Акробатическая подготовка.	2	Комплекс физических упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Основные технические приемы волейболиста.	
36-38	Учебная игра в волейбол.	3	Уметь играть в волейбол, применяя изученные приемы. Знать правила игры.	
39-40	Прием-передача мяча двумя руками снизу.	2	Ноги, туловище и руки действуют последовательно. Активная работа ног.	
41-42	Прием-передача мяча двумя руками снизу с изменением расстояния, траектории и направления.	2		
43-44	Передачи мяча в прыжке. Передачи с умением вести наблюдение за действием партнера.	2		Уметь осуществлять данные приемы.
45-47	Учебная игра в волейбол.	3	Уметь играть в волейбол, а также взаимодействовать с партнерами. Знать правила игры.	
Техника владения мячом. Подачи				
48-49	Нижние прямые и боковые подачи. Прием-передача мяча.	2	Выполнять правильное подбрасывание мяча и ударное движение. Уметь осуществлять данный игровой прием.	
50-51	Нижние подачи с изменением расстояния полета мяча.	2		
52-55	Учебная игра в волейбол с применением изученных приемов.	4		
56-57	Верхние подачи. Прием-передача мяча.	2	Выполнять правильное подбрасывание мяча и ударное движение. Уметь осуществлять данный игровой прием.	
58-59	Верхние подачи на точность. Прием-передача мяча.	2		
60-62	Верхние подачи на силу. Верхние подачи в прыжке. Прием-передача мяча.	3		

63-65	Физическая подготовка.	3	Комплекс физических упражнений на развитие физических качеств (быстроты, силы, выносливости). Акробатическая подготовка волейболиста.	
66-70	Учебная игра в волейбол.	5	Уметь играть в волейбол с применением изученных игровых приемов. Игры 3х3, 4х4, 4х6.	
Техника владения мячом. Нападающий удар				
71-73	Прямой нападающий удар с зоны 4, передача с зоны 3.	3	Знать технику выполнения нападающего удара с места, с разбега. Уметь выполнять данный игровой прием.	
74-76	Прямой нападающий удар с зоны 2, передача с зоны 3.	3		
77-78	Чередование нападающих ударов с обманными ударами.	2		
79-81	Учебная игра в волейбол.	3	Уметь играть в волейбол, а также взаимодействовать с командой. Применять освоенные технические приемы.	
82-84	Нападающие удары с разной траекторией полета мяча и расстоянием разбега.	3	Выполнять правильный разбег. Совершенствовать прыжок и положение руки при ударе.	
85-87	Нападающие удары с укороченного расстояния.	3		
88-90	Нападающие удары с зоны 3.	3		
91-93	Физическая подготовка.	3	Комплекс физических упражнений, на развитие скоростно-силовых качеств. Акробатическая подготовка.	
94-96	Нападающие удары по ходу и с переводом.	3	Выполнять нападающие удары с места, с разбега по ходу и с переводом. Уметь выполнять данный игровой прием.	
97-99	Нападающие удары со второй линии.	3		
100-101	Скоростные и медленные (обманные) нападающие удары.	2		
102-103	Нападающие удары против одного блокирующего.	2		
104-106	Учебная игра в волейбол.	3	Уметь играть в волейбол, а также взаимодействовать с командой. Применять освоенные технические приемы.	
Техника владения мячом. Блокирование				
107-110	Блокирование с зон 4,3,2 с места.	4	Уметь наблюдать за действиями нападающих: за направлением и скоростью разбега, характером движений туловища, руки и кисти. Правильный выбор места для прыжка, правильная постановка рук.	
111-112	Блокирование после передвижения вдоль сетки.	2		
113-114	Одиночное блокирование.	2		
115-116	Двойной блок.	2		
117-118	Блокирование с учетом характера передачи мяча.	2		
119-122	Учебная игра в волейбол.	4	Уметь играть в волейбол по правилам, а также взаимодействовать с командой.	
123-124	Физическая подготовка.	2	Комплекс физических упражнений на развитие физических качеств (быстроты, силы, выносливости).	
Индивидуальные и групповые тактические действия.				
125-128	Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры.	4	Совершенствовать технику выбора места для выполнения приема-передачи мяча, нападающего удара, блокирования, владеть ею.	
129-132	Индивидуальные тактические действия игрока, выполняющего подачу.	4	Совершенствовать технику подачи по зонам, на принимающего игрока. Применение разнообразных подач.	
133-136	Индивидуальные тактические действия нападающего.	4	Совершенствовать технику нападающих и обманных ударов и применять их в зависимости от игровой ситуации.	
137-	Индивидуальные тактические	4	Совершенствовать технику приема подач, атакующих	

140	действия защитника.		ударов. Страховка при блокировании.	
141-142	Физическая подготовка.	2	Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	
143-145	Групповые тактические действия: взаимодействие нападающих и связующих игроков передней линии.	3	Совершенствовать взаимодействие игроков передней линии.	
146-148	Групповые тактические действия: взаимодействие нападающих и связующих игроков задней линии.	3	Совершенствовать взаимодействие игроков задней линии.	
149-150	Взаимодействие игроков передней линии при одиночном блокировании.	2	Совершенствовать взаимодействие игроков передней линии при одиночном блокировании. Совершенствовать страховку.	
151-152	Взаимодействие игроков задней линии при одиночном блокировании.	2	Совершенствовать взаимодействие игроков задней линии при одиночном блокировании. Совершенствовать страховку.	
153-154	Взаимодействие игроков между линиями при одиночном блокировании.	2	Совершенствовать взаимодействие игроков между линиями при одиночном блокировании. Совершенствовать страховку.	
154-158	Учебная игра в волейбол судейской практикой.	6	Уметь играть в волейбол по правилам с применением индивидуальных и командных тактических действий.	
159-160	Взаимодействие игроков передней линии при групповом блокировании.	2	Совершенствовать взаимодействие игроков передней линии при групповом блокировании. Совершенствовать страховку.	
161-162	Взаимодействие игроков задней линии при групповом блокировании.	2	Совершенствовать взаимодействие игроков задней линии при групповом блокировании. Совершенствовать страховку.	
163-164	Взаимодействие игроков между линиями при групповом блокировании.	2	Совершенствовать взаимодействие игроков между линиями при групповом блокировании. Совершенствовать страховку.	
165-166	Взаимодействие игроков задней линии (нападающие) с игроками передней линии (нападающие) при приеме-передачах мяча.	2	Совершенствовать взаимодействие и взаимопонимание игровых ситуаций игроков передней и задней линий.	
167-168	Физическая подготовка.	2	Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	
169-174	Учебная игра в волейбол судейской практикой.	6	Уметь играть в волейбол по правилам с применением индивидуальных и командных тактических действий.	
<i>Командные тактические действия.</i>				
175-176	Взаимодействие команды при приеме подач.	2	Совершенствовать взаимодействие команды при приеме подач.	
177-178	Взаимодействие команды в нападении со вторых передач игрока передней линии.	2	Совершенствовать взаимодействие команды в нападении.	
179-181	Взаимодействие команды в защите «углом вперед».	3	Совершенствовать взаимодействие команды в защите и нападении.	
182-187	Учебная игра в волейбол с судейской практикой.	5	Уметь играть в волейбол, а также взаимодействовать с командой. Знать правила игры. Судейская практика.	
188-190	Взаимодействие команды в защите «в линию».	3	Совершенствовать взаимодействие команды в защите и нападении.	
191-193	Взаимодействие команды в нападении при повторных атаках (в доигровках).	3	Совершенствовать взаимодействие команды в защите и нападении.	
194-195	Взаимодействие команды в защите «углом назад».	2	Совершенствовать взаимодействие команды в защите и нападении.	
196-200	Учебная игра в волейбол с судейской практикой.	5	Уметь играть в волейбол, а также взаимодействовать с командой. Знать правила игры. Судейская практика.	
201-202	Взаимодействие команды в нападении со вторых передач игрока, выходящего с задней	2	Совершенствовать взаимодействие команды в защите и нападении.	

	линии.			
203-204	Физическая подготовка. Тесты по ОФП, СФП.	2		
205-207	Чередование систем игры в защите.	3	Совершенствовать умение применять различные системы игры в защите в зависимости от ситуации и особенностей атакующих действий команды соперника.	
208-210	Учебная игра в волейбол с судейской практикой.	3	Уметь играть в волейбол, а также взаимодействовать с командой. Знать правила игры. Судейская практика.	

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- сформированность у детей учебно-познавательного интереса к данному виду спорта;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- проявление осознанного отношения к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- проявление умения управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.

Метапредметные результаты:

- выработанные коммуникативные способности и навыки эффективного взаимодействия в ходе игровой деятельности;
- проявление умения договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;
- проявление умения соотносить свои действия с планируемым результатом.

Предметные результаты:

- выработанные основные физические качества и прирост показателей физической подготовленности;
- умение применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;
- умение выполнять технические действия данного вида спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Основной показатель секционной работы дополнительного образования по волейболу – выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, специальной, технической, теоретической подготовленности. А также результаты выступления на муниципальном этапе соревнований ШСЛ и Спартакиаде города среди общеобразовательных учреждений.

Календарный учебный график

№	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной итоговой аттестации
1.	1-й год	01.09	31.05	35	70	140	очный	ПА – 20-25.12 ИА – 20-25.05

2.	2-й год	01.09	31.05	35	105	210	очный	ПА – 20-25.12 ИА – 20-25.05
----	---------	-------	-------	----	-----	-----	-------	--------------------------------

Условия реализации программы

Реализации дополнительной образовательной программы осуществляется посредством:

- учебно-тренировочным процессом в соответствии календарного учебного графика;
- сдачи контрольных и контрольно-переводных нормативов общей, специальной физической, технической подготовленности обучающихся 2 раза в год;
- контрольных, товарищеских игр, участия в городских соревнованиях в зачет ШСЛ и Спартакиады школьников.

Материально-техническое обеспечение:

Здание МБОУ СОШ №5 расположено по адресу: 663091, Красноярский край, г. Дивногорск, ул. Чкалова, 48, 3-этажное, нежилое, общая площадь 2757,5 м², в оперативном управлении.

Назначение оснащённых зданий, помещений - учебные, помещения для занятий физической культурой и спортом, общей площадью 216,18 м².

Для реализации программы необходимы:

	Сетка волейбольная	1 штука
	Гимнастическая стенка	4 пролета
	Гимнастические скамейки	3 штуки
	Гимнастические маты	8 штук
	Скакалки	30 штук
	Мячи набивные (масса 1-3 кг)	8 штук
	Коврики гимнастические	30 штук
	Гантели различной тяжести	20 штук
	Мячи волейбольные	35 штук
	Рулетка	2 штуки

- спортивный зал, оборудованный для занятий волейболом, имеющий разметку.

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим опыт работы с детьми в области физической культуры и спорта 40 лет, образование – высшее педагогическая, высшая квалификационная категория.

Формы аттестации и оценочные материалы

В результате освоения программы происходит развитие личностных качеств, общекультурных и специальных знаний, умений и навыков, расширение опыта двигательной деятельности. Контроль при проверке результатов является обязательным компонентом процесса обучения: контроль имеет образовательную, воспитательную и развивающую функции.

Вводный контроль проводится педагогом с целью выявления способностей обучающихся.

Текущий контроль – это систематическая проверка усвоения знаний, умений, навыков на каждом занятии.

Промежуточный контроль осуществляется после изучения крупных разделов программы.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года.

Обучение учащихся, занимающихся волейболом, составляет единый педагогический процесс, направленный на укрепление их здоровья, развитие их

физических качеств и освоение технико-тактических приемов игры. В этот процесс условно можно разделить на три этапа:

На первом этапе (11-13 лет – первый год обучения, стартовый уровень) детям прививаются умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечивается разносторонняя физическая подготовка, сообщаются элементарные теоретические сведения. Соревнования для этих групп представляют собой: товарищеские игры или турниры, а также соревнования, которые проводятся в рамках города. Инструкторская и судейская практика представляет собой лишь основные принципы этих компонентов.

На втором этапе (14-15 лет – второй год обучения, базовый уровень) ставится задача расширения круга изучаемых технических приемов и тактических действий, формирования умений выполнять изученные приемы в усложненных условиях, дальнейшего развития физических качеств с учетом специфики волейбола. Также значительно расширяется объем теоретических знаний, совершенствуется психологическая устойчивость.

На третьем этапе (16-17 лет – второй год обучения, продвинутый уровень) совершенствуется физическая подготовка учащихся: основное внимание уделяется развитию тех физических качеств, которые необходимы для овладения сложными техническими приемами, групповыми и командными тактическими действиями. Техническая и тактическая подготовка ставит своей задачей отработку быстроты и точности выполнения приемов в условиях противодействия соперников. Также именно в этот период осуществляется конкретизация игровых функций занимающихся и предусматриваются углубленные теоретические знания.

Итоговая аттестация проводится по завершении обучения по образовательной программе.

Формы и методы оценки теоретических знаний: устный опрос.

Критерии оценки теоретических знаний обучающихся:

– соответствие уровня теоретических знаний программным требованиям.

Формы оценки практических навыков: контрольные игры.

Критерии оценки умений и навыков обучающихся:

- контрольные нормативы общей физической подготовки,

- техническая подготовка обучающихся.

Итоговой формой реализации дополнительной образовательной программы по волейболу являются выступления на муниципальных и краевых соревнованиях.

Педагогический контроль подготовленности

В процессе занятий с учащимися волейболом педагог должен систематически осуществлять педагогический контроль подготовленности занимающихся. Одним из основных методов такого контроля является наблюдение. Систематическое наблюдение позволяет создать целостное представление как о группе в целом, так и о каждом занимающемся. Наблюдение позволяет преподавателю оценить способности и возможности каждого занимающегося, определить пути обучения и воспитания с учетом особенностей индивидуального развития того или иного ребенка. В первую очередь на каждом занятии необходимо осуществлять педагогический контроль переносимости учащимися физической нагрузки по внешним признакам утомления.

Важнейшим методом педагогического контроля является тестирование. С помощью этого метода, то есть по результатам его выполнения у занимающихся имеется возможность объективно определить уровень общей и специальной подготовленности учащихся. Тестирование занимающихся в секции волейбола проводится 2 раза в год (в начале и конце учебного года).

Обучающийся на контрольно-проверочном тестировании оценивается одной из следующих оценок: «зачтено» и «не зачтено».

Критерии выставления оценки «зачтено»:

- Оценки «зачтено» заслуживает обучающийся, показавший всесторонне, систематическое и глубокое знание учебного материала, умеющий свободно выполнять задания, предусмотренные программой.

- Оценкой «зачтено» оцениваются обучающиеся, показавшие знание основного учебного материала в минимально необходимом объеме, справляющиеся с выполнением заданий, предусмотренных программой, но допустившим погрешности при выполнении контрольных заданий, не носящие принципиального характера, когда установлено, что обучающийся обладает необходимыми знаниями для последующего устранения погрешностей под руководством педагога.

- Оценка «не зачтено» выставляется обучающимся, показавшим пробелы в знаниях основного учебного материала, допускающим принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Такой оценки заслуживают результаты обучающихся, носящие несистематизированный, отрывочный, поверхностный характер.

Контрольные нормативы по общей физической подготовке

Физические способности	Контрольные упражнения	Возраст					
		11 – 12 лет		13 – 14 лет		15-17 лет	
		Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Юн.	Дев.
Скоростные	Бег 20 м, сек	3.8	4.2	3.5	3.9	3.1	3.6
	Бег 60 м, сек	8.9	10.0	8.2	9.4	-	-
	Бег 100 м, сек	-	-	-	-	14.1	17.4
Координационные	Челночный бег 3x10 м, сек	8.4	9.3	7.8	9.0	7.2	8.8
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	180	155	195	170	210	185
Выносливость	Бег 1000 м, мин/сек	4.30	5.10	-	-	-	-
	Бег 2000 м, мин/сек	9.20	-	8.40	11.00	-	10.40
	Бег 3000 м, мин/сек	-	-	-	-	12.40	-
Гибкость	Наклон вперед из и.п. сидя, см	5	10	7	12	9	13
Силовые	Подтягивание, кол-во раз	6	-	8	-	10	-
	Отжимание, кол-во раз	20	14	25	16	28	20

Контрольные нормативы по специальной физической подготовке

№	Контрольные упражнения	Количество раз	
		1 год	2 год
1.	Передача мяча сверху двумя руками, стоя у стены	6	10
2.	Чередование способов передачи и приема мяча сверху и снизу	8	14
3.	Верхняя передача на точность из зоны 3 (2) в зону 4	6	10
4.	Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4	4	8

5.	Передача из зоны 3 в зону 2 (4) , стоя спиной по направлению	3	7
6.	Прием мяча с подачи и первая передача в зону 3 (из 10)	3	6
7.	Нижняя прямая подача в пределы площадки (из 10)	4	8
8.	Верхняя прямая подача в пределы площадки (из 10)	2	6
9.	Подача на точность (из 10)	4	7
10.	Прямой нападающий удар из зоны 4 (2) в зоны 5, 6, 1	3	6
11.	Блокирование нападающего удара из зоны 4 (2) из 10	3	7

Методическое обеспечение программы

Раздел	Форма занятий	Дидактический материал	Техническое оснащение	Форма подведения итогов
1. Основы знаний	беседы	литература по теме	наглядные пособия, инвентарь	
2. Общая физическая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - самостоятельные занятия; - тестирование.	- литература по теме; - онлайн спортивные уроки (уроки от ВалериоВермильо).	- скакалки; - секундомер; - гимнастические скамейки и стенка; - резиновые амортизаторы; - медицинболы; - волейбольные мячи.	Контрольные нормативы по ОФП
3. Специальная физическая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - самостоятельные занятия; - тестирование.	- литература по теме; - видеофильмы; - DVD; - слайды; - презентации; - показ упражнений и техники волейбольных приемов; - карточки с заданием.	- скакалки; - секундомер; - гимнастические скамейки и стенка; - резиновые амортизаторы; - медицинболы; - волейбольные мячи.	Контрольные нормативы по СФП
4. Техническая и тактическая подготовка	Практикум: - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - самостоятельные занятия; - работа по станциям; - тестирование; - соревнования, - турниры.	- литература по теме; - слайды; - просмотр видеоматериалов; - DVD; - презентации; - ХайлиКлоук«Фактор удара»; - карточки с	- резиновые амортизаторы; - волейбольные мячи; - секундомер.	Контрольные нормативы. Учебно-тренировочная игра.

		заданием.		
5. Контрольные испытания	Практикум: - самостоятельные занятия; - тестирование; - соревнования.	- карточки с заданием.	- скакалки; - секундомер; - гимнастические скамейки; - перекладина; - медицинболы; - волейбольные мячи.	Контрольные нормативы. Помощь в судействе.

Список литературы

1. Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры. – 2-е изд.– М.:ФиС, 2005. – 144с.
2. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. Волейбол: У истоков мастерства /Под редакцией Питерцева Ю.В. – М., 1998. – 144с.
3. Ивойлов А.В. Волейбол. Очерки по биомеханике и методике тренировки, М.:ФиС, 1981. – 152с.
4. Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания для 1 – 11 классов / Зданевич А.А. – М.: Просвещение, 2005. – 0с.
5. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу /Железняк Ю.Д. – М.:ЁЁ Медиа, 2017. – 0 с.
6. Колодницкий В.А. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. / Кузнецов В.С., Маслов М.В. – М.: Просвещение, 2017. - 0 с.
7. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. – М. Астрель: АСТ, 2006. – 863 с.
8. Беляев А.В. Волейбол: теория и методика тренировки /Беляев А.В. – М.: ТВТ Дивизион, 2017.- 0 с.
9. Клещев Ю.Н. Волейбол /Клещев Ю.Н. – М.: ЁЁ Медиа, 2018. – 0 с.