



## Пояснительная записка

*Дополнительная образовательная программа «Волейбол», физкультурно-спортивной направленности, базовый уровень, предназначена для воспитанников 10 – 17 лет и рассчитана на 6 лет обучения.*

Игровая деятельность имеет уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных процессов, выработки воли и характера, формирование умения ориентироваться в окружающей действительности. Волейбол – весьма эффективное средство для решения этих задач. Все движения в волейболе носят естественный характер, базирующийся на беге, прыжках, метаниях и выталкиваниях. Современные медико-биологические и социологические исследования показывают, что систематические занятия волейболом вызывают значительные морфофункциональные изменения в деятельности анализаторов, опорно-двигательном аппарате и внутренних органах и системах. В частности, улучшается глубинное и периферическое зрение, повышается способность нервно-мышечного аппарата к быстрому напряжению и расслаблению мышц; выполнение прыжков в игре способствует укреплению мышечно-связочного аппарата нижних конечностей, укрепляется связочный аппарат кистей рук и увеличивается их подвижность; улучшается обмен веществ, работа органов кровообращения и дыхания. Обоснована эффективность занятия волейболом для коррекции осанки школьников 10-17 лет.

Целью обучения дополнительной программы по волейболу является формирование физической культуры личности учащегося посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеприкладной и спортивно-рекреационной направленностью, овладение теоретическими и практическими знаниями и умениями в области спортивной дисциплины – волейбол.

В каждой возрастной группе решаются определенные **задачи**:

**В младшей группе** – укрепление здоровья и закаливание организма, привитие интереса к систематическим занятиям волейболом, обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений; овладение техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной техники игры в волейбол; освоение процесса игры в соответствии с правилами волейбола, участие в соревнованиях по волейболу; изучение элементарных

теоретических сведений о личной гигиене, здоровому образу жизни, истории волейбола, технике и тактике, правил игры в волейбол.

***В подростковой и младшей Юношеской группах*** – укрепление здоровья и закаливание, совершенствование всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств, ловкости и общей выносливости; овладение основным арсеналом технических приемов игры, совершенствование тактических действий. Участие в соревнованиях по волейболу, воспитание элементарных навыков судейства; изучение начальных сведений о самоконтроле, ознакомление с тактическими схемами ведения игры; воспитание умения заниматься самостоятельно с преимущественным развитием силы, быстроты, общей специальной выносливости; совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий, командной тактики игры; определение игрового места в составе команды, приобретение опыта участия в соревнованиях, развитие волевых качеств спортсмена; усвоение основных положений методики спортивной тренировки волейболистов; воспитание судейских и инструкторских навыков; совершенствование навыков самостоятельных занятий.

Изучение теоретического материала программы осуществляется в форме 15-20 минутных бесед, которые проводятся в начале занятий (как часть комплексного занятия). В младшей юношеской группе длительность беседы может быть увеличена до 30 минут или проведено самостоятельное теоретическое занятие длительностью до 45 минут. Кроме того, теоретические сведения сообщаются в процессе проведения практических занятий.

В программе для каждой возрастной группы материал практических занятий излагается только новый. Руководитель секции, подбирая материал для занятий, должен наряду с новым, обязательно включить в занятия упражнения, приемы техники и игры из ранее усвоенного учебного материала для его закрепления и совершенствования.

В волейбольных секциях дети должны получить элементарные навыки судейства игр по волейболу и навыки инструктора-общественника. Практические занятия по обучению судейству начинаются в подростковой группе после того, как усвоены правила игры. Учебным планом специальные часы на судейскую практику не предусматриваются. Обучение судейству осуществляется во время проведения двухсторонних учебных тренировочных игр или соревнований. Каждый учащийся секции младшей юношеской группы должен уметь заполнить протокол соревнований, написать заявку, составить игровую таблицу, уметь организовать

соревнования по волейболу в отряде, оздоровительном лагере, по месту жительства.

Инструкторские навыки у учащихся секции воспитывают в младшей юношеской группе. Инструкторская практика проводится не только в отведенное учебным планом время, но и в процессе учебно-тренировочных занятий: учить подавать строевые команды, правильно показывать и объяснять упражнения, самостоятельно проводить занятия с группой.

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме групповых занятий по общепринятой методике. Руководителям секций рекомендуется давать занимающимся задания на дом для самостоятельного совершенствования физических качеств и индивидуальной техники владения мячом.

Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма, ей на занятиях отводится значительное место. Выделяют общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей, специальная – развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для волейболистов. Цель специальной физической подготовки – достичь выполнения сложных приёмов с мячом на высокой скорости, улучшить маневренность и подвижность волейболиста в играх, повысить уровень его морально-волевых качеств. В зависимости от возрастных особенностей в планировании занятий по физической подготовке делают акцент на воспитание определенных физических качеств. Для эмоциональности занятий рекомендуется широко применять игры, эстафеты и игровые упражнения, включать элементы соревнований, использовать волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи.

Следует учитывать, что в процессе занятий, имеющих основную направленность на совершенствование техники и тактики игры, одновременно развиваются и физические способности занимающихся. В учебных играх и соревнованиях по волейболу у занимающихся совершенствуется весь комплекс подготовки, необходимый волейболисту – его техническая, тактическая, физическая и волевая подготовка.

Большое значение для обучения техническим приёмам игры в волейбол имеют мячи, соответствующие возрасту занимающихся. В занятиях с младшей группой мячи должны быть уменьшенного размера и массы (например, резиновые).

Обучение технике игры в волейбол является наиболее сложным и трудоёмким процессом, поэтому на него отводится программой большая часть времени. Важно довести до сознания каждого учащегося, что для

овладения техникой игры требуется большая настойчивость, прилежание и трудолюбие.

Особенностями программы являются:

- направленность на реализацию принципа вариативности, дающего возможность отбирать содержание занятий в соответствии с возрастными и физиологическими особенностями организма учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса, видом учебного учреждения и региональными климатическими условиями;
- учебно-тематическое планирование программы излагается в логике от общего (фундаментального) к частному (профилированному) и от частного к конкретному (специализированному), что обеспечивает перевод осваиваемых знаний в практические навыки и умения.
- программа предусматривает постепенное усложнение материала из года в год. С каждым новым годовым циклом возрастает время, уделяемое специальной физической подготовке, возрастает интенсивность занятий.

Принципы обучения:

*Принцип сознательности и активности.* Без понимания сущности обучения технике, тактике игры, роли физических качеств при выполнении технических приемов волейбола прогресс ученика в этом разделе работы будет минимальный.

*Принцип наглядности.* При создании правильного представления у занимающихся волейболом о техническом приеме или тактическом действии, у ученика появляется возможность анализировать свои действия, определять ошибки и исправлять их.

*Принцип доступности и индивидуализации.* Все задания должны соответствовать возрасту, полу, уровню подготовленности, состоянию здоровья, типу нервной деятельности каждого ученика.

*Принцип систематичности.* Регулярность занятий на протяжении всего периода обучения способствует качественному усвоению материала.

*Принцип прогрессирувания.* Усложнение заданий, увеличение объема нагрузок, начало нового учебного года с более высокого исходного уровня обеспечит рост технико-тактического мастерства занимающихся волейболом.

Способы проверки результатов:

- Непрерывное наблюдение за состоянием ребенка в течение каждой тренировки;
- Эстафеты;

- Мини соревнования внутри группы;
- Спортивные праздники,
- Товарищеские матчи,
- Участие в различных турнирах.

**Возраст занимающихся :** от 10 до 17 лет.

**Сроки реализации программы:** программа рассчитана на шесть (6) лет.

**Формы и режимы занятий:** Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа, 144 часа в год на группу.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	ТЕМА	Количество часов	
		Теория	Практика
	<i><b>Первый год обучения</b></i>		
1	Техника безопасности на уроках. Физическая культура и спорт в России.	2	-
2	Изучение основных элементов разминки.	2	12
3	Правила игры в волейбол.	3	12
4	Изучение упражнений на общую выносливость.	2	17
5	Ознакомление с общеразвивающими упражнениями.	2	16
6	Изучение упражнений, развивающих гибкость. Элементы растяжки основных мышечных групп.	2	17
7	Изучение упражнений, направленных на развитие координации и ориентации в пространстве. Разучивание упражнений, развивающих быстроту и ловкость.	2	11
8	Техника игры в волейбол.	2	16
9	Тактика игры в волейбол.	2	8
10	Выполнение контрольных упражнений по физической подготовке и технике игры.	2	14
11	Соревнования по волейболу.	Согласно календарному плану спортивных мероприятий.	
<b>ИТОГО</b>			<b>144 ЧАСА</b>
№	ТЕМА	Количество часов	
		Теория	Практика
	<i><b>Второй год обучения</b></i>		
1	Техника безопасности на уроках, двигательный режим, закаливание. Гигиенические навыки. Развитие волейбола в России.	2	-
2	Закрепление и совершенствование основных и дополнительных элементов разминки.	2	12
3	Правила игры в волейбол. Элементы судейства волейбольных игр.	3	12
4	Закрепление и совершенствование	2	16

	упражнений на общую выносливость.		
5	Техника игры в волейбол	2	18
6	Закрепление и совершенствование упражнений, развивающих гибкость. Элементы растяжки основных мышечных групп.	2	16
7	Выполнение сложнокоординационных упражнений, направленных на совершенствование координации и ориентации в пространстве.	2	11
8	Тактика игры в волейбол.	2	16
9	Закрепление и совершенствование упражнений, развивающих быстроту и ловкость.	2	8
10	Выполнение контрольных упражнений по физической подготовке и технике игры.	2	14
11	Соревнования по волейболу.	Согласно календарному плану спортивных мероприятий.	
<b>ИТОГО</b>			<b>144 ЧАСА</b>

№	ТЕМА	Количество часов	
		Теория	Практика
	<i>Третий год обучения</i>		
1	Техника безопасности на уроках, двигательный режим, закаливание. Гигиенические навыки. Различия между пляжным волейболом и волейболом.	2	-
2	Закрепление и совершенствование основных и дополнительных элементов разминки.	2	12
3	Правила игры в волейбол. Элементы судейства волейбольных игр.	3	12
4	Закрепление и совершенствование упражнений на общую выносливость.	2	16
5	Техника игры в волейбол	2	17
6	Закрепление и совершенствование упражнений, развивающих гибкость.	2	16



	Элементы растяжки основных мышечных групп.		
7	Выполнение сложнокоординационных упражнений, направленных на совершенствование координации и ориентации в пространстве. Специальная физическая подготовка.	2	11
8	Тактика игры в волейбол.	2	17
9	Закрепление и совершенствование упражнений, развивающих быстроту и ловкость.	2	8
10	Выполнение контрольных упражнений по физической подготовке и технике игры.	2	14
11	Соревнования по волейболу.	Согласно календарному плану спортивных мероприятий.	
<b>ИТОГО</b>			<b>144 ЧАСА</b>

№	ТЕМА	Количество часов	
		Теория	Практика
	<i>Четвертый год обучения</i>		
1	Техника безопасности на уроках. Развитие физической культуры и спорта в России.	2	-
2	Врачебный контроль	2	-
3	Правила игры в волейбол. Организация соревнований по волейболу.	3	12
4	Общая физическая подготовка. Упражнения на общую выносливость, быстроту и ловкость.	2	21
5	Техника игры в волейбол	3	17
6	Основы методики обучения и тренировки волейболистов.	2	8
7	Тактика игры в волейбол.	6	25
8	Специальная физическая подготовка.	3	20
10	Выполнение контрольных упражнений по физической подготовке и технике игры.	2	16
11	Соревнования по волейболу.	Согласно календарному плану спортивных мероприятий.	

<b>ИТОГО</b>		<b>144 ЧАСА</b>

№	ТЕМА	Количество часов	
		Теория	Практика
	<i><b>Пятый год обучения</b></i>		
1	Техника безопасности на уроках. Двигательные (физические) качества человека и их развитие.	2	-
2	Врачебный контроль	2	-
3	Правила игры в волейбол. Организация соревнований по волейболу.	3	12
4	Общая физическая подготовки. Упражнения на общую выносливость.	2	21
5	Техника игры в волейбол	3	17
6	Основы методики обучения и тренировки волейболистов.	2	8
7	Тактика игры в волейбол.	6	25
8	Специальная физическая подготовка.	3	20
10	Выполнение контрольных упражнений по физической подготовке и технике игры.	2	16
11	Соревнования по волейболу.	Согласно календарному плану спортивных мероприятий.	
<b>ИТОГО</b>		<b>144 ЧАСА</b>	

№	ТЕМА	Количество часов	
		Теория	Практика
	<i>Шестой год обучения</i>		
1	Техника безопасности на уроках. Цели физического воспитания. Традиции семейного физического воспитания.	2	-
2	Врачебный контроль	2	-
3	Правила игры в волейбол. Организация и проведение соревнований по волейболу.	3	12
4	Общая физическая подготовка. Упражнения на общую выносливость.	2	21
5	Техника игры в волейбол.	3	17
6	Основы методики обучения и тренировки волейболистов. Инструкторская практика.	2	10
7	Тактика игры в волейбол.	6	25
8	Специальная физическая подготовка.	3	20
10	Выполнение контрольных упражнений по физической подготовке и технике игры.	2	14
11	Соревнования по волейболу.	Согласно календарному плану спортивных мероприятий.	
<b>ИТОГО</b>			<b>144 ЧАСА</b>

№	ТЕМА	Количество часов	
		Теория	Практика
	<i>Итого за шесть лет обучения</i>		
1	Техника безопасности на уроках. Гигиенические навыки. Физическая культура и спорт в России. Развитие волейбола в России и в мире.	12	-
2	Изучение, закрепление и совершенствование основных элементов разминки.	6	36
3	Правила игры в волейбол. Организация и проведение соревнований по волейболу.	18	72
4	Общая физическая подготовка. Изучение, закрепление и совершенствование упражнений на общую выносливость.	12	112
5	Ознакомление с общеразвивающими упражнениями.	2	16

6	Изучение упражнений, развивающих гибкость. Элементы растяжки основных мышечных групп.	6	49
7	Закрепление и совершенствование упражнений, развивающих быстроту и ловкость.	4	16
8	Изучение упражнений, направленных на развитие координации и ориентации в пространстве.	6	33
9	Техника игры в волейбол.	15	102
10	Тактика игры в волейбол.	24	116
11	Основы методики обучения и тренировки волейболистов. Инструкторская практика.	6	26
12	Врачебный контроль.	6	-
13	Специальная физическая подготовка	9	60
14	Выполнение контрольных упражнений по физической подготовке и технике игры.	12	88
15	Соревнования по волейболу.	<b>Согласно календарному плану спортивных мероприятий.</b>	
	<b>ИТОГО</b>	<b>144 ЧАСА</b>	
<b>ИТОГО ЗА 6 ЛЕТ ОБУЧЕНИЯ:</b>			<b>864 ЧАСОВ</b>

## Содержание программы.

**Физкультура и спорт в России.** Физическая культура - составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего развития людей.

**Гигиенические знания и навыки.** Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Вред курения. Общий режим для школьника. Значение правильного режима для юного физкультурника и спортсмена.

Использование естественных природных факторов (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Обтирание, обливание и ножные ванны как гигиенические и закаливающие процедуры. Правила купания.

**Правила игры в волейбол.** Разбор и изучение правил игры в волейбол. Роль капитана, его права и обязанности.

**Места занятий, оборудование.** Площадка для игры в волейбол, её устройство и подготовка. Разметка. Сетка. Спортивный зал; набивные, баскетбольные, волейбольные, футбольные мячи; гимнастические палки; теннисные мячи; гимнастические маты, скамейки, скакалки, обручи.

**Общая и специальная физическая подготовка.** Утренняя гигиеническая гимнастика учащегося. Ознакомление с упрощенными правилами игры в волейбол, баскетбол, футбол, ручной мяч. Меры предупреждения несчастных случаев во время занятий плаванием.

**Практические занятия.** Общеразвивающие упражнения без предметов: поднимание и опускание рук в стороны и вперед, сведение рук вперед и разведение, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны, повороты, скручивания туловища вперед и в стороны; то же в сочетании с движениями рук. Круговые движения в коленных и голеностопных суставах со сменой направления движения. Полуприседания, приседания, седы с различными положениями рук. Выпады вперед, назад, в стороны с наклонами туловища.

**Гимнастические и акробатические упражнения, способствующие развитию гибкости.** Гибкость волейболиста проявляется при выполнении всех технических приемов игры. Поэтому хорошая подвижность в лучезапястном, локтевом и лучевом, плечевом суставах, суставах позвоночного столба, а также в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах будет способствовать качественному выполнению технических приемов. Средствами тренировки являются различные седы, наклоны, группировки, стойка на лопатках, кувырки, наклоны, «мост», полушпагаты,

шпагаты, стойки и упоры, висы и подтягивания, упражнения с гимнастической скакалкой.

**Легкоатлетические упражнения.** Бег с ускорением на дистанции 30м, 60м, 100м, 200м, 400м. Бег по пересеченной местности (кросс) 600м, 800м, 1000м, 1500м, 2000м, 3000м. Медленный бег до 30 минут. Челночный бег 6х5м, 5х10м. Прыжки в длину с места и с разбега. Метание малого мяча с места и с разбега в цель и на дальность.

**Упражнения для развития силы.** Для волейболистов наиболее значимы скоростно-силовые способности. Для развития силы большое значение имеет увеличение мышечной массы с помощью упражнений с отягощениями. Характерная черта развития силы – возможность избирательного воздействия на отдельные мышечные группы. Большинство технических приемов волейболе требуют проявлений «взрывной» силы. Для выполнения передачи двумя руками сверху необходим определенный уровень развития силы мышц кистей; подачи – силы мышц кисти, плечевого пояса и мышц туловища; нападающего удара – комплексного развития «взрывной» силы мышц кисти, плечевого пояса, туловища и ног. Характер применяемых средств должен соответствовать специфике проявления мышечных усилий: метания, ударные движения, прыжки, броски, сгибания и разгибания рук в упоре лежа «Отжимания», подтягивания на перекладине, упражнения с набивными мячами, «Орлиные махи», упражнения на пресс, приседания. Круговые тренировки с предметами. Упражнения в парах.

**Упражнения для развития ловкости.** Ловкость в волейболе условно делится на акробатическую (двигательные действия в защите) и прыжковую (двигательные действия в нападении, при блокировании, при вторых передачах в прыжке). Составляющими ловкости волейболиста являются:

- координация движений – способность выполнять двигательные действия, соизмеряя их во времени, в пространстве и по усилию (от координации движений зависят быстрота, точность и своевременность выполнения технического приема);

- быстрота и точность действий – от них зависит результативность всей игры (выполнить технический прием правильно – значит выполнить его быстро и точно);

- устойчивость вестибулярных реакций – неременное условие проявления ловкости в игре, которая изобилует падениями, ускорениями, рывками, прыжками, внезапными остановками.

Развитие ловкости волейболиста – это совершенствование координации движений, а главное – способность быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с постоянно меняющимися

ситуациями игры и владение своим телом в безопорном положении. Для этого применяют упражнения с теннисными, волейбольными, баскетбольными мячами, гимнастической палкой, подвижные игры и эстафеты.

**Упражнения для развития скорости (быстроты).** В волейболе быстрота проявляется в трех основных формах:

- быстрота двигательной реакции (на сигнал партнера, на изменение игровой ситуации и т.д.);
- предельная быстрота отдельных движений (выполнение технических приемов);
- быстрота перемещений – максимально быстрое перемещение по площадке к мячу с последующим выполнением технико-тактических действий.

Беговые упражнения высокой интенсивности (повторный бег с максимальной скоростью на короткие дистанции со сменой направления, с полным восстановлением между повторами), различные упражнения с волейбольным мячом.

Упражнения для развития общей, скоростной, прыжковой и игровой выносливости. Для волейбола свойственно эмоциональное (после ответственных соревнований) и физическое (вызванное мышечной деятельностью) утомление. Общая выносливость определяется как способность противостоять утомлению. Она развивается продолжительным и, как правило, не интенсивным воздействием физических упражнений на организм волейболиста. Скоростная выносливость – способность волейболиста выполнять технические примы и перемещения с высокой скоростью на протяжении всей игры. Развитие и проявление скоростной выносливости опирается прежде всего на высокий уровень анаэробной производительности, подготовленность опорно-двигательного аппарата, на силу психических процессов, на экономичность спортивной техники. Средствами тренировки являются: беговые упражнения, имитационные, основные упражнения, выполняемые многократно. Прыжковая выносливость – способность к многократному повторному выполнению прыжковых игровых действий с оптимальными мышечными усилиями без снижения эффективности техники и тактики игры. Средствами тренировки являются: прыжковые упражнения с малыми отягощениями и без них, имитационные, основные упражнения и т.д. Игровая выносливость – способность вести игру в высоком темпе без снижения эффективности выполнения технических приемов и тактических комбинаций на протяжении всей игры. Она объединяет в себе все виды выносливости и специальные физические

качества. Средства тренировки – игры с большим количеством партий (6-9) как полными, так и не полными составами (5x5, 4x5, 3x4 и т.д.), использование в процессе игры (в паузах отдыха) специальных заданий.

### **Техника игры в волейбол.**

*Стойка волейболиста.* Стойка должна обеспечить готовность к перемещению игрока в любую сторону, вперед или назад. Существует два вида основных стоек:

- высокая стойка для игроков передней линии (перед блокированием) и игроков, принимающих подачу;
- стойка игроков для приема нападающих ударов и страховки (игроки задней линии).

*Перемещения по площадке.* Бег лицом вперед, по прямой и по дугам; бег с изменением скорости, направления; бег спиной, бег рывком, скачком. Базовым элементом является положение на полусогнутых ногах и равновесие, которое обеспечивается за счет полусогнутых ног и отсутствия маховых движений руками. Все виды перемещения объединяет плавность и мягкость.

*Передача мяча сверху двумя руками.* Применяется для приема подач, передач для нападающего удара и перебивания через сетку. Основные передачи: вперед с опоры, назад за голову с опоры, назад за голову в прыжке, вперед в прыжке. Комплекс подготовительных упражнений для обучения передачам мяча двумя руками сверху включает: упражнения для укрепления мышечно-связочного аппарата кистей и пальцев рук; упражнения для развития ответных реакций на звуковой и зрительный сигналы; упражнения для развития быстроты передвижения и ловкости.

*Нижняя прямая подача.* подача предназначена для введения мяча в игру, для срыва атаки соперника и для выигрыша очка. Наиболее доступны на начальном этапе обучения нижняя прямая, а также верхняя прямая подачи с опоры. Комплекс подготовительных упражнений для обучения подачам включает упражнения для укрепления мышц лучезапястных и плечевых суставов, подвижности в крестцово-позвоночном сочленении, в коленных и голеностопных суставах.

*Верхняя прямая подача с опоры.* В верхней прямой подаче удачно сочетаются сила и точность, т.е. волейболист может послать мяч в определенную зону и достаточно точно. Для новичков изучение верхней прямой подачи большой трудности не представляет. Комплекс подготовительных упражнений направлен на развитие взрывной силы



мышечных групп плечевого сустава и туловища, подвижности (гибкости) в лучезапястном, локтевом суставах.

*Прием мяча снизу двумя руками.* Применяется для приема подач, передач для нападающих ударов и перебивания мяча через сетку. Комплекс подготовительных упражнений для обучения приему мяча снизу двумя руками включает: упражнения для развития подвижности в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах; силы мышц плечевого пояса; быстроты движения на площадке.

*Прием мяча одной рукой.* Прием с перекатом на бедро-спину. После перемещения на последнем шаге принимается положение выпада – одна нога согнута в колене, другая вытянута в сторону. Руки на уровне мяча. После приема игрок садится на пятку, поворачивает туловище в сторону вытянутой ноги и опускается на площадку, касаясь ее бедром, согнутой ногой и спиной.

*Прямой нападающий удар.* Нападающий удар в волейболе наиболее сложен. Для его выполнения необходимо обладать хорошими физическими данными, а также совмещать ряд сложных двигательных действий, таких, как разбег, выбор места для оттапливания, прыжок с замахом для удара по мячу. Поэтому для овладения этим приемом игры необходимо более длительное время, чем для других технических приёмов. Перед изучением нападающего удара должны быть освоены прыжки и верхняя прямая подача. Обучение проводится только расчленено в следующей последовательности: прыжок вверх с места толчком двумя ногами, разбег вместе с прыжком, ударное движение.

*Блок.* Блок – технический прием защиты, с помощью которого преграждается путь мячу после нападающего удара, выполняющийся в большинстве случаев после перемещения. Подготовительные упражнения для обучения блокированию направлены на развитие быстроты реакции, ориентировки на площадке, на развитие скорости передвижений, прыгучести, быстроты отдельных движений.

### **Тактические действия игры.**

В волейболе различают индивидуальные, групповые и командные действия. В период начального обучения тактические действия осваиваются постепенно, начиная с самых элементарных позиций и перемещений.

#### ***Тактика нападения.***

*Индивидуальные действия.* Действия игрока без мяча (перемещения, выбор места для вторых передач, нападающих ударов, подач) и с мячом (выполнение подач, вторых передач и нападающих ударов).

*Групповые тактические действия.* Центральное место в групповых нападающих действиях занимает тактика передач мяча для нападающих ударов. Последовательность освоения – от наиболее простых (нападающие играют только в своих зонах) с постепенным переходом к изучению тактических комбинаций (нападающий один играет в своей зоне, другой в соседней; или оба в соседних зонах и т.д.). Переход к изучению новых взаимодействий только после освоения предыдущих.

*Командные тактические действия.* Изучение командных действий начинается с момента комплектования команды и определения функций игроков (нападающий, связующий, защитник). Выбирается рисунок игры, схемы расстановки, маршруты движений и т.д.

***Тактика защиты.***

*Индивидуальные действия.* Действия игрока без мяча (перемещения, выбор места для вторых передач, нападающих ударов, подач) и с мячом (выполнение подач, вторых передач и нападающих ударов).

*Групповые действия.* Взаимодействие блокирующих между собой, со страхующими, с защитниками, защитников между собой. Основная роль защитных действий отводится блоку, от постановки которого зависит месторасположение страхующих и защитников.

*Командные тактические действия.* Командные тактические действия в защите включают расположение игроков всей команды при приеме подач и атакующих ударов.

**Ожидаемые (прогнозируемые) образовательные результаты и методика их выявления.**

Руководитель секции должен следить за развитием у занимающихся физических качеств, а также уровнем их технической подготовки. Для этого не менее 2 раза в год проводятся испытания по следующим контрольным нормативам: Челночный бег 3x10м (с) или бег 30м с высокого старта (с); Бег 1000м; многоскоки, 8 прыжков (м); Метание мяча в цель с 6м из 5 попыток (раз); подтягивание на высокой перекладине из виса (раз); прыжок в длину с места (см).

	Контрольные упражнения	Возраст					
		11	12	13	14	15	16
1	Челночный бег 3x10м (бег 30м с высокого старта)	9,8	9,1	-	-	-	-
2	Бег 1000м	БУВ	БУВ	-	-	-	-
3	Многоскоки, 8 прыжков (м)	9,0	12,5	-	-	-	-
4	Метание мяча в цель с 6м из 5 попыток (раз)	4	5	-	-	-	-
5	Метание мяча 150 гр (м)	35	-	-	-	-	-
6	Метание гранаты 500 гр	-	27	31	35	-	-
7	Метание гранаты 700 гр	-	-	-	-	35	39
8	Подтягивание на высокой перекладине из виса (раз)	6	9	11	13	15	16
9	Бег 60м (с)	9,8	8,9	8,6	8,8	-	-
10	Бег 1500м (мин)	8.00	-	-	-	-	-
11	Бег 2000м (мин)	-	8.30	8.10	7.50	-	-
12	Бег 3000м (мин)	-	-	-	-	12.30	12.00
13	Прыжок в длину с места (см)	175	195	205	220	235	240
14	Челночный бег 4x10м (с)	10,9	-	-	-	-	-
15	Челночный бег 6x10м (с)	-	16,7	16,2	-	-	-
16	Челночный бег 10x10м (с)	-	-	-	27,2	24,5	25,0
17	Подача (10 попыток)	2-3	2-3	3-4	3-5	5-7	8-10
18	Прием подач (10 попыток)	1-2	1-2	2-3	5-7	7-9	8-10
19	Передача сверху двумя руками в стену (10 попыток)	5	6	7	8	9-10	10
20	Передача для нападающего удара (10 попыток)	4	5	6	7-8	8-9	10
21	Нападающий удар (12 попыток)	-	3	4	7	9	12

**Примечания:**

***Условия выполнения упражнений:***

1. Бег на 30, 300, 400, кросс и прыжок в длину с места, метание выполняется по правилам соревнований по легкой атлетике. Бег выполняется с высокого старта.
2. Подача – различным способом подавать мяч в определенный участок площадки (площадка маркируется заранее).
3. Прием подач – через ленту, натянутую на расстоянии 2 метров от сетки на высоте 2-2,5м.
4. Передача сверху двумя руками – передача с расстояния 3-4м в мишень на стене, нарисованную на высоте 3м (центр). Диаметр мишени – 40-60см. Выполнение: подача над собой – в стену.
5. Передача для нападающего удара – передача над собой и с расстояния 4-6м в баскетбольное кольцо. Касание обода кольца – удачная попытка.
6. Нападающий удар – нападающие удары со второй передачи из зон 4 и 2 в зоны 5, 6, 1 (квадраты 3х3м) от лицевой линии внутрь площадки. Из каждой зоны нападения по 2 удара в каждый квадрат (всего 12 ударов).

## ЛИТЕРАТУРА

1. «Физическое воспитание для института физкультуры». Издательство Образование науки Москва 1999г.
2. Программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, основанная на одном из видов спорта (баскетбол). Москва, МГП «Квант», 1993г.
3. «Детская спортивная медицина». Под редакцией Т.Г. Авдеевой. Издательство Феникс 2007г.
4. «Физическое воспитание детей и обучающихся в образовательных учреждениях г. Москвы». Информационно-методический сборник №1. Центр «Школьная книга». Москва 2002г.
5. «Физическое здоровье обучающихся и пути его совершенствования». Информационно-методический сборник №4. Центр «Школьная книга». Москва. 2003г.
6. «Волейбол». Учебник для вузов. Москва. «Физкультура и Спорт». 2006г.
7. «Волейбол на уроке физической культуры». Беляев А.В. Москва. «Физкультура и Спорт». 2005г.