

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО (ЮНОШЕСКОГО) ТВОРЧЕСТВА  
ВСЕВОЛОЖСКОГО РАЙОНА»

«ПРИНЯТО»

На заседании экспертно-  
методического совета

протокол № 1  
от «29» августа 2019 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

А.Т. Моржинский

приказ № 443  
от «30» августа 2019 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ВОЛЕЙБОЛ ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ»

**Авторы (составители):**

Заколюкина Марина Александровна - педагог дополнительного образования  
Заколюкин Владимир Юрьевич – тренер – преподаватель

**Направленность программы:** физкультурно – спортивная

**Уровень программы:** ознакомительный

**Возраст детей, осваивающих программу:** 8-10 лет

**Срок реализации программы**

первый год обучения - 144 часа

второй год обучения - 144 часа

Всеволожск

2019

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### Нормативно-правовая база

Данная программа «Волейбол для групп начальной подготовки» **физкультурно-спортивной** направленности **ознакомительного** уровня составлена на основе

- Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ,
- Приказа Министерства просвещения РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (№ 196 от 09.11.18);
- Нормативов СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы ООДОД» от 04.07.2014 года с учётом региональных документов
- Письмо КОПО ЛО от 27.03.2015 года №19-1969/15-0-0 «О методических рекомендациях по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ физкультурно-спортивной направленности» и локальных нормативных актов учреждения:
  - Устава ДДЮТ Всеволожского района,
  - Положения о дополнительных общеразвивающих программах, реализуемых в МБОУДО ДДЮТ,
  - Положения о наполняемости групп и режиме занятий в детских объединениях.

**НАПРАВЛЕННОСТЬ ПРОГРАММЫ:** физкультурно-спортивная

### **АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ**

Волейбол – спорт логического мышления, командного взаимодействия во всех элементах игры. Простота оборудования этой увлекательной игры создает благоприятные условия для широкого распространения в сельской местности. Игра в волейбол дает возможность с интересом и с пользой для здоровья провести свой досуг, укрепить здоровье, развить видение площадки, воспитать дружелюбие и конкурентоспособные качества.

Правильно организованное обучение и тренировки по волейболу решают не только оздоровительные и воспитательные задачи, но и способствуют повышению спортивного мастерства обучающихся, что немаловажно для поднятия интереса к занятиям спортом.

В данной программе в отличие от других программ большое место в содержании уделяется проведению мероприятий на формирование сплоченного, дружного коллектива. В содержании программы представлена более углубленно подборка упражнений для обучения технике и тактике

игры в волейбол. Также в программе подробно расписаны приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса.

## **СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

Программа рассчитана на 2 года обучения: 1 этап - группа начальной подготовки первого года обучения; 2 этап – ГНП второго года обучения.

**ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ** заключается в содействии физическому развитию детей и подростков, обучении знаниям, умениям и навыкам игры в волейбол

### **ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ.**

#### **ОБУЧАЮЩИЕ:**

- обучать техническим и тактическим навыкам ведения игры в волейбол;
- обучать способам перемещений и стоек при игре в волейбол.

#### **РАЗВИВАЮЩИЕ:**

- развивать прыгучесть, координацию, силу, общую физическую выносливость;
- совершенствовать тактическое мышление.

#### **ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ:**

- воспитывать морально-волевые качества волейболиста: коллективизма, активности, смелости и т.д.;
- приобщать ребенка к здоровому образу жизни и гармонии тела.

## **ФОРМИРОВАНИЕ КОМПЕТЕНТНОСТИ УЧАЩЕГОСЯ**

### **1. Личностные компетенции:**

- Воспитание качеств, присущих настоящим спортсменам – целеустремленности, настойчивости, мужественности;
- Формирование логического и технического мышления, умения решать тактические задачи в условиях соревнований.
- Развитие памяти, умения анализировать, конструировать и обобщать, правильно действовать в экстремальных нестандартных ситуациях.
- Выработка стремления к достижению высоких спортивных результатов и совершенствованию спортивного мастерства и техники и тактики игры в волейбол.

### **2. Метапредметные компетенции:**

- Формирования стремления к самостоятельной проектной и творческой деятельности в области усовершенствования игровой деятельности;
- Формирования навыков поведения в различных соревновательных ситуациях;
- Умение подбирать и работать с источниками информации, самостоятельно искать необходимую информацию в СМИ, электронных журналах и интернет-сети.

### **3. Предметные компетенции:**

- **Здоровьесберегающие:** содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;

- **Тренировочные:** обучение, воспитание, совершенствование техники и тактики игры в волейбол;

- **Прогностические:** умение прогнозировать тактику игровых действий соперника и принимать правильное решение в различных ситуациях.

## ОРГАНИЗАЦИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

### Формы организации деятельности учащихся:

1. групповые
2. фронтальные
3. индивидуальные
4. индивидуально-групповые

### Используемые технологии обучения

1. теоретические занятия
2. учебно-тренировочные занятия
3. контрольно-испытательные
4. выступления на соревнованиях
5. открытые занятия
6. походы

**Особенности набора учащихся** - по желанию детей и их родителей.

**Режим организации занятий:** ГНП первого года обучения – два раза в неделю по два академических часа (90 мин.), 4 часа в неделю, 16 часов в месяц, 144 часа в год. ГНП второго года обучения – два раза в неделю по два академических часа (90 мин.), 4 часа в неделю, 16 часов в месяц, 144 часа в год.

### Распределение учебной нагрузки по группам:

| Год обучения                    | 1                 | 2                   |
|---------------------------------|-------------------|---------------------|
|                                 | <i>ГНП-1 г.о.</i> | <i>ГНП – 2 г.о.</i> |
| Количество часов в неделю       | 4                 | 4                   |
| Количество часов в месяц        | 16                | 16                  |
| Количество часов за учебный год | 144               | 144                 |

### УСЛОВИЯ ДОСТИЖЕНИЯ ПОСТАВЛЕННЫХ ЗАДАЧ И ЦЕЛИ

- заинтересованность детей и их родителей в выбранном виде спорта – в волейболе;

- материально-техническая база, обязательное условие - волейбольная площадка 9x18, стойки волейбольные, сетка, мячи (на каждого обучающегося);

- проведение систематических учебно-тренировочных занятий, согласно учебно-тематического плана;
- проведение учебно-тренировочных занятий в летнее время.

## **ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И СПОСОБЫ ИХ ПРОВЕРКИ**

По окончании программы учащиеся овладеют техническими и тактическими приемами владения игрой в волейбол; укрепят здоровье, морально-волевые качества. Способы проверки – выполнение контрольных нормативов.

### **МЕТОДЫ ОТСЛЕЖИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ:**

- Контрольные тесты
- Анкетирование
- Зачет, контрольный опрос
- Диагностическая беседа
- Наблюдение
- Соревнование

## **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН** **ГПП – 1 года обучения**

| № п/п | РАЗДЕЛЫ И ТЕМЫ   | всего часов      | в том числе:    |                  | Формы контроля   |
|-------|--|------------------|-----------------|------------------|------------------|
|       |  |                  | теор.           | прак.            |                  |
| 1     | Теоретическая часть                                    | <b><u>6</u></b>  | <b><u>6</u></b> |                  | анкетирование    |
|       | Инструктаж по технике безопасности:                    | 1                | 1               |                  |                  |
|       | Гигиена, врачебный контроль                            | 2                | 2               |                  |                  |
|       | Правила игры в волейбол                                | 2                | 2               |                  |                  |
|       | Сведения о строении тела и функциях организма человека | 1                | 1               |                  |                  |
| 2     | Общая физическая подготовка:                           | <b><u>80</u></b> |                 | <b><u>80</u></b> | Отслеживание     |
|       | ОРУ с предметами и без                                 | 10               |                 | 10               |                  |
|       | Акробатические упражнения                              | 5                |                 | 5                |                  |
|       | Подвижные игры   | 40               |                 | 40               |                  |
|       | Легкоатлетические упражнения                           | 25               |                 | 25               |                  |
| 3     | Специальная физическая подготовка:                     | <b><u>20</u></b> |                 | <b><u>20</u></b> | Текущий контроль |
|       | Действия без мяча (имитация перемещений и стоек)       | 5                |                 | 5                |                  |

|               |  |            |          |            |                          |
|---------------|--|------------|----------|------------|--------------------------|
|               | Действия с мячом (передачи, подача, атакующие удары)   | 15         |          | 15         |                          |
| 4             | Основы техники и тактики игры:                         | <u>11</u>  |          | <u>11</u>  | игры                     |
|               | Техника нападения (действия с мячом и без мяча)        | 3          |          | 3          |                          |
|               | Техника защиты(действия с мячом и без мяча)            | 3          |          | 3          |                          |
|               | Тактическая подготовка                                 | 5          |          | 5          |                          |
| 5             | Контрольные игры и соревнования                        | <u>6</u>   |          | <u>6</u>   |                          |
|               | Соревнования по подвижным играм с элементами волейбола | 6          |          | 6          |                          |
|               | Соревнования по волейболу                              |            |          |            |                          |
| 6             | Контрольные испытания по физической подготовке         | <u>4</u>   |          | <u>4</u>   | Промежуточная аттестация |
| 7             | Походы. Посещение соревнований                         | <u>17</u>  |          | <u>17</u>  | беседы                   |
| <b>ИТОГО:</b> |  | <b>144</b> | <b>6</b> | <b>138</b> |                          |

### **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН** **ГНП – 2 года обучения**

| № п/п | РАЗДЕЛЫ И ТЕМЫ   | всего часов | в том числе: |           | Формы контроля |
|-------|--|-------------|--------------|-----------|----------------|
|       |  |             | теор.        | прак.     |                |
| 1     | Теоретическая часть                                    | <u>6</u>    | <u>6</u>     |           | анкетирование  |
|       | Инструктаж по технике безопасности:                    | 1           | 1            |           |                |
|       | Гигиена, врачебный контроль                            | 2           | 2            |           |                |
|       | Правила игры в волейбол                                | 2           | 2            |           |                |
|       | Сведения о строении тела и функциях организма человека | 1           | 1            |           |                |
| 2     | Общая физическая подготовка:                           | <u>50</u>   |              | <u>50</u> | наблюдение     |
|       | ОРУ с предметами и без                                 | 10          |              | 10        |                |
|       | Акробатические упражнения                              | 5           |              | 5         |                |
|       | Подвижные игры   | 30          |              | 30        |                |
|       | Легкоатлетические упражнения                           | 5           |              | 5         |                |
| 3     | Специальная физическая подготовка:                     | <u>30</u>   |              | <u>30</u> |                |
|       | Действия без мяча (имитация                            | 5           |              | 5         |                |

|               |  |            |          |            |                          |
|---------------|--|------------|----------|------------|--------------------------|
|               | перемещений и стоек)                                   |            |          |            |                          |
|               | Действия с мячом (передачи, подача, атакующие удары)   | 25         |          | 25         |                          |
| 4             | Основы техники и тактики игры:                         | <u>25</u>  |          | <u>25</u>  | игры                     |
|               | Техника нападения (действия с мячом и без мяча)        | 10         |          | 10         |                          |
|               | Техника защиты(действия с мячом и без мяча)            | 10         |          | 10         |                          |
|               | Тактическая подготовка                                 | 5          |          | 5          |                          |
| 5             | Контрольные игры и соревнования                        | <u>12</u>  |          | <u>12</u>  |                          |
|               | Соревнования по подвижным играм с элементами волейбола | 6          |          | 6          |                          |
|               | Соревнования по волейболу                              | 6          |          | 6          |                          |
| 6             | Контрольные испытания по физической подготовке         | <u>6</u>   |          | <u>6</u>   | Промежуточная аттестация |
| 7             | Походы. Посещение соревнований                         | <u>15</u>  |          | <u>15</u>  | беседы                   |
| <b>ИТОГО:</b> |  | <b>144</b> | <b>6</b> | <b>138</b> |                          |

## ***СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ГНП 1-го года обучения***

### **1. Теоретическая часть (6 часов).**

#### Инструктаж по технике безопасности

инструктаж по соблюдению правил поведения на учебно-тренировочном занятии.

#### Гигиена, врачебный контроль.

Общий режим дня, гигиена сна, питание. Гигиена одежды, обуви. Предупреждение травм при занятиях волейболом. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики. Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом.

#### Правила игры в волейбол.

Состав команды. Замена игроков. Упрощенные правила игры. Основы судейской терминологии и жеста.

#### Сведения о строении и функциях организма человека.

краткие сведения о костной системе, о сердечно - сосудистой системе человека и её функциях.

### **2. Практическая часть. Общая физическая подготовка (80 часов).**

Строевые упражнения. Команды для управления группой. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. 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 для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами — поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, броски, ловля; в парах держась за мяч — упражнения в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями. с резиновыми амортизаторами. на гимнастической стенке массового типа.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами — лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, пригибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, резиновыми амортизаторами, на снарядах (подъемы переворотом, наклоны у гимнастической стенки и т. д.). Упражнения для мышц ног и 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.

Акробатические упражнения. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в сторону из положения лежа и упора, стоя на коленях. Перекаты вперед и назад, прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками. Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180° из седа ноги врозь с захватом за ноги. Из положения стоя на коленях перекат вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Кувырок вперед из упора присев из основной стойки.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3X20 м, 3X30 м. Бег 60 м с низкого старта (100 м). Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег 100 м. Бег в чередовании с ходьбой (до 300 м). Бег или кросс (до 1000 м) Прыжки в высоту с разбега способом «перешагиванием» и в длину с разбега способом «согну ноги».

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

Спортивные игры. Баскетбол, мини-футбол, Ловля, передача, ведение мяча, броски.

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотник и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену». «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната», «Катающаяся мишень».



*Ходьба на лыжах*, Основные способы передвижения, поворотов, спусков, подъемов и торможений. Эстафета на лыжах.

### **3. Специальная физическая подготовка (20 часов).**

*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 на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20—30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно — спиной и т. д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. 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° — прыжок вверх, падение и перекат. имитация передачи в стойке. с падением, в прыжке. имитация подачи, нападающих ударов, блокирования.

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

*Упражнения для развития прыгучести.* Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх. 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).

Приседания. выпрыгивание вверх из приседа, полупреседа вперед, прыжки на обеих ногах. 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 подскоков). Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед, То же, с отягощением. Запрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд также увеличивается постепенно. 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.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач 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, руки согнуть). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица. Движение напоминает заключительную сразу при верхней передаче мяча в волейболе Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера или прибора для метания мяча).

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча.

Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимально 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 нижней прямой 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— поднятие рук через стороны вверх, поднятие прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками, стоя правым боком к стен (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 пригибанием 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, гандбольного 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 слабейшей рукой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

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 максимальной силой. Удары по мячу на амортизаторах с отягощением на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка-пояс). Спрыгивание с высоты (до 50

см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасыванием партнера или прибора для метания мяча. 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).

#### **4. Основы техники и тактики игры (11 часов)**

##### **Техника нападения**

Имитационные упражнения. Действия без мяча.

*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.

##### **Техника защиты**

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.

##### **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). При действиях с мячом. Чередование способов подач на точность, в ближнюю, дальнюю половины площадки.

##### **Тактика защиты.**

*Индивидуальные действия.* Выбор места: при приеме нижних подач; при страховке партнера, принимающего мяч от подачи и обманной передачи.

#### **5. Контрольные игры и соревнования (6 часов).**

Игровые задания в форме соревнований раз в квартал, к концу года увеличиваются до раз в месяц не более 45 мин.

#### **6. Контрольные испытания по физической подготовке (4 часа).**

Контрольные испытания проводятся три раза в год в сентябре, в январе и в мае. См. приложение №2.

#### **7. Походы. Посещение соревнований (17 часов).**

Походы планируются на летний период, согласно планов. Посещение соревнований разного уровня, согласно календарю спортивных мероприятий.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ГНП 2-го года обучения**

### **1. Теоретическая часть (6 часов).**

#### Инструктаж по технике безопасности

инструктаж по соблюдению правил поведения на учебно-тренировочном занятии.

#### Гигиена, врачебный контроль..

Общий режим дня, гигиена сна, питание. Гигиена одежды, обуви. Предупреждение травм при занятиях волейболом. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики. Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом.

#### Правила игры в волейбол.

Состав команды. Замена игроков. Упрощенные правила игры. Основы судейской терминологии и жеста.

#### Сведения о строении и функциях организма человека.

краткие сведения о костной системе, о сердечно - сосудистой системе человека и её функциях.

### **2. Практическая часть. Общая физическая подготовка (50 часов).**

Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости; совершенствование навыков естественных видов движений: подготовка к сдаче контрольных нормативов.

Строевые упражнения. Команды для управления группой. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. 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 для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами — поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, броски, ловля; в парах держась за мяч — упражнения в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, с резиновыми амортизаторами, на гимнастической стенке массового типа.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо-влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами — лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, пригибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, резиновыми амортизаторами, на снарядах (подъемы переворотом, наклоны у гимнастической стенки и т. д.). Упражнения для мышц ног и 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 на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) согнув ноги через планку (веревочку). Высоко, далекие прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостиком. Прыжки с трамплина (подкидного мостика) с различных положений, с поворотами. Опорные прыжки.

Акробатические упражнения. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в сторону из положения лежа и упора, стоя на коленях. Перекаты вперед и назад, прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками. Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180° из седа ноги врозь с захватом за ноги. Из положения стоя на коленях перекал вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Кувырок вперед из упора присев из основной стойки. Кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3X20 м, 3X30 м. Бег 60 м с низкого старта (100 м). Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег 100 м. Бег в чередовании с ходьбой (до 300 м). Бег или кросс (до 1000 м) Прыжки в высоту с разбега способом «перешагиванием» и в длину с разбега способом «согну ноги». Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на дальность. Метание гранаты с места и с разбега.

Спортивные игры. Баскетбол, мини-футбол, ручной мяч. Ловля, передача, ведение мяча, броски.

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотник и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену». «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната», «Катающаяся мишень».

Ходьба на лыжах, Основные способы передвижения, поворотов, спусков, подъемов и торможений. Эстафета на лыжах.

### **3. Специальная физическая подготовка (30 часов).**

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 на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20—30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно — спиной и т. д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках

(массой от 1 до 2 кг), 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° — прыжок вверх, падение и перекат. имитация передачи в стойке. с падением, в прыжке. имитация подачи, нападающих ударов, блокирования. 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 «Салки». Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

*Упражнения для развития прыгучести.* Приседание и резкое выпрямление ног со 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).

Приседания, выпрыгивание вверх из приседа, полу приседа, полу приседа вперед, прыжки на обеих ногах. Многократные 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 подскоков). Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед, То же, с отягощением. Запрыгивание 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. Многократные 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 передач 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, руки согнуть. Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица. Движение напоминает заключительную сразу при верхней передаче мяча в волейболе. Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и 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). Многократные 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, футбольного, 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).

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча.

Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимально быстрой. 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 нижней прямой 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— поднятие рук через стороны вверх, поднятие прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками, стоя правым боком к стен (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 пригибанием 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, гандбольного мяч; 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.

максимальной силой. Удары по мячу на амортизаторах с отягощением на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка, пояс). Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасыванием партнера или прибора для метания мяча. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу на амортизаторах; то же, но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания).

Для всех групп. 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.

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. Мяч надо отбивать в высшей точке взлета. Учащийся располагается спиной к стене. Бросить мяч вверх-назад, повернуться на 180° 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 подвешенного набивного мяча или волейбольного на



амортизаторах. Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180°. 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 подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча.

#### **4. Основы техники и тактики игры (25 часов)**

##### **Техника нападения**

Имитационные упражнения. Действия без мяча.

*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.

##### **Техника защиты**

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.

##### **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). При действиях с мячом. 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.

##### **Тактика защиты.**

*Индивидуальные действия.* Выбор места: при приеме нижних подач; при страховке партнера, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

#### **5. Контрольные игры и соревнования (12 часов).**

Количество соревнований определяется календарными планами районного уровня (2 раза в год) Контрольные игры и товарищеские проводятся раз в квартал и не более 45 мин.

#### **6. Контрольные испытания по физической подготовке (6 часа).**

Контрольные испытания проводятся три раза в год в сентябре, январе и в мае. См. приложение №2.

#### **7. Походы. Посещение соревнований (15 часов).**

Походы планируются на летний период, согласно планов. Посещение соревнований разного уровня, согласно календарю спортивных мероприятий.

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

| № П/П | Раздел программы                               | Формы обучения                      | Методы обучения                             | Комплекс средств обучения               | Форма контроля             |
|-------|--|-------------------------------------|---|---|----------------------------|
| 1     | Теоретическая часть                            | Беседа<br>Инструктаж                | Словесные методы                            | Книги<br>Цикл лекций                    | анкетирование              |
| 2     | Общая физическая подготовка                    | Групповые занятия<br>индивидуальные | Методы упражнений                           | Подборка комплекса упражнений           | Диагностика<br>Наблюдение  |
| 3     | Специальная физическая подготовка              | Фронтальная<br>Групповая            | Методы упражнений                           | Подборка комплекса упражнений           | Диагностика<br>Наблюдения  |
| 4     | Основы техники и тактики                       | Индивидуальная<br>групповые         | Наглядности<br>Метод расчлененного обучения | Подборка развивающих игровых упражнений | Самоконтроль<br>Наблюдение |
| 5     | Контрольные игры и соревнования                | Зачетные занятия<br>Соревнования    | Методы упражнений                           | Наблюдения<br>Игры обсуждения           | результаты                 |
| 6     | Контрольные испытания по физической подготовке | Зачетные занятия                    | Методы упражнений                           | Подборка тестов                         | Промежуточная аттестация   |
| 7     | Походы, посещение соревнований                 | Групповые занятия                   | Словесный наглядности                       | Беседы<br>Практические задания          | Наблюдение                 |

### Обучение техническим приемам и их совершенствование.

Нельзя хорошо играть в волейбол, если игрок не умеет подавать мяч, передавать его партнеру, ударять по мячу, и направлять его через сетку и т. д. Зрителям часто кажется, что отдельные, даже хорошие, игроки выполняют все приемы по-своему. Но это не совсем так. Техника выполнения отдельных приемов лучшими исполнителями, показывающими высокие спортивные достижения, имеет одни общие основы, а форм этой же техники много, так как она зависит от индивидуальных особенностей игроков. Разберем это на примере нападающего удара. Для получения сильного эффективного удара нужно соблюдать определенную последовательность движений: движение начинается с энергичного сокращения мышц, живота, вслед за туловищем перемещается плечо, затем в движение активно включается предплечье и заканчивается удар работой кисти. Такая последовательность движения для отдельных звеньев тела создает предварительное ускорение, что значительно усиливает эффективность удара по мячу. Выполнение этих основ техник обязательно для всех игроков. Но оптимальная амплитуда замаха отдельных звеньев и время их перемещения зависит от индивидуальных особенностей игроков. Поэтому при обучении и совершенствовании нужно дать игрокам одни и те же правильные основы техники, но, учитывая их индивидуальные особенности, находить лучшие формы

выполнения. В каждом занятии следует значительное время (примеры 40 — 60 мин. при двухчасовом занятии) уделять упражнениям для разучивания и совершенствования отдельных технических приемов. Игроки часто не любят и недооценивают этих упражнений и стремятся в каждом занятии скорее перейти к игре, считая, что и во время игры они могут изучать и совершенствовать эти приемы. Но это мнение ошибочно. В процессе игры игрок выполняет все приемы как умеет, так как игра требует уже автоматизированных, заученных движений. Автоматизированное, заученное движение вырабатывается многократным повторением. Чтобы это движение стало правильным, требуется определенная последовательность обучения и совершенствования. Вначале игрок должен хорошо понять основы изучаемого движения, в дальнейшем осознанное движение после многократных повторений самими занимающимися становится заученным. Поэтому обучение любому техническому приему начинается с общего ознакомления, которое включает показ в сочетании с объяснением особенностей техники. Показ приема должен быть точным, в правильном темпе и ритме. У занимающегося возникает первое, самое яркое зрительное восприятие технического приема. Оно как бы является конечной целью, к которой занимающийся должен стремиться. Поэтому педагогу, полезно заранее, перед занятием, самому воспроизвести все те движения, которые он будет показывать на занятии. Показав прием в целом виде, педагог рассказывает о применении данного технического приема в игровых условиях.

Часто в практике показ упражнения происходит без объяснения основ техники приема. Это приводит к подражанию, значительно удлиняет срок обучения и препятствует дальнейшему совершенствованию приема. После показа и рассказа можно перейти к непосредственному разучиванию приема. Однако даже хорошо осознанные и понятые движения вначале у занимающихся не получаются из-за отсутствия развитого мышечного ощущения.

Чтобы занимающиеся могли лучше осуществить контроль за своими движениями, надо технические приемы вначале изучать в упрощенных условиях и облегченном виде, а затем постепенно и последовательно усложнять обучение. Например, сложные технические приемы изучаются без мяча. Тогда все внимание занимающихся будет обращено на правильное выполнение движения, а в дальнейшем вносится дополнительная трудность — наблюдать за полетом мяча и вовремя выполнить прием. Приведем пример неправильного разучивания приема: в практике часто изучают нападающий удар сразу у сетки с мячом; это приводит к тому, что многие игроки прочно закрепляют неправильную технику выполнения приема (разбег почти на прямых ногах без ускорения, удар согнутой рукой и т. д.). Когда движение будет выполняться в основном правильно, можно начать изучать прием с мячом, однако вначале в неигровой обстановке и без противника. Для новичков характерно излишнее напряжение мышц всего тела в момент выполнения ими нового упражнения. Постепенно они приобретают способность расслаблять нужные мышцы, но об этом им надо постоянно напоминать и вначале не разрешать делать упражнения в полную силу, так как это приводит к привычке выполнять все движения очень напряженно. Например, необходимо пресекать преждевременное увлечение сильными ударами через сетку. Педагог, оценивая

начальные успехи новичков, обращает их основное внимание на то, насколько правильно они овладели техникой изученного приема.

Успешность обучения техническому приему зависит от уровня физической подготовленности занимающихся. Так, например, если игрок не обладает достаточной прыгучестью и его руки при прыжке не поднимаются над сеткой, то обучать его блокированию бесполезно. Следует вначале путем дополнительных упражнений развить прыгучесть, а затем переходить к обучению блокированию. После того как игроки научатся выполнять технический прием в упрощенных условиях (первый этап обучения), следует перейти к совершенствованию его в более сложных условиях (второй этап обучения). В начале второго этапа обучения некоторое внимание уделяется уже тактической направленности отдельных приемов, а в конце этого этапа изучаются простейшие взаимодействия с партнером. Несколько примеров упражнений, в которых при изучении технического приема принимается во внимание та или другая его тактическая направленность.

Пример первый. Поддача с учетом наиболее трудных защитных зон для противника (за номер 6, между номерами 1 и 2, 4 и 5, впереди игроков первой линии) вне зависимости от их расстановки.

Пример второй. Передачи с различными траекториями полета мяча (длинные и короткие, близкие и далекие от сетки). Дается их тактическая направленность, например:

а) если первая передача дана близко к сетке, то вторая передача — короткая; если первая передача далеко от сетки, то вторая передача - длинная;

б) вторые короткие передачи целесообразно давать ближе к сетке, а длинные дальше от нее.

Пример третий. Нападающий удар с различных передач с учетом их тактической направленности, например:

а) удар направлен в наиболее трудные для противника зоны (за номер 6, между номерами 4 и 5, между номерами 2 и 1);

б) чем дальше передача, тем удар ближе к задней линии;

в) чем ближе передача к краю сетки, тем больше направление удара в сторону площадки (диагональная).

В конце второго этапа обучения прием изучается уже при взаимодействии игроков в парах, тройках, учитывается близость сетки и места расположения игроков на площадке. Больше внимания уделяется при этом закреплению приема; игровые упражнения проводятся в более быстром темпе, поточно с меньшим количеством занимающихся в каждой группе. При проведении учебных игр на первом году обучения необходимо особое внимание обращать на правильность выполнения технических приемов и на разрешение простейших тактических заданий. Почти с первых занятий следует проводить учебные игры с определенными условными заданиями, причем при выборе условий тактические задания должны быть строго определенными, например:

а) если поддача на правую сторону площадки, то первая передача только на номер 4, если же на левую, то только на номер 2 (т. е. диагонально);

б) если первая передача далекая от сетки, то обязательно вторая передача длинная;

в) если вторая передача на край сетки, то прямой удар по диагонали в сторону площадки; если передача в центр, то удар с переводом и т. д.

Подобная последовательность обучения и совершенствование технических приемов облегчают изучение, предотвращают ошибки и тем самым убыстряют процесс обучения. Однако если даже процесс обучения поставлен правильно, то всегда будут встречаться отдельные отклонения и ошибки. Педагогу в учебном процессе следует внимательно наблюдать за правильностью закрепления изученного приема и обратить особое внимание на те ошибки, которые наиболее часто появляются. У отдельных занимающихся иногда имеются своеобразные отклонения от принятой формы движения. Преподаватель должен внимательно разобраться в характере этих отклонений и, если они вызваны индивидуальными особенностями, постараться найти индивидуальное, наиболее рациональное выполнение данного приема.

Пример первый. У отдельных игроков из-за особенностей строения кистей, гибкости и эластичности связок техника передачи мяча имеет свои особенности, например: у игроков с длинными пальцами иногда наблюдается при передаче большая напряженность пальцев, чем у игроков с короткими пальцами. Это не следует считать ошибкой. У таких игроков пальцы имеют меньшую укрепленность в суставах, поэтому-то они больше их и напрягают.

Пример второй. Игроки с длинными, но слабыми руками часто делают небольшой замах при выполнении нападающего удара. Исправлять это не следует, так как эта особенность вызвана необходимостью. Иногда ошибку бывает очень трудно выявить. Часто удается заметить не самую ошибку, не основную ее причину, а следствие ее. Разберем такой пример: при ударе через сетку игрок не выпрямляет руку в локтевом суставе или выпрямляет очень поздно перед самым ударом. Для исправления этой ошибки нужно найти основную причину ее: то ли игрок медленно перемещает предплечье при ударном движении, то ли в момент замаха он слишком сгибает руку и далеко заносит ее назад.

Для того, чтобы правильно определить главную ошибку, педагог должен обладать определенным опытом и быть очень внимательным.

После того как ошибка определена, необходимо, чтобы занимающийся осознал ее. Чаще этого бывает достаточно для исправления ошибок, но иногда приходится применять некоторые методические приемы:

1. Для многократного выполнения движения в облегченных условиях рекомендуется применять метод расчлененного обучения. Например, при ошибках в выполнении нападающего удара следует исполнить несколько раз без прыжка правильно удар по мячу с лета.

2. Некоторые ошибки можно исправлять, используя прием, известный под названием «противоположного действия». Например, занимающийся при передаче мяча находится на прямых ногах. Для исправления этой ошибки полезно заставить его проделать упражнение и выполнить передачу в глубоком приседе.

3. Иногда, даже необходимо усилить правило «противоположного действия», используя энергичное движение разных частей тела. Например, если в полетной фазе у игрока наклон туловища назад для замаха перед ударом недостаточен, ему предлагают одновременно с наклоном туловища назад резко отвести назад ноги, согнутые в коленях. Это приведет к резкому наклону верхней части туловища назад.

4. Некоторые ошибки можно исправлять применением дополнительного задания. Например, если при выполнении нападающего удара игрок производит удар одной рукой, не используя плечевого пояса, ему можно дать дополнительное задание: в момент удара резко с выдохом опустить голову.

#### Обучение тактическим действиям и их совершенствование.

Изучение тактики игры начинается с наиболее простых ее форм и не ранее второго этапа обучения техническим приемам - обучения в усложненных условиях. Только после того, как закреплены основы выполнения технического приема в усложненных условиях, можно переходить к изучению тактики этих приемов и двусторонней игре. Причем во всех случаях обучение техническим приемам предшествует изучению тактики этих приемов. Поэтому в начале обучения не следует увлекаться так называемым игровым методом. Такой метод, кроме вреда, ничего не принесет: игроки, не владея техникой, будут закреплять в игре неправильные приемы, как, например, нападающий удар с места с заранее поднятой рукой. Кроме того, начинающие игроки в процессе игры настолько возбуждены, что не в состоянии правильно реагировать на замечания преподавателя. Педагог должен стремиться с первых шагов обучения привить занимающимся интерес к изучению и совершенствованию технических приемов и тактических действий в неигровой обстановке. При правильном и разнообразном использовании различных специальных игровых упражнений эта цель вполне достижима. Игроки, поняв, что таким путем они гораздо скорее овладеют техникой и тактикой игры, будут сами стремиться к более частому применению игровых упражнений.

Начать изучение групповой и командной тактики игры целесообразно со второй половины первого года обучения. Элементарная тактика отдельных приемов (подачи, первые и вторые передачи) и индивидуальные тактические действия изучаются раньше. Показывая впервые технический прием, педагог в то же время объясняет и назначение этого приема в игре, дает ему общую тактическую характеристику. Например, характеризуя нападающий удар, педагог отмечает, что основная его цель — выиграть подачу или очко. Отсюда будет ясна и общая тактика нападающего удара, провести его так, чтобы противник не мог организовать защиту. Однако переходить к изучению тактической направленности этого приема можно только после того, как этот прием хорошо изучен в простых условиях. Для отдельных технических приемов сроки между началом обучения технике и началом изучения тактики различны. Тактику подачи начинают изучать сравнительно рано — после 4—5 занятий по технике; тактику более сложных приемов, например нападающего удара, начинают изучать гораздо позже — через 10—15 занятий по технике. Изучение тактики

начинается с изучения индивидуальных действий. При этом педагог должен четко разъяснить и показать на практических примерах, что эти индивидуальные действия игроков являются частью групповых и общекомандных действий и всецело подчинены общим задачам ведения игры. Всякие проявления чрезмерной самостоятельности при индивидуальных тактических действиях, особенно в нападении, могут привести только к разладу и нарушению правильного взаимодействия в команде. Поэтому твердая игровая дисциплина и обязательное выполнение общекомандных заданий будут залогом успешных действий всей команды. Инициатива отдельных игроков, их изобретательность в процессе игры должны быть направлены по линии решения поставленных перед ними тактических задач. Приведем пример: игрокам задней линии защиты сказано, что блоком будет закрываться направление прямого удара. Игроки защиты поэтому уделяют основное внимание приему в открытой зоне переводных ударов противостоящего нападения и подстраховке зоны за игроком 6 при ударе диагонально расположенного противника. Если защитник решит действовать самостоятельно и будет заранее выбирать место ближе к середине, надеясь закрыть зону прямого удара и переводного, то практически окажется, что оба защитника будут стоять рядом друг с другом и большая часть площадки будет открыта.

Разберем другой случай: игрок 5 стоит правильно; он в момент прямого удара заметил, что мяч идет от блока к середине, а его партнер 1 не успевает переместиться. Тогда игрок, проявляя разумную инициативу, быстро перемещается в зону 6 для приема мяча, хотя подобная задача перед ним до игры не ставилась. При изучении индивидуальных тактических действий педагог не должен упускать некоторые особенности этих действий в защите и нападении; так, он должен обращать внимание игроков на большую значимость их личных действий в первом случае и на групповое взаимодействие во втором случае. На первом году обучения рекомендуется не закреплять переходные, элементарные формы игры, а создавать базу в технике и тактике для постепенного перехода к игре, основанной на современных сложных тактических действиях. Например, раньше считалось обязательным начинать изучение тактики игры в нападении, только со второй передачи игрока 3, подтянутого к сетке, и эта форма игры закреплялась до прочного навыка. Поэтому на первом году обучения целесообразно вводить короткие (но не низкие) и длинные вторые передачи, первые передачи на удар (с более легких и не слишком удаленных от передней линии подач), нападающий удар с этих передач. На практике доказано, что первоначальные трудности в обучении этим элементам вполне себя оправдают впоследствии. Практическое изучение тактики игры начинается с объяснения и показа элементарной расстановки игроков на площадке и функций отдельных игроков по зонам (по общепринятой нумерации зон с 1 по 6).

В дальнейшем изучаются индивидуальные действия, связанные с применением разных технических приемов. После усвоения техники верхней передачи занимающимся объясняется различие и назначение первых и вторых передач. При разучивании первых передач обращают внимание на нужную траекторию полета (вертикальность нисходящей ветви), направление и

расстояние передачи не ближе 1 — 1,5 м от сетки и правильную технику приема. Сначала занимающиеся добиваются точности передачи в разных направлениях, расстояниях и высоте, а затем стараются овладеть умением передавать мяч с разных траекторий полета на одно и то же расстояние. В дальнейшем разучивание и совершенствование тактики первых и вторых передач производится в сочетании с нападающим ударом, а затем в упражнения вводятся противник и блокирующие игроки. Каждое упражнение по изучению и закреплению тактических элементов и комбинаций нападения сначала проводится отдельно на одной стороне площадки без удара, затем по мере освоения его вводится удар и блокирование. После этого проводится учебная игра, где игрокам даются определенные задания по пройденному учебному материалу. Совершенствование тактики первых и вторых передач в этот период идет по пути повышения согласованности и взаимопонимания действий передающих и нападающих игроков и развития умения осуществлять передачи с учетом действий и места расположения игроков противника. Приводим пример. Основной блокирующий игрок противника стоит в зоне 4, в этом случае вторая передача у противоположной команды будет следовать на игрока 4, чтобы игрок 4 противника не смог организовать групповой блок. Другой пример. У противника основной блокирующий меняется с зоны 2 в зону 3; в этом случае в противоположной команде дается первая передача на игрока 3 или игрока 4 и потом длинная вторая передача на игрока 2 с тем, чтобы блокирующий игрок противника не успел переместиться к месту удара. Тактику подач начинают изучать сравнительно рано. На первом году обучения проводится в основном тактика несильных подач. Основное внимание обращается на устойчивость (стабильность) этих подач, умение быстро перераспределять свои усилия для сравнительно резкого изменения расстояний подач (или к трехметровой линии, или назад — к лицевой линии) и такого же резкого изменения направления (в левую или правую половину поля). В дальнейшем перед занимающимся целесообразно ставить более широкие задания; игрок в пределах этого задания должен находить сам наиболее правильное тактическое решение. Приводим пример: у противника первая передача идет на игроков 3 или 2, в зоне 4 стоит сильнейший нападающий; с первой передачи команда не играет в нападении. Подающему дается возможность самому правильно выбрать решение. Правильное решение будет следующее: подачу дать на игрока 2, он должен будет передавать игроку 3, который передачу для удара игроку 4 вынужден будет передавать за голову, а это уменьшит точность передачи. В подобных заданиях педагог должен давать занимающимся следующие задачи, усложняющие для противника приемы несильных подач:

- 1) подачи в наиболее уязвимые точки площадки; за игрока 6, перед нападающими игроками вблизи от сетки, за нападающими игроками;
- 2) подачи на игроков, слабо владеющих первой передачей;
- 3) подачи между сменяющимися игроками;
- 4) подачи в такую точку площадки, откуда невыгодно проводить первую и вторую передачи;
- 5) подачи с быстрым изменением направления и расстояния: полета.



Тактика нападающего удара изучается значительно позднее тактики подачи и передач:

Техника этого приема сложна, и на разучивание его требуется много времени. Тактика прямого нападающего удара изучается после освоения техники этого приема в целом (с разбега). Вначале тактические возможности этого удара раскрываются только за счет изменения угла разбега по отношению к сетке; с этим связано изменение направления полета мяча после удара. Занимающихся знакомят с теми тактическими преимуществами, которые возникают при различных направлениях полета мяча при ударе; например, удар между игроками передней и задней линий, удар сзади игрока 6. В дальнейшем совершенствуется тактика нападающего удара за счет использования ударов с коротких (вертикальных) и длинных передач и ударов с переводом. Эти приемы значительно расширяют тактику атакующих действий. На первом году обучения следует овладеть следующими тактическими комбинациями:

1. Уметь определять основное направление удара.

Пример первый: при вторых передачах на край сетки от игрока 3 на игрока 4 или на игрока 2 целесообразно направлять мяч под меньшим углом к сетке в сторону большей площади для удара.

Пример второй: при коротких вторых передачах целесообразно направлять мяч под большим углом, близким к прямому, и с переводом влево при ударе с 4. Это облегчает уход от двойного блока и создает большую уверенность в том, что мяч попадет на площадку.

2. Уметь определять основное направление удара при коротких и длинных передачах от игрока 2 на игрока 3 и на игрока 4.

3. Уметь определять основное направление удара при вторых передачах через голову от игрока 3 на игрока 4 или 2.

4. Уметь определять слабые и сильные стороны блока противника и выбирать в зависимости от этого способ и направление удара (учитывать характер блока: личный или зонный, расположение сильнейшего блокирующего, своевременность перемещения блокирующих к месту удара).

**НЕОБХОДИМОЕ ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ  
ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ**

| НАИМЕНОВАНИЕ                             | КОЛИЧЕСТВО    |
|--|---------------|
| 1. Сетка волейбольная                    | 1 шт.         |
| 2. Стойки волейбольные                   | 2 шт.         |
| 3. Мячи волейбольные                     | 15 шт.        |
| 4. Гимнастическая стенка                 | 15 пролетов   |
| 5. Гимнастические скамейки               | 10 шт.        |
| 6. Гимнастические маты                   | 10 шт.        |
| 7. Мячи набивные (1 кг.)                 | 10 шт.        |
| 8. Скакалки                              | 15 шт.        |
| 9. Гантели различной массы               | 15 шт.        |
| 10. Резиновые амортизаторы               | 15 шт.        |
| 11. Туристическое снаряжение для походов | 15 комплектов |

|  |              |
|--|--------------|
| 12. Секундомер   | 2 шт.        |
| 13. Лыжи   | 15 пар       |
| 14. Свободная стенка с деревянным покрытием для индивидуальной работы. | 12 пролетов  |
| 15. Амортизаторы (подвешенные мячи)                                    | 4 устройства |
| 16. Мячи для большого тенниса  | 15 шт.       |

**БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**  
**СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ:**

1. Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). - М.: Советский спорт, 2005;
2. Железняк Ю.Д. «Тактическая подготовка волейболистов». Смоленск, 1975
3. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол ДОС. М.: Физкультуры и спорт, 1991;
4. Железняк Ю. Д. «Юный волейболист», Учебное пособие для тренеров. Москва. Физкультура и спорт, 1988 .
5. Железняк Ю. Д. «Юный волейболист», Учебное пособие для тренеров. Москва. Физкультура и спорт, 1988 .
6. Осколкова В.А., Сунгурова М.С.. Волейбол. Москва. Физкультура и спорт. 1959;
7. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ под общей редакцией М. М. Зверева, М., «Просвещение, 1986;
8. Фидлер М. «Волейбол» – М.: Физкультура и спорт, 1972;
9. Чесноков Ю.Б. «Техника игры» методический сборник выпуск №2, 2006.

**ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ:**

1. Комитет по физической культуре и спорту - [sport.lenobl.ru/](http://sport.lenobl.ru/)
2. ВОЛЕЙБОЛ для всех. Волейбольный интернет-портал [www.volley4all.net/](http://www.volley4all.net/)

**СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ:**

1. Вебстер, Р. Фэншуй – это способ жить в гармонии с окружающей средой / Р. Вебстер // Тайна души. – 2003. – № 26.
2. Загорский Б. И., Залетаев, Ю. П. “Физическая культура”, Высшая школа 1989 .
3. Коробейников Н. К., Михеев А. А., Николаенко Н. Г. “Физическое воспитание”, Учебное пособие для средних специальных учебных заведений. Высшая школа 1984 .
4. Райкус, Д.С. Социально-психологическая помощь семьям и детям групп риска. Том III: Развитие и благополучие детей / Д.С. Райкус, Р.К. Хью. – М.: ЭКСМО, 2009.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### ПРИЛОЖЕНИЕ №1

#### ***Вводные упражнения и упражнения на быстроту перемещений, сохранение равновесия и смену направлений***

1. Ходьба в переменном темпе (3—4 коротких шага быстро, 3—4 больших шага медленно).
2. Ходьба пригнувшись.
3. Ходьба с высоким подниманием бедра и рук.
4. Ходьба приставным шагом или скачками (одновременно толкаясь двумя ногами из положения шага) влево-вперед (2—3 шага); то же вправо-вперед.
5. Ходьба на носках прямо и с поворотом носков внутрь, наружу.
6. Ходьба выпадами: влево-вперед, вправо-вперед, влево спиной, вправо спиной, то же с поворотом в другую сторону.
7. Ходьба крестным шагом прямо и спиной вперед.
8. Ходьба спиной вперед быстрым шагом.
9. Ходьба быстрая: прямо, боком (левым, правым), спиной вперед с поворотом через 2—3 шага (при движении боком можно идти не шагами, а скачками).
10. Ходьба выпадами прямо (влево-вперед, вправо-вперед) с круговыми движениями рук.
11. Выпады влево и вправо с быстрым и энергичным поворотом туловища и без поворота
12. Переменная ходьба (2—3 шага быстро в нормальной стойке, 2—3 шага в приседе). То же боком, спиной.
13. Бег в переменном темпе (2—3 коротких шага быстро, 2—3 больших шага медленно).
14. Бег крестным шагом прямо, спиной, боком.
15. Бег в обычной стойке с переходом в низкую стойку (прямо, спиной, боком).
16. Бег с круговыми движениями рук.
17. Бег прямо, боком, спиной с поворотом через 2—3 м.
18. Семенящий бег (высоко поднимая вперед колено, почти не отрывая пальцев ног от земли).
19. Дробный бег (активный вынос бедра вперед-вверх с активным отталкиванием сзади стоящей ноги до полного ее выпрямления).
20. Переменный бег с быстрым рывком 6—8 м (прямо, боком, спиной вперед).
21. Бег с активным выпрямлением ног впереди и полным сгибанием сзади (до 4—6 раз).
22. Бег между набивными мячами.
23. Бег, обегая препятствия (стойки, гимнастические снаряды и т.д.). Бег с высоким подниманием бедра.
24. Бег в упоре у стены.
25. Бег с наклоном туловища вперед, назад и выпрямленными ногами. То же влево и вправо.
26. Бег спиной вперед.

27. Бег с поворотом головы влево, вправо (круговые движения на один шаг, на два шага), спиной вперед.
28. Повторный быстрый бег на коротких отрезках (15—20 м).
29. Барьерный бег (барьеры размещены на расстоянии 4—5 м и имеют пониженную высоту — 0,5—0,7 м)
30. Кроссовый бег в лесу с преодолением различных препятствий (изгороди, рвы, скамейки и т. п.).

***Упражнения для развития силы и гибкости плечевого пояса, рук и кистей.***

31. Медленные напряженные круговые движения руками в стороны и перед собой (то же быстро, свободно).
32. Медленные напряженные круговые движения предплечьем; плечо закреплено.
33. Круговые движения руками в стороны со сгибанием и разгибанием рук во всех суставах.
34. Попеременное быстрое сведение рук вперед (из положения руки в стороны на уровне плеч) до касания пальцами лопаток (разноименных) и разведение в стороны назад до отказа (по одному разу, по 2—3 раза).
35. Поднимание и опускание прямых рук, сильно отводя назад в разном темпе.
36. То же согнутыми руками с активным отведением кистей назад.
37. Сгибание рук перед грудью и разгибание в стороны с поворотом туловища влево, вправо (в ходьбе).
38. В упоре лежа (о стенку, скамейку, пол) сгибать и разгибать руки, сначала опираясь на всю ладонь, потом только на пальцы.
39. Подъем силой на перекладине с помощью партнера и самостоятельно.
40. Круговые движения кистями; пальцы сцеплены внутрь, наружу, перед собой, вниз, над головой.
41. Активное сгибание и разгибание кистей.
42. Круговые движения руками; амплитуду и темп упражнения менять.
43. В упоре лежа (о стенку, скамейку, пол) сгибать и разгибать руки, опираясь на них попеременно. Упражнения в парах
44. Встречное сгибание и разгибание рук, пальцы сцеплены (медленно, напряженно, быстро, свободно).
45. Круговые движения рук (пальцы сцеплены) внутрь, наружу.
46. Сгибание и разгибание кистей (пальцы сцеплены);
47. Поднимание и опускание рук в стороны; упражнение выполняется с сопротивлением партнера.
48. Передвижение в положении упора лежа на руках с помощью партнера (партнер поднимает ноги и помогает выполнить упражнение).
49. Удары открытой ладонью навстречу друг другу с применением неожиданных ударов и обманных движений.

***Упражнения с набивными мячами***

50. Выталкивание мяча вверх над собой. Упражнение выполняется за счет активной работы рук и кистей без помощи туловища.
51. Толкание мяча вверх над собой (кисти повернуты внутрь) или партнеру и ловля мяча.
52. Броски мяча прямыми руками из-за головы за счет активной работы кистей.

53. То же, сильно сгибая руки за головой (за счет резкого разгибания рук).
  54. Из положения руки в стороны — перебрасывание мяча на прямых руках из одной в другую.
  55. Круговые движения вперед, назад с мячом правой и левой рукой удерживая мяч за счет сильного сгибания кисти.
  56. Круговые движения с мячом двумя руками над головой с вращением туловища.
  57. Броски мяча партнеру снизу в согнутом положении, не разгибав туловища.
  58. Броски вверх из-за головы.
  59. Броски между ног назад.
  60. Броски одной рукой вверх, прямо и боком.
  61. Волейбольные передачи над собой (до метра высоты) и партнеру двумя руками за счет длинной и плавной передачи расслабленными кистями и короткой, резкой с напряженными кистями.
  62. То же одной рукой (над собой или партнеру).
  63. Баскетбольные быстрые передачи двумя руками перед собой снизу, над головой, сбоку за счет быстрой работы кистей.
  64. Три короткие волейбольные передачи над собой двумя руками, четвертая далекая (на 4—5 м) партнеру.
  65. Подбрасывание мяча рукой снизу, сзади, вперед и ловля мяча другой рукой.
  66. Перебрасывание двух мячей непрерывно с партнером (упражнения в волейбольных передачах).
  67. Бросок одной рукой сбоку назад.
  68. Метание камней разного веса и теннисного мяча.
  69. Сжимание и разжимание теннисного мяча.
  70. Метание различных легкоатлетических снарядов.
  71. Упражнения на кольцах на месте (выкруты, перевороты).
- Упражнения для развития силы и гибкости***
72. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны на месте и в движении.
  73. То же с дополнительным движением рук (круги).
  74. Повороты туловища влево, вправо, на месте и в движении.
  75. То же сидя на полу.
  76. Наклон туловища и поворот влево, вправо с доставанием рукой пятки противоположной ноги.
  77. То же сидя ноги врозь.
  78. Круговые движения туловищем (руки внизу, на бедрах, за головой и вверху).
  79. Стоя на коленях, наклоны назад (руки на бедра, на затылок).
  80. Лежа на полу, поднимание и опускание прямых и согнутых ног.
  81. То же, скрещивание ног невысоко над полом.
  82. То же, круги ногами.
  83. То же, поднять ноги, наклонить влево, вправо.
  84. Мост (с помощью партнера и самостоятельно).
  85. Лежа на спине, одновременное поднимание ног и туловища.
  86. Лежа лицом к полу («лягушка»).
  87. Лежа на животе, поднимание прямых ног и туловища.

88. В парах: стоя лицом друг к другу, положить руки на плечи и сделать три пружинящих наклона, надавливая на плечи друг другу (ноги не сгибать), на четвертый раз выпрямиться.

89. В парах: стоя спиной, зацепившись локтями, один наклоняется вперед и поднимает на себя партнера, который расслабленно прогибается, затем наоборот

90. В парах: стоя спиной, зацепившись кистями вверху за голову, оба делают одновременный выпад вперед, прогибаясь.

91. В парах: сидя на скамейке, наклоны назад вначале медленно, затем быстро с последующим выпрямлением и сгибанием туловища вперед до касания ног головой (руки на пояс, за головой и сверху), партнер держит ступни у пола.

92. То же, но лежа лицом к полу (упор о скамейку бедрами).

93. В парах: сидя на скамейке, ноги в стороны (партнер держит ноги за ступни), резкие повороты влево, вправо с махом рук.

Упражнения с набивными мячами

94. Круговые движения туловища, мяч держат на вытянутых руках.

95. Держа мяч вверху двумя руками, пружинистые наклоны вперед, назад (по 2—3 раза).

96. То же в стороны.

97. Повороты туловища влево, вправо, держа мяч перед собой на вытянутых руках.

98. Броски мяча - двумя руками снизу, сверху, прямо и спиной вверх за счет активного разгибания и сгибания туловища.

99. В парах: стоя спиной друг к другу, передавать мяч партнеру двумя руками слева направо и наоборот.

100. То же, но передавая мяч сверху над головой и принимая снизу меж  
101. Броски мяча одной рукой сбоку с разным поворотом туловища (в виде метания диска).

102. Броски одной рукой стоя боком с наклоном туловища в сторону замаха и резким выпрямлением его в момент броска (в виде боковой верхней подачи).

103. В парах: сидя друг против друга, броски и ловля двумя руками из-за головы с наклоном назад.

**Упражнения для развития прыгучести, прыжковой ловкости и выносливости**

104. Приседание на двух ногах с активным движением рук.

105. Двойные пружинящие приседания (с более быстрым приседом и выпрямлением во второй раз) с движением рук.

106. Приседание в упор присев, выставляя ногу в сторону, на носке без опоры.

107. Пружинящие приседания в выпаде со сменой ног в прыжке (с поворотом на 180° и без поворота).

108. Глубокий присед с быстрым выпрямлением после предварительного шага или скачка вперед, в сторону.

109. Передвижение в низкой стойке вперед, назад, в стороны.

110. Присед на одной ноге с доставанием носка другой выпрямленной ноги (отставленной в сторону).

111. С шагом вперед достать носок ноги разноименной рукой, не сгибая ног и не отрывая носков от пола.

112. Согнув ноги, захватить руками лодыжки, медленно выпрямляя ноги, не опускать руки.
113. Шпагат вперед, в стороны с опорой рук о пол и без опоры.
114. Продвижение вперед в больших выпадах с энергичным прыжкообразным выпрямлением ног и активным движением рук.
115. Прыжки крестными шагами, прямо, спиной вперед.
116. Махи прямыми ногами на каждый шаг, на третий шаг.
117. Активное сгибание и разгибание голеностопных суставов в упоре у стенки (прямо, носками внутрь, наружу).
118. Прыжки толчком двух ног в шаге за счет активной работы голеностопных суставов (прямо, носками внутрь, наружу).
119. Пружинистые подскоки толчком двух ног.
120. Прыжки с левой ноги влево, вперед, с правой вправо присед с опорой на носок (прямо, разворачивая носки внутрь, наружу).
121. Прыжки на месте толчком одной ноги (носком) с шагом другой ноги вперед, назад.
122. То же с махом другой ноги влево, вправо (впереди толчковой ноги и сзади).
123. Прыжки толчком двух ног с продвижением (вперед и спиной вперед) и активным разворотом носков при толчке внутрь, наружу (ноги при толчке расставлены на ширину плеч).
124. Прыжки вверх на месте после глубокого подседа (с активным движением рук).
125. То же после предварительного (один-два раза) запрыгивания.
126. Прыжки толчком двух ног вперед с глубоким приседом («лягушка»), непрерывно 8—15 раз.
127. Прыжки вперед толчком одной ноги и активным махом другой (в шаге) с приземлением на маховую ногу.
128. Прыжки на одной ноге вперед с подтягиванием её же к туловищу.
129. Легкоатлетические прыжки с места в длину, в высоту тройные, пятерные в длину, с места и с небольшого разбега.
130. Прыжки с места в длину спиной вперед, то же тройные, пятерные.
131. Прыжки на месте, с небольшого разбега с поворотом на 180—360° перед толчком, во время толчка и после одной-двумя ногами.
132. Прыжки на месте толчком двух ног, доставая ладонями носки прямых ног спереди и пятки согнутых ног сзади.
133. Прыжки толчком одной, двух ног с доставанием рукой головой, коленом подвешенных предметов (мяча, колец и т. п.)
134. Запрыгивание на вышерасположенные снаряды (скамейки, бум, плиты).
135. Прыжки в глубину.
136. Акробатические прыжковые упражнения (простые и с обязательной страховкой).
137. Перекаты, кувырки, перевороты.
138. Прыжки комбинированные на гимнастических снарядах.
139. Легкоатлетические прыжки в высоту и длину с разбега различными способами.



140. Прыжки с легкой штангой (на плечах, на руках).

## ПРИЛОЖЕНИЕ №2

### Переводные требования по общей физической подготовленности.

| Показатели  | Начальная подготовка |                |
|---|----------------------|----------------|
|   | 1 год обучения       | 2 год обучения |
| Бег 6 х 5 м.(челночный бег)                               | 12,2                 | 12,0           |
| Длина с места   | 165                  | 175            |
| Метание набивного мяча (1 кг.) из-за головы двумя руками: |                      |                |
| - сидя  | 4,5                  | 5,0            |
| - стоя  | 8,0                  | 9,0            |

### Специальная физическая подготовленность.

Техническая подготовка волейболистов /начальная подготовка/

| № п/п | СОДЕРЖАНИЕ   | Начальная подготовка |                |
|-------|--|----------------------|----------------|
|       |  | 1 год обучения       | 2 год обучения |
| 1     | Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4 (5 попыток)               | 3                    | 4              |
| 2     | Передача на точность в прыжке через сетку из зоны 4 в зону 6             | -                    | 2              |
| 3     | Передачи сверху у стены стоя и сидя (чередование)                        | -                    | 3              |
| 4     | Подача нижняя прямая на точность   | 3                    | 4              |
| 5     | Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3 (расстояние 6 м.) | 3                    | 4              |

В данном документе пронумеровано, прошнуровано и скреплено печатью

34 *Владимир Семенов* (Листов)

*В.А. Баранова*  
30.08.2010

