

ПРИЛОЖЕНИЯ
к дополнительной общеразвивающей программе
«ВОЛЕЙБОЛ»

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 разгибая 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 головой, 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 между ног. 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»), беспрерывно 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, брусья, плинты).
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

Общая физическая подготовленность

| Показатели | УТГ | | |
|---|-------|-------|-------|
| | 1 год | 2 год | 3 год |
| Бег 6 x 5 м (челночный бег) | 11.8 | 11.7 | 11.6 |
| Длина с места | 180 | 190 | 195 |
| Метание набивного мяча (1 кг.) из-за головы двумя руками: | | | |
| - сидя | 5,5 | 6,0 | 6,5 |
| - стоя | 10,0 | 11,0 | 11,5 |

Специальная физическая подготовленность

Техническая подготовленность волейболистов

| № п/п | СОДЕРЖАНИЕ | УТГ | | |
|----------|--|-------|-------|----------|
| | | 1 год | 2 год | 3 год |
| 1 | Вторая передача: - на точность из зоны 2 в зону 4 (5 попыток) | 2 | 3 | 4 |
| | - стоя спиной по направлению из зоны 3 в зону 2 | 2 | 3 | 4 |
| 2 | Передачи сверху и снизу у стены стоя лицом и спиной | 4 | 5 | 5 |
| 3 | Подачи на точность: - верхняя прямая в правую половину площадки (5 попыток) | 3 | 4 | 5 |
| | - верхняя прямая в зону 4-5 | 1 | 2 | 3 |
| 4 | Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 5-6 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | Первая передача на точность (прием) из зоны 6 в зону 3 (расст.6 м.) | 2 | 3 | 4 |
| 6 | Блокирование | - | 2 | 3 |

Тактическая подготовленность волейболистов

| № п/п | СОДЕРЖАНИЕ | УТГ | | |
|----------|---|-------|-------|----------|
| | | 1 год | 2 год | 3 год |
| 1 | Вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной), в соответствии с сигналом | 2 | 3 | 3 |
| 2 | Вторая передача из зоны 2 в зону 3 или 4 с последующим нападением | - | - | 1 |
| 3 | Командные действия: прием подачи, вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 и нападающий удар | 2 | 3 | 3 |
| 4 | Прием мяча от нападающего удара или выход на страховку и прием (нападающие в различном порядке чередуют удары и обманы) | - | - | 1 |
| 5 | Блокирование одиночное ударов из зон 4 и 2 с передачи из зоны 3, направление удара диагональное | - | 2 | 2 |