

**Администрация Муниципального Образования города – курорта Анапа
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение гимназия «Эврика»
муниципального образования город-курорт Анапа имени кавалера ордена
Красной Звезды, дважды кавалера ордена Ленина Василия Александровича
Сухомлинского**

Утверждаю
Директор МБОУ гимназии «Эврика»
им В.А. Сухомлинского
_____ Е.В. Попова
30 августа 2023 года.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Волейбол»**

Уровень программы: базовый

Срок реализации программы: 3 года - 612 часов.

(1 год –204 часа, 2 год –204 часа. 3 год –204 часа).

Возрастная категория: от 12 до 15 лет

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

Номер программы в Навигаторе: 13077

Автор – составитель:
Красикова Елена Сергеевна,
педагог дополнительного образования,
учитель физической культуры.

г. Анапа 2023 г.

Пояснительная записка

Кружковая деятельность учащихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности учащихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации. Согласно Базисному учебному плану общеобразовательных учреждений Российской Федерации организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса в школе. Время, отводимое на внеурочную деятельность,

используется по желанию учащихся и в формах, отличных от урочной системы обучения. В Базисном учебном плане общеобразовательных учреждений Российской Федерации в числе основных направлений внеурочной деятельности выделено спортивно-оздоровительное направление. Предлагаемое вниманию учителей и методистов пособие предназначено для спортивно-оздоровительной работы с

учащимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, в 5—9 классах по разделу «Волейбол» школьной программы.

Волейбол — один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе — это занятия в спортивной секции по волейболу, физкультурномассовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, округа, матчевые встречи и т.п.). Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма,

скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч. В пособии представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей, которые можно реально использовать в учебно-тренировочных занятиях в школьной спортивной секции по волейболу и в самостоятельных занятиях.

Предлагаемые упражнения не имеют количественного выражения. Их дозировку педагог должен определить самостоятельно, исходя из физической и технической подготовленности учащихся, их возрастных и половых особенностей, а также наличия и состояния спортивных сооружений, учебного оборудования и инвентаря.

В пособии использованы данные научных исследований и спортивной практики в области игровых видов спорта, опыт педагогов физической культуры и спорта.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» является модифицированной и разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании Российской Федерации».

2. Федеральный закон Российской Федерации от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».

3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.

4. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

5. Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденная приказом Министерства просвещения

Российской Федерации от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели региональных систем дополнительного образования детей».

6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

7. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, Москва, 2015 г. – Информационное письмо 09-3242 от 18.11.2015 г.

8. Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (РМЦ, 2020 г.).

Сроки реализации программы:

- программа рассчитана на три года обучения
- занятия три раза в неделю (всего 6 часов).

Краткая характеристика волейбола

Волейбол (англ. volleyball — отбивать мяч на лету) игра с мячом двух команд по 6 человек на площадке 18_9 м, разделённой пополам сеткой.

Цель игры — ударом рук по мячу переправить его на сторону соперника так, чтобы тот не мог вернуть мяч обратно, не нарушая правил. Команда должна переправить мяч сопернику, использовав не более трёх ударов. При этом игрок не может ударить по мячу два раза подряд.

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

Место для игры. Площадка для игры в волейбол представляет собой прямоугольник размером 18_9 м. Две боковые и две лицевые линии ограничивают

игровую площадку. Средняя линия разделяет её на две равные половины (9_9 м). Каждая половина имеет одинаковую разметку. Ширина всех линий разметки 5 см. Она входит в размеры площадки. На каждой половине площадки в 3 м от средней линии нанесена линия нападения (её ширина входит в размеры передней зоны) и продолжена за боковыми линиями дополнительными прерывистыми линиями — пятью короткими 15-сантиметровыми линиями шириной 5 см, нанесёнными через 20 см.

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

Основные правила игры

Перед началом игры. Судья проводит между капитанами команд жеребьёвку по определению первой подачи и сторон площадки в первой партии. С этой целью он предлагает им угадать, например, в какой руке находится маленький предмет или на какую сторону упадет монета (орёл или решка). Команде капитана, ответившего правильно, предоставляется право выбрать сторону площадки или первыми подавать мяч. Проигравший принимает оставшуюся альтернативу.

Начальная расстановка игроков на площадке. В игре участвует шесть игроков от каждой команды. Игроки на площадке располагаются следующим образом: три игрока передней линии занимают позиции 4 (передний левый игрок), 3 (передний центральный игрок), 2 (передний правый игрок), другие три игрока (игроки задней линии) занимают позиции 5 (задний левый игрок), 6 (задний центральный игрок), 1 (задний правый игрок). В момент подачи каждый игрок задней линии должен быть расположен дальше от сетки, чем соответствующий игрок передней линии.

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

за пределы площадки или пока команда не совершит ошибки. Команда, выигравшая розыгрыш, получает очко.

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

Продолжительность игры. Игра может состоять из 3 или 5 партий, каждая из которых продолжается до тех пор, пока одна из команд не наберёт 25 очков с преимуществом минимум в 2 очка. При равном счёте 24:24 игра продолжается, пока одна из команд не получит преимущество в 2 очка (26:24, 27:25, ...). Время партий не ограничено. За каждый выигранный мяч команда получает 1 очко. По окончании каждой партии команды меняются сторонами площадки и правом первой подачи. Перерывы между партиями продолжаются 3 мин. При ничейном счёте в партиях (1:1 для игры, состоящей из 3 партий, или 2:2 для игры, состоящей из 5 партий) играется решающая третья (пятая) партия до 15 очков с минимальным преимуществом в 2 очка. После набора одной из команд 8 очков команды меняются сторонами площадки, сохраняя прежнюю расстановку игроков. Если играется решающая партия, то должна быть проведена новая жеребьёвка.

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

- мяч переправляется на сторону соперника более чем тремя касаниями;
- волейболист дважды подряд касается мяча (двойное касание); игрок касается сетки при игровом действии с мячом;
- волейболист проникает на площадку соперника;

-игрок задней линии выполняет атакующий удар (т. е. удар, в результате которого мяч переправляется на сторону соперника) из передней линии, если при этом мяч находится выше уровня сетки; производится касание мяча, приводящее к его «задержке» (т. е. бросок мяча) игрок блокирует подачу мяча соперника, касается мяча в пространстве соперника, касается мяча до или во время атакующего удара соперника;

- мяч уходит «за»;

- мяч касается площадки команды.

Организация и проведение занятий по волейболу

Во внеурочной деятельности учащиеся общеобразовательной школы занимаются волейболом в школьной спортивной секции, участвуют во внутришкольных и внешкольных соревнованиях по волейболу. Основными задачами учебно-тренировочного процесса в школьной спортивной секции по волейболу являются: пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся; популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха; формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям волейболом;

обучение технике и тактике игры в волейбол;

развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

формирование у учащихся необходимых теоретических знаний; воспитание моральных и волевых качеств.

Занятие по волейболу состоит из трёх взаимосвязанных и в то же время относительно самостоятельных частей:

а) подготовительной (разминка);

б) основной;

в) заключительной.

Подготовительная часть (разминка) обеспечивает оптимальную эластичность связок, сухожилий, мышц, подвижность звеньев двигательного аппарата и функциональное вбрасывание систем организма.

Примерное содержание подготовительной части занятия:

1. Ходьба в колонне по одному: обычная в сочетании с выполнением упражнений для рук (круговые

движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой, сжимание и разжимание пальцев рук, сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями); на носках; на внешней и внутренней стороне стоп; в полуприседе; приседе.

2. Медленный бег в колонне по одному (1,5—2 мин): лицом вперёд; приставными шагами левым и правым боком вперёд; спиной вперёд; «змейкой».

3. Ходьба в сочетании с выполнением упражнений на восстановление дыхания.

4. Общеразвивающие и специальные подготовительные упражнения.

5. Прыжковые упражнения: прыжки вверх со взмахом рук, прыжки вверх из упора присев; прыжки на одной и на обеих ногах от одной лицевой линии волейбольной площадки до другой лицом вперёд, боком и спиной вперёд; с поворотом на 180°.

Методическое указание. Координационная структура некоторых упражнений, выполняемых в подготовительной части занятия, должна быть сходной с двигательными действиями, включёнными в основную часть занятия.

В основной части занятия решаются следующие основные задачи: обучение технике и тактике игры, их закрепление и совершенствование; формирование умений применять технико-тактические действия в двусторонней игре; развитие физических способностей.

В начале основной части занятия изучается новый учебный материал. Закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий осуществляется в середине и в конце основной части урока. Чтобы хорошо и быстро освоить новое, особенно сложные движения, и избежать появления ошибок, рекомендуется в техническую подготовку включать подготовительные и подводящие упражнения. Эти упражнения надо выполнять перед началом освоения новых движений. Упражнения на совершенствование технических приёмов следует выполнять в парах, во встречных колоннах, с перемещением в противоположную колонну.

Целенаправленное развитие физических способностей осуществляется на уроках в следующей последовательности: вначале скоростные, скоростно-силовые,

координационные упражнения, затем силовые упражнения и упражнения на выносливость. В связи с тем что учащиеся не всегда с удовольствием выполняют некоторые учебные задания, связанные с многократным повторением однообразных двигательных действий, целесообразно организовать их выполнение в игровой и соревновательной форме (подвижные игры, эстафеты, игровые задания, соревнования — кто лучше, точнее, быстрее). Занятие рекомендуется заканчивать двусторонней учебно-тренировочной игрой.

Перед двусторонней игрой учитель распределяет учащихся на команды в зависимости от уровня их подготовленности. В старших классах судьи назначаются из числа занимающихся. При необходимости следует останавливать игру, давать соответствующие корректировочные указания, задания по тактике игры, по использованию технических приёмов, разучиваемых на уроке, обращать внимание на допускаемые учащимися ошибки.

В заключительной части занятия подводят итоги, отмечают положительные моменты и допущенные недочёты, дают задание для самостоятельной работы. Для лучшего и более быстрого усвоения материала занимающимся целесообразно давать домашние индивидуальные задания: по физической подготовке (упражнения для развития силовых, скоростных и скоростно-силовых способностей); по технической подготовке (упражнения в передачах, подаче, нападающем ударе); по тактической подготовке (изучение тактики по игровым функциям, решение тактических задач)

Основные требования к уровню подготовленности учащихся по разделу

«Волейбол» школьной программы. В результате изучения раздела «Волейбол» курса «Физическая культура» на занятиях и во внеурочной деятельности учащиеся должны:

знать значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся; правила безопасного поведения во время занятий волейболом; названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники; наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий; упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных,

выносливости, гибкости); контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения; основное содержание правил соревнований по волейболу; жесты волейбольного судьи; игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола;

уметь соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;

выполнять технические приёмы и тактические действия; контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом; играть в волейбол с соблюдением основных правил; демонстрировать жесты волейбольного судьи; проводить судейство по волейболу.

Физическая подготовка в волейболе направлена на развитие физических способностей и повышение функциональных возможностей систем организма, несущих основную нагрузку в игре.

Физическая подготовка является важным условием успешного освоения технических приёмов и тактических действий, а также надёжности игровых действий волейболистов в процессе соревновательной деятельности. Она является как бы фундаментом, основной базой, на которой формируется мастерство волейболиста.

Эффективность физической подготовки зависит от правильного выбора средств (общеразвивающих и специально подготовительных упражнений), которые характеризуются определённым тренировочным эффектом и позволяют целенаправленно воздействовать на развитие физических способностей, специфических для волейбола (прыгучесть, быстрота двигательной реакции, скорость одиночного движения, прыжковая выносливость и др.), а также от умелого применения методов выполнения физических упражнений. Приобретаемый в процессе физической подготовки уровень развития физических способностей называется физической подготовленностью.

Скоростные способности

Скоростные способности — возможности человека, обеспечивающие выполнение им двигательных действий в минимальный для данных условий отрезок времени.

Основы физической подготовки

В волейболе к числу основных скоростных способностей относятся:

- 1) быстрота двигательной реакции на движущийся объект;
- 2) быстрота одиночного движения;
- 3) быстрота перемещения.

Основными средствами развития скоростных способностей являются упражнения, выполняемые с предельной либо околопредельной скоростью, т. е. скоростные упражнения.

Двигательная реакция — это умение быстро и точно реагировать в различных условиях двигательной деятельности.

Реакция на движущийся объект — это реагирование на движущийся объект (мяч, перемещение игроков своей команды и команды соперника и т. д.). Волейболист должен увидеть мяч, посланный соперником или игроком своей команды, оценить направление и скорость его полёта, выбрать план действий и начать незамедлительно и эффективно действовать. Особенно ярко эти требования проявляются в игре у сетки и приёме подачи.

Упражнения

1. В парах. Встречные неточные передачи мяча с перемещением игроков вправо, влево, вперёд, назад.

2. Четыре-пять занимающихся становятся по кругу диаметром 4—5 м примерно на равном расстоянии друг от друга. Перемещаясь по кругу бегом, каждый из школьников поочередно выполняет передачу мяча над собой и делает ускорение вперёд; следующий за ним партнёр занимает его место и осуществляет приём и передачу мяча над собой и т. д.

3. Подвижные игры с быстрым реагированием на движущийся объект или предмет: «Салки», «Подвижная цель», «Охотники и утки», «Перехвати мяч», «В одно касание» и др.

Методическое указание. При выполнении упражнений следует постепенно увеличивать скорость полёта мяча, внезапность его появления, сокращать путь полёта. Родичного движения. Проявляется в способности с высокой скоростью выполнять

отдельные двигательные действия (например, удар рукой по волейбольному мячу; выпад вперёд (в сторону) при приёме быстролетящего мяча и др.).

Упражнения: одиночные движения рукой, ногой на скорость выполнения.

Быстрота перемещения. Проявляется в способности преодолевать определённое расстояние в наиболее короткий отрезок времени и своевременно выходить к быстролетящему мячу.

Упражнения

1. Пробегание с максимальной скоростью коротких отрезков 5—10 м с места и с ходу.

2. Стартовый рывок на 6—9 м из различных исходных положений: стойка волейболиста; стоя боком к направлению движения; стоя спиной к направлению движения; из приседа; из упора присев; из упора лёжа; из упора лёжа на бёдрах; из положения лёжа на груди, сед согнув ноги и др.

3. Бег от лицевой линии волейбольной площадки к средней линии (сетке) из различных исходных положений: стойка волейболиста; выпад вперёд; выпад в сторону; полуприсед; присед; сед; сед согнув ноги; упор на коленях и др. по звуковому сигналу (свисток, команда «Марш!» или хлопок ладонями) и зрительному ориентиру (подброшенному вверх волейбольному мячу).

4. Из основной стойки волейболиста выпад вправо (влево), назад (вперёд) и стартовый рывок 6—9 м.

5. Быстрые перемещения (влево, вправо, вперёд, назад) с последующей имитацией технического приёма или выполнением его.

6. В парах. После передачи мяча обежать партнёра и вернуться на исходную позицию. Партнёр одну передачу выполняет над собой и повторяет действия первого.

7. Передача мяча над собой в 3 м от сетки. По сигналу рывок до сетки, коснуться её рукой и вернуться на исходную позицию, продолжая выполнять передачи над собой.

8. Игры и эстафеты с бегом на короткие дистанции: «День и ночь», «Рывок к мячу», «Встречная эстафета», «Кто первый» и др.

Скоростно-силовые способности

Скоростно-силовые способности проявляются в двигательных действиях, в которых наряду со значительной силой мышц требуется и быстрота движений. Для волейболистов наиболее важное значение имеют:

прыгучесть — способность к выполнению прыжков с большой высотой подъёма ОЦМТ или с высокой дальностью; скоростная сила (скорость и сила одиночного движения) — атакующий удар, подача мяча.

Прыгучесть зависит от развиваемой в отталкивании мощности, что, в свою очередь, связано с уровнем взрывной силы — способности проявлять большие величины силы в наименьшее время.

Специфическими особенностями проявления прыгучести

в волейболе являются: быстрота и своевременность прыжка; выполнение прыжка с места или небольшого разбега, преимущественно в вертикальном направлении (блокирование, нападающие удары); выполнение прыжка с высоко поднятыми руками (блокирование); неоднократное повторение прыжков (при блокировании атакующих ударов соперника). Уровень развития прыгучести зависит от силы мышц бедра, голени, стопы. Однако у большинства учащихся, занимающихся волейболом, эти группы мышц остаются наиболее слабым звеном опорно-двигательного аппарата. Для развития прыгучести необходимо систематически применять специальные прыжковые упражнения:

- 1) с преодолением веса собственного тела;
- 2) с внешним отягощением (гантели, гири, диски и гриф от штанги и др.);
- 3) с использованием вспомогательного оборудования и спортивного инвентаря (гимнастические скамейки, стенки, гимнастический конь, легкоатлетические барьеры, разновысокие тумбы, набивные мячи, скакалки и др.);
- 4) игры и эстафеты с прыжками.

Прыжковые упражнения с преодолением веса собственного тела

1. Прыжки на прямых ногах с поднятыми вверх руками. Прыжки выполняются толчком двух ног, приземление — на упругую стопу.

2. Выпрыгивания вверх из глубокого приседа толчком двух ног и взмахом рук. Упражнение выполняется сериями по 10—15 повторений.

3. Прыжки с места вперёд толчком двух ног с последующим быстрым отталкиванием вверх.

Методическое указание.

Для проявления максимальных усилий в отталкивании желательно подвесить на разной высоте ориентиры (например, волейбольные мячи), которые надо достать руками.

4. Прыжки вверх из глубокого приседа (спина прямая): шаг — присед — прыжок.

5. Выпрыгивания волейболистов из полуприседа и глубокого приседа после одного приставного шага (имитация блокирования).

Прыжковые упражнения с внешним отягощением небольшого веса

1. Выпрыгивания вверх с гантелями в руках из: а) полуприседа; б) приседа.

2. Выпрыгивания вверх из глубокого приседа с выносом набивного мяча вверх на прямые руки.

3. Прыжки вверх на месте и с продвижением вперёд на двух ногах, удерживая набивной мяч на прямых руках над головой.

Прыжковые упражнения с использованием вспомогательного оборудования и спортивного инвентаря

Прыжковые упражнения со скакалкой

1. Прыжки через скакалку поочередно на одной и двух ногах.

Методическое указание.

Упражнение выполняется на передней части стопы (не касаясь пяткой опоры) с незначительным сгибанием ног в коленных суставах.

2. Прыжки через скакалку на одной и двух ногах на гимнастическом мате.

Прыжковые упражнения с использованием повышенной опоры

1. Многократные напрыгивания и спрыгивания с повышенной опоры 40—50 см и выше (тумба, сложенные гимнастические маты) толчком двумя ногами.

2. Напрыгивание на возвышение (40—50 см) с последующим быстрым отталкиванием вверх обеими ногами.

3. Спрыгивание с повышенной опоры (40—50 см) с приземлением на слегка согнутые в коленном суставе ноги с последующим быстрым и мощным прыжком вверх с имитацией: блокирования; атакующего удара.

Методическое указание.

Прыжковые упражнения выполняются с максимальными усилиями в отталкивании.

Для развития скоростной силы необходимо применять специальные упражнения с быстрыми движениями и небольшими внешними сопротивлениями.

У п р а ж н е н и я с н а б и в н ы м м я ч о м

1. Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз, стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат, через сетку).

2. Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы двумя руками: а) стоя на одном колене; б) стоя на коленях; в) сидя.

3. Броски набивного мяча (1 кг) одной рукой в прыжке в стену и ловля стоя на площадке.

4. Спрыгивание с повышенной опоры (30—50 см) с набивным мячом в руках с последующим прыжком вверх и выполнением броска набивного мяча (1 кг) из-за головы двумя руками с сильным завершающим движением кистями рук.

Координационные способности

Координационные способности определяют быстроту освоения новых движений, а также умения точно, целесообразно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, перестраивать двигательную деятельность при неожиданных (постоянно меняющихся) ситуациях. Основным средством развития и совершенствования координационных способностей являются физические упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны.

В волейболе к числу основных координационных способностей относятся:

-способность занимающегося к ориентированию в пространстве; способность к быстрому перестраиванию своих двигательных действий при изменении ситуации на игровой площадке.

-способность к ориентированию в пространстве проявляется в умении точно определять и своевременно изменять положение тела и осуществлять движение в нужном направлении.

Упражнения

1. Прыжок вверх после поворота на 90, 180°.
2. Челночный бег от лицевой линии волейбольной площадки к сетке лицом вперёд и обратно спиной вперёд.

Методическое указание. Упражнение выполнять в быстром темпе в течение 10—15 с.

3. Челночный бег с касанием рукой линий на волейбольной площадке: лицевой (стартовой) и на расстоянии 3, 6, 9 м от неё.
4. Бег к набивным мячам в исходном положении спиной вперёд.

Методическое указание.

Занимающийся стоит на линии нападения волейбольной площадки перед набивным мячом. Позади него расположены ещё 4 набивных мяча — два на пересечении средней и боковой линий (с обеих сторон) и два на линии нападения на противоположной половине площадки на расстоянии 3 м друг от друга с пронумерованными цифрами от 1 до 4, но не по порядку. Как только преподаватель (тренер) называет цифру, занимающийся быстро поворачивается и бежит к мячу с указанным номером, касается его и бежит назад к мячу, расположенному на лицевой линии. Как только занимающийся касается мяча, преподаватель (тренер) называет новую цифру и т. д.

5. Подбросить волейбольный мяч вперёд-вверх, выполнить кувырок вперёд, быстро встать и поймать летящий мяч (или выполнить передачу партнёру). Способность к перестраиванию двигательных действий проявляется в умении быстро переключаться от одних двигательных действий к другим соответственно меняющимся условиям.

Упражнения

1. Скоростной рывок от лицевой линии до линии нападения, далее боком до сетки, другим боком до линии нападения другой стороны площадки, далее спиной вперёд до лицевой линии.

2. Выпрыгивание вверх с быстрым переходом на бег спиной вперёд после приземления.

3. Выпрыгивание вверх, быстрый поворот на 180° после приземления и скоростной рывок на 6—9 м.

4. Скоростной рывок от линии нападения лицом к сетке, остановка в стойке, прыжок вверх — перемещение назад спиной до линии нападения, остановка в стойке, прыжок вверх.

5. Скоростной рывок до сетки, имитация нападающего удара, бег спиной вперёд к лицевой линии площадки.

6. Скоростной рывок от лицевой линии до сетки, три прыжка, имитирующих постановку блока, бег спиной вперёд до лицевой линии.

7. В парах. Партнёры стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки: один двигается приставными шагами с остановками и изменением направления, имитацией блока, другой старается повторить его действия.

8. В парах. Партнёры («нападающий» и «блокирующий») стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки. «Нападающий» с волейбольным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке бросает мяч через сетку, «блокирующий» должен своевременно выбрать место и преградить блоком путь мячу.

9. В парах. Один выполняет кувырок вперёд, второй набрасывает мяч в сторону или впереди первого. Передачей возвратит мяч партнёру.

Выносливость

Выносливость — это способность организма человека противостоять развивающемуся утомлению или снижению работоспособности. Выносливость характеризуется предельным временем выполнения заданной работы. В волейболе большое значение имеет специальная выносливость (игровая и прыжковая выносливость).

Специальная (игровая) выносливость — способность эффективно выполнять технические приёмы и тактические действия, несмотря на возникающее утомление.

Упражнения

1. Быстрые передачи волейбольного мяча о стену в течение 1 мин: на месте; в движении в правую и левую сторону.
2. Челночный бег 10_6 м, 10_9 м.
3. Челночный бег 4_6 м и две подачи на точность после бега, 2—3 серии.
4. Челночный бег 4_3 и 3—4 передачи мяча на точность в мишень на стене, 2—3 серии.
5. Челночный бег на 9—3—6—3—9 м с приёмом мяча в конце каждой дистанции.
6. Бег «ёлочкой».
7. Приседание и резкие разгибания ног с взмахом рук вверх в течение 30 с.
8. Двусторонняя игра с повышенной интенсивностью уменьшенными составами: 4_4; 3_3; 2_2.

Методическое указание. Игра проводится без пауз и остановок. Как только мяч выходит из игры, тут же вводят второй и т. д. В игре «четыре на четыре» применяются два способа расстановки игроков: первый — два игрока у сетки, зоны 4 и 2, два игрока на задней линии, зоны 1 и 5; второй — один игрок у сетки, зона 3, три игрока на задней линии, зоны 1, 6, 5. В игре «три на три» применяется следующий способ размещения игроков на площадке: один игрок у сетки, зона 3, и два — на задней линии, зоны 1 и 5. Все игроки могут участвовать и в блокировании, и в нападении. В игре «два на два» игроки размещаются в зонах 1 и 5.

9. Двусторонняя игра 1_1.

Методическое указание. Игра проводится только в передней зоне игровой площадки. Игрок может владеть мячом от одного до трёх поочерёдных касаний подряд, после чего мяч следует направить через сетку.

Прыжковая выносливость — способность к продолжительному выполнению прыжковых упражнений.

Упражнения

1. Прыжки через скакалку на двух ногах в быстром темпе 1—3 мин.
2. Прыжки толчком одной и двумя ногами влево-вправо через 4—5 скамеек (установленных без промежутков по длине): на месте (1 мин); с продвижением вперёд.

3. Прыжки через скамейки с продвижением вперёд на обеих ногах.

Методическое указание. На площадке устанавливается 10 гимнастических скамеек на расстоянии 1—1,5 м одна от другой.

4. Стойка ноги врозь на двух параллельных скамейках, в руках гиря 8—16 кг (или диск от штанги 5—10

кг). Многократные выпрыгивания из глубокого приседа вверх толчком двух ног и приземлением на скамейки.

Методическое указание. Следить, чтобы спина и руки (в локтевых суставах) не сгибались.

5. Многократные прыжки у сетки с имитацией блокирования.

6. Челночное передвижение вдоль сетки приставными шагами 4_9 м — через каждые два шага имитация блокирования.

7. Челночный бег у сетки 4_6 м, при каждой остановке (смене направления движения) имитация блокирования, 2—3 серии.

Методическое указание. При беге и прыжках усилия максимальные.

8. То же, но после одной остановки выполнить имитацию нападающего удара, после другой — блокирование.

9. Игры и эстафеты с многократными прыжками.

Дозировка упражнений для прыжковой выносливости: не менее 15 прыжков в серии (3—4 серии).

Гибкость

Гибкость — это способность выполнять упражнения с большой амплитудой. Применительно к отдельным суставам применяется термин «подвижность», а не «гибкость», например «подвижность в плечевых суставах».

В волейболе наибольшее значение имеет подвижность позвоночника, плечевого, тазобедренного и коленного суставов. Она обеспечивает быстроту движений, увеличивает путь эффективного приложения усилий при выполнении технических приёмов. Недостаточно развитая гибкость затрудняет координацию движений, так как ограничивает перемещения отдельных звеньев тела волейболиста.

В качестве средств развития гибкости используются упражнения, которые можно выполнять с максимальной амплитудой, их называют упражнениями на растягивание. **Упражнения на гибкость** включают в подготовительную часть занятия. Их следует выполнять до появления ощущения лёгкой болезненности.

Ожидаемые результаты.

1-й год обучения:

1. Уметь принимать и передавать мяч сверху и снизу двумя руками.
2. Выполнять подачу мяча через сетку.
3. Применять полученные навыки в учебной игре.

2-й год обучения:

1. Выполнять передачу мяча сверху и снизу двумя руками партнёру через сетку.
2. Владеть навыками приёма мяча после отскока от сетки.
3. Совершенствовать навыки нападающего удара.
4. Совершенствовать полученные навыки в учебной игре.
5. Выполнять подачу мяча через сетку сверху.
6. Освоить навыки одиночного блокирования.
7. Уметь выполнять передачи мяча по зонам, во время игры применять одиночное блокирование и нападающий удар.

3-й год обучения:

1. Владеть в совершенстве приёмом мяча после подачи и нападающего удара.
2. Уметь подавать мяч через сетку сверху.
3. Выполнять нападающий и обманный удар по зонам.
4. Владеть в совершенстве групповым блокированием.
5. Уметь выполнять технико-тактические действия во время учебно-тренировочной игры.

Учебно-тематический план программы.

Первый год обучения.

<i>№ п/п</i>	<i>Содержание</i>	<i>Количество часов</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>
1.	Передача мяча сверху двумя руками.	10	1	14
2.	Приём мяча сверху двумя руками.	10	1	14
3.	Прием мяча снизу двумя руками.	10	1	14
4.	Передача мяча снизу двумя руками.	10	1	14
5.	Подача мяча через сетку снизу с 4 – 5 метров.	10	1	14
6.	Приём мяча после подачи снизу двумя руками.	10	1	14
7.	Двусторонняя игра	15	1	38
	Итого	75	7	122

Второй год обучения.

<i>№ п/п</i>	<i>Содержание</i>	<i>Количество часов</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>
------------------	-------------------	-----------------------------	---------------	-----------------

1.	Приём и передача мяча сверху двумя руками.	10	1	14
2.	Приём и передача мяча снизу двумя руками.	10	1	14
3.	Приём мяча после подачи снизу двумя руками.	10	1	14
4.	Подача мяча через сетку снизу с 6 – 8 метров.	10	1	14
5.	Одиночное блокирование мяча	10	1	14
6.	Нападающий удар.	10	1	14
7	Учебная игра	15	1	38
	Итого	75	7	122

Третий год обучения.

<i>№ п/п</i>	<i>Содержание</i>	<i>Количество часов</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>
1.	Верхняя прямая передача двумя руками через сетку.	9	1	12

2.	Передача мяча снизу двумя руками через сетку	9	1	12
3.	Групповое блокирование мяча	9	1	12
4.	Подача мяча через сетку сверху	9	1	12
5.	Нападающий и обманный удар по зонам	9	1	12
6.	Приём мяча после подачи и нападающего удара.	9	1	12
7.	Сочетание передач мяча в парах, тройках	9	1	12
8.	Учебно- тренировочная игра	15	1	22
	Итого	78	8	118

Содержание программы.

1 год обучения

1. Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек.

Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий. Комбинация из освоенных элементов

техники передвижений (перемещение в стойке, остановки, ускорения). Правила техники безопасности на занятиях волейболом.

2. Освоение техники приема и передачи мяча.

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой, то же через сетку.

3. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей

Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

4. Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму).

Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме, всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.

5. Развитие выносливости

Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двухсторонние игры длительностью от 10 до 20 минут.

6. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений. Ведение мяча с высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча.

Игровые упражнения с набивными мячами, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

7. Освоение техники нижней прямой подачи.

Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки.

Нижняя прямая подача через сетку.

8. Освоение техники прямого нападающего удара.

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

9. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

10. Освоение тактики игры.

Тактика свободного нападения,

Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)

Позиционное нападение с изменением позиций.

11. Знания о физической культуре.

Терминология избранной спортивной игры; техника приема, передачи, тактика нападения. Правила и организация волейбола (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите).

12. Овладение организаторскими умениями.

Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию волейбола, помощь в судействе. Комплектование команды, подготовка места проведения игры.

2 год обучения

1. Овладение и совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек.

Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановки, ускорения). Правила техники безопасности при занятиях волейболом.

2. Освоение и совершенствование техники приема и передачи мяча.

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой, то же через сетку. Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.

Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

3. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей

Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

4. Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму). Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме, всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.

5. Развитие выносливости

Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двухсторонние игры длительностью от 10 до 20 мин.

6. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений. Верхняя передача над собой в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивными мячами, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

7. Освоение техники нижней прямой подачи.

Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки.

Нижняя прямая подача через сетку.

Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Прием мяча после подачи. Прием мяча отраженного сеткой.

8. Освоение и совершенствование техники прямого нападающего удара.

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Прямой нападающий удар при встречных передачах.

9. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

10. Освоение тактики игры.

Тактика свободного нападения,

Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)

Позиционное нападение с изменением позиций.

Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.

11. Знания о физической культуре.

Терминология избранной спортивной игры; техника приема, передачи, тактика нападения. Правила и организация волейбола (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите).

12. Овладение организаторскими умениями.

Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию волейбола, помощь в судействе. Комплектование команды, подготовка места проведения игры.

Соревновательная подготовка.

3 год обучения.

1. Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек.

Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановки, ускорения). Правила техники безопасности при занятиях волейболом.

2. Совершенствование техники приема и передачи мяча. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой, то же через сетку. Варианты техники приема и передачи мяча.

3.Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей

Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

4.Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму).

Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег; метание в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме, всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.

5.Развитие выносливости

Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двухсторонние игры длительностью от 10 до 20 мин.

6.Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений. Передача мяча снизу над собой в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивными мячами, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

7.Освоение техники верхней подачи.

Совершенствование техники подачи мяча снизу прямой и верхней.

8.Совершенствование техники прямого нападающего удара.

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Варианты нападающего удара через сетку.

9.Совершенствование техники защитных действий.

Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.

10. Совершенствование тактики игры.

Тактика свободного нападения. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

11. Знания о физической культуре.

Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, тактика нападения. Правила и организация волейбола (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите).

12. Овладение организаторскими умениями.

Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию волейбола, помощь в судействе. Комплектование команды, подготовка места проведения игры.

13. Соревновательная подготовка.

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

	Тема занятия	Кол- во часов	Дата
1-3	Правила игры и соревнований. Техника передач.	3	
4-8	Техника верхних передач. Игра	5	
9-12	Техника нижних передач. Игра	4	
13- 16	Групповые упражнения. Игра	4	
17- 20	Упражнения в движении. Учебная игра	4	
21- 25	Техника нижней прямой подачи. Учебная игра	5	
26- 30	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	5	

31- 36	Игровые взаимодействия. Учебная игра	6	
37- 40	Групповые упражнения. Учебная игра.	4	
41- 45	Одиночное блокирование. Учебная игра.	5	
46- 52	Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра	7	
53- 56	Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра	4	
57- 61	Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра	4	
62- 64	Упражнения с мячом в парах через сетку. Учебная игра.	3	
65- 70	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	6	
71- 75	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Учебная игра	5	
76- 80	Сочетание способов перемещений . Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра.	5	
81- 86	Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	6	
87- 90	Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра.	4	

91-94	Прием снизу двумя руками. Одиночное блокирование. Учебная игра.	3	
95-97	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Групповое блокирование. Учебная игра.	3	
98-102	Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра.	5	
103-107	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара. Учебная игра.	5	
108-112	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Нападающий удар с задней линии. Учебная игра.	5	
113-117	Чередование способов подачи. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.	5	
118-122	Чередование способов приема мяча. Подача мяча на игрока, слабо владеющего приемом Учебная игра.	5	
123-127	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Учебная игра.	5	
128-130	Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	3	

131- 136	Передача мяча снизу после перемещения. Зонное блокирование. Учебная игра.	6	
137- 139	Прием мяча снизу двумя руками от сетки, Одиночное блокирование. Учебная игра.	3	
140- 142	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	3	
143- 145	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара и обман одной рукой. Учебная игра.	3	
146- 148	Чередование способов передачи мяча. Чередование способов нападающего удара. Учебная игра.	3	
149- 151	Чередование способов подачи. Имитация второй передачи и обман. Учебная игра.	3	
152- 154	Имитация передачи в прыжке. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.	3	
155	ОФП. Взаимодействие игроков задней линии. Учебная игра.	1	
156	Сочетание одиночного и группового блокирования. Учебная игра.	1	
157- 158	Выбор способов отбивания мяча через сетку. Взаимодействие игроков	2	

	передней и задней линии. Учебная игра.		
--	--	--	--

Литература

1. Внеурочная деятельность учащихся: «Волейбол»; Москва: «Просвещение» 2012г. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов
2. Журнал «Физкультура и спорт»