

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
города Коврова Владимирской области
Спортивная школа «Комплекс Молодежный»
(МАУ ДО СШ «Комплекс Молодежный»)**

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО СШ «Комплекс
Молодежный»

_____ В.Т.Арсентьев
«20» января 2023 г. № 01-07/05-01

ПРИНЯТО
тренинговым советом протокол
от «17» января 2023 г. № 1

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
по виду спорта «Волейбол»**

Срок реализации программы: 1 год.

Ковров, 2023 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа по виду спорта «Волейбол» составлена в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 "Об утверждении организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- приказом Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. N 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ";
- приказом Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Характеристика вида спорта волейбол

Волейбол (от англ. volley - удар с лёта и ball - мяч) - олимпийский вид спорта, в котором соревнуются две команды на игровой площадке, разделенной сеткой. данный вид спорта требует слаженных совместных действий всей команды, умения принимать ключевым игроком решения, определяющего судьбу команды за долю секунды. Это высокотехничный и очень «интеллектуальный» вид спорта, предъявляющий к своим адептам высочайшие требования не только в физическом плане, но и с точки зрения зрелости их морально-волевых и коммуникативных качеств.

Волейбол оказывает благотворное воздействие на организм занимающегося ребенка, подростка: положительно влияет на опорно-двигательный аппарат, улучшает подвижность суставов; укрепляет дыхательную систему; разнообразие движений и чередование интенсивности нагрузки при занятиях волейболом тренирует основные группы мышц; тренирует мышцы глаз, расширяет поле зрения, положительно влияет на нервную систему, помогает бороться со стрессами и депрессиями, тренирует ловкость, точность движений, подвижность и гибкость. Занятия волейболом формируют у детей такие качества как трудолюбие, смелость, упорство, настойчивость, дисциплинированность и умение быстро реагировать на изменение ситуации, помогают человеку преодолеть комплексы, раскрепоститься, стать более общительным.

Для разных обстоятельств, предусмотрены различные варианты игры с тем, чтобы ее многогранность была доступна каждому. Цель игры - направить мяч над сеткой для приземления его на площадке соперника и предотвратить такую же попытку соперника. Команда имеет право на три касания мяча для возвращения его на противоположную сторону. Касание мяча при блокировании - не учитывается. Мяч вводится в игру подачей: подающий игрок ударом направляет мяч сопернику. Розыгрыш продолжается до приземления мяча на игровой площадке, выхода его «за» или ошибки команды при возвращении мяча. В волейболе команда, выигравшая розыгрыш, получает очко (система «розыгрыш - очко»). Когда принимающая команда выигрывает розыгрыш,

она получает очко и право подавать. Длительность волейбольной партии не ограничена и продолжается до тех пор, пока одна из команд не наберет 25 очков. Если преимущество над соперником составляет менее 2 очков, то партия продолжается до тех пор, пока преимущество не будет увеличено. Матч продолжается до того момента, пока одна из команд не выиграет три партии. Стоит отметить, что в пятой партии счет идет не до 25, а до 15 очков.

Существуют многочисленные варианты волейбола, ответвившиеся от основного (классического) вида — пляжный волейбол (олимпийский вид с 1996 года), волейбол на снегу, мини-волейбол, пионербол, парковый волейбол (утверждённый конгрессом FIVB в ноябре 1998 года в Токио), волейбол сидя (паралимпийский вид спорта). При подготовке волейболистов в СШ «Комплекс Молодежный» учитывается специфика как классического волейбола, так и мини-волейбола (дети 8-10 лет) и пляжного волейбола.

Размер стандартного волейбольного поля составляет 18 метров в длину и 9 метров в ширину. Сетка расположена таким образом, что её высшая точка находится на высоте 2,43 метра от земли на мужских соревнованиях и 2,24 метра - на женских. Эти размеры были утверждены Международной федерацией волейбола в 1925 году и являются актуальными до сегодняшнего дня. Игровая поверхность должна быть горизонтальной, плоской, однообразной и светлой.

Самым главным атрибутом волейбола является волейбольный мяч. Как и любой другой мяч, волейбольный представляет собой сферическую конструкцию, состоящую из внутренней резиновой камеры, которая спрятана под натуральной 1 (зарегистрирован Минюстом России 13.12.2022г, регистрационный №71474). 6 или синтетической кожей. Мячи различаются в зависимости от их предназначения (официальные соревнования, тренировочные игры), возраста участников (взрослые, юниоры) и типа площадки (открытая, закрытая).

Волейбол сочетает в себе элементы прыжков и бега, поэтому немаловажным атрибутом является удобная обувь. Наиболее подходящая для игры, обувь с мягкой подошвой. Иногда дополнительно используются специальные стельки амортизаторы, они очень эффективны для предотвращения травм. Для дополнительной защиты суставов спортсмены используют наколенники и налокотники.

Актуальность программы:

заключается в том, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных организациях на современном этапе для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности обучающихся требует увеличения их двигательной активности.

Программа предусматривает освоение не только объема знаний, двигательных умений и навыков, но и развитие мышления занимающихся на основе формирования умственных действий посредством анализа, синтеза, оценки обстановки, принятия решений из данных наблюдений за действиями противников, а также оценки своих возможностей.

Волейбол - один из самых доступных и распространенных видов командной спортивной игры. Его зрелищность, динамичность и особая энергетика неизменно привлекают внимание многочисленных болельщиков. Эта игра благоприятна для здоровья практически всех возрастных групп населения. Каждый, увлекающийся этой игрой, полной задора и радости движений, не расстается с ней в течение всей своей жизни. Волейбол - это отличное средство приобщения человека к систематическим занятиям физической культурой и спортом, активного отдыха. Данный вид спорта обладает большим воспитательным воздействием на всех участников игры: игроков, тренеров, болельщиков. Волейбол создает благоприятные возможности для разностороннего развития личности волейболистов, а также глубокого и наиболее полного самопознания.

Возраст 7 – 14 лет является оптимальным периодом для развития навыков игры в волейбол, многообразных движений на суше и в воде, требующих гибкости, координации и сравнительно небольшой мышечной силы, а также для начала целенаправленного развития подвижности в суставах и укрепление ОДА. Дети этого возраста могут осваивать достаточно сложные упражнения с умеренной интенсивностью.

Подростковый возраст, как и юношеский, является периодом больших возможностей для совершенствования координационно-сложных движений с оптимальными усилиями, амплитудой

темпа; прочного овладения вариантами современной техники плавания, стартов и поворотов; направленного развития гибкости, функциональных основ выносливости и планомерного повышения силы.

Стремление «быть лучше, чем все» в младшем школьном возрасте проявляется в готовности быстрее и лучше выполнить задание, правильно решить задачу (исполнить какую-то фигуру, гребок), занять первое место на соревнованиях. Ребенок стремится самоутвердиться среди сверстников.

В этом возрасте у детей ярко выражен соревновательный мотив, обращенный к самолюбию. К сожалению, он не только стимулирует ребенка к совершенствованию своих способностей и умений, но и создает у него состояние тревожности.

Систематическое занятие волейболом оказывает мощное воздействие на всю личность молодого человека, и, прежде всего, на ее мотивационно-волевую и морально-нравственную сферы. В условиях специально организованной образовательно-воспитательной среды, в сочетании воздействия самых разнообразных психологических стимулов происходит становление спортивных характеров, которые определяют всю дальнейшую жизнь этих спортсменов, формируется так называемое копинг-поведение, которое позволяет им успешно преодолевать жизненные трудности, справляться с многочисленными стрессами и достигать вершин не только в спорте, но и в иной профессиональной среде и личной жизни.

Цель программы - осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди обучающихся, направленной на укрепление их здоровья и всестороннее физическое и личностное развитие, привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Основные задачи:

Обучающие:

- обучение комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по волейболу;
- формирование знаний об истории развития волейбола;
- изучение правил соревнований, технических и тактических приемов;
- расширение гигиенических знаний и формирование основ самоконтроля;
- формирование понятий физического и психического здоровья;

Развивающие:

- развитие моторики, формирование жизненно необходимых умений и связанных с ними элементарных знаний;
- укрепление здоровья и закаливание организма;
- формирование правильной осанки и профилактика её нарушения;
- профилактика плоскостопия;
- повышение функциональных возможностей организма;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды.

Воспитательные:

- воспитание нравственных и волевых качеств в процессе занятий и формирование устойчивой привычки в самовоспитании личностных качеств;
- воспитание коллективизма;
- воспитание положительной мотивации к познанию, творчеству и достижению цели;
- приобщение занимающихся к общечеловеческим и общекультурным ценностям;
- профилактика асоциального поведения;
- формирование эмоционального благополучия ребенка, положительного эмоционального отклика на занятия спортом и позитивной оценки собственного «я»;
- формирование устойчивого интереса к занятиям волейболом;
- воспитание навыков самостоятельной работы;
- осуществление воспитательного процесса посредством взаимодействия тренера с семьей занимающегося;
- формирование нравственных, эстетических и интеллектуальных качеств.

Адресат программы: дети и подростки в возрасте от 7 до 14 лет. В группы принимаются все желающие заниматься волейболом и не имеющие медицинских противопоказаний.

Зачисление на обучение по общеразвивающей программе «Волейбол» осуществляется по личному желанию ребенка и заявлению родителя (законного представителя), при этом сдача вступительных испытаний не предусмотрена.

Данная общеразвивающая программа «Волейбол» ориентирована на стартовый уровень обучающихся.

На подготовительном уровне обучающимся предлагается знакомство с основными представлениями, знаниями, умениями и навыками в борьбе дзюдо для начинающих.

Предполагается использование минимальной *сложности* предлагаемого для освоения содержания программы, развитие мотивации к овладению данным видом спорта.

Количество обучающихся в группе: 15-25 человек.

Возраст от 6 – 14 лет является оптимальным периодом для начального обучения игре в волейбол, для формирования навыков, требующих гибкости, координации и сравнительно небольшой мышечной силы, а также для начала целенаправленного развития подвижности в суставах и укрепление ОДА. Дети этого возраста могут осваивать достаточно сложные упражнения с умеренной интенсивностью. Младший школьный и подростковый возраст является периодом больших возможностей для совершенствования координационно-сложных движений с оптимальными усилиями, амплитудой темпа; прочного овладения вариантами современной техники плавания, стартов и поворотов; направленного развития гибкости, функциональных основ выносливости и планомерного повышения силы.

Стремление «быть лучше, чем все» в младшем школьном возрасте проявляется в готовности быстрее и лучше выполнить задание, правильно решить учебную задачу, занять первое место на соревнованиях. Ребенок стремится самоутвердиться среди сверстников.

Формы и режим реализации образовательной программы.

Форма обучения – очная.

Формы проведения занятий.

Программа предусматривает следующие формы организации учебно-тренировочных занятий и формы организации учебной деятельности:

- теоретические (лекции, семинары, тренинги и др.);
- практические (общая физическая, специальная, техническая, тактическая и психологическая подготовки и др.)

Формы организации деятельности детей на занятии:

- индивидуальные – при изучении теоретического материала;
- групповые – при проведении практических занятий;
- индивидуально-групповые – для более подготовленных обучающихся.

Режим занятий и их продолжительность.

Занятия по программе проводятся 2 раза неделю по 1,5 часа. Всего недельная нагрузка составляет 3 часа.

Занятия проводятся, согласно утвержденному расписанию. Занятия для несовершеннолетних обучающихся в учреждении начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. В каникулярное время режим занятий учебных групп может переноситься на более удобное время для обучающихся.

Срок реализации программы: 1 год в общем объеме 108 часов 36 учебных недель.

Ожидаемые результаты

Основными показателями успешной реализации программы является:

- овладение теоретическими знаниями, практическими умениями и навыками (терминология данного вида спорта, основные правила игры, правила поведения в конфликтных ситуациях, владение тактики и техники волейбола и др.);

- рост индивидуальных показателей физической подготовленности;

- готовность к дальнейшей спортивной специализации.

По окончании обучения обучающиеся должны будут:

знать:

- знания истории развития спорта «волейбол»;
- представления о роли физической культуры и спорта в Российской Федерации;
- знания основ здорового питания, личной гигиены, правил организации режима дня;
- ознакомление с основными правилами соревнований по виду «волейбол»;
- понимание влияния физических упражнений на умственную и физическую работоспособность человека;
- правила безопасности во время занятий физической культурой; первоначальные сведения о технике безопасности на занятиях по волейболу;
- начальные правила эксплуатации физкультурно-спортивных сооружений, спортивного оборудования и инвентаря, спортивной экипировки по виду спорта волейбол.

уметь:

- выполнять основные двигательные умения необходимые в волейболе;
- выполнять подготовительные (общеподготовительные) упражнения (основные строевые упражнения и команды, общеподготовительные упражнения без предметов, упражнения для отдельных групп мышц);
- выполнять общеподготовительные упражнения, направленных на развитие сердечно-сосудистой, дыхательной систем и системы энергообмена (дыхательные упражнения, кросс, спортивные игры, бег на короткие дистанции);
- организовывать и проводить подвижные игры;
- выполнять верхнюю, нижнюю передачи, подачу, знать технику нападающего удара и блокирования;
- соблюдать правила техники безопасности по виду спорта волейбол в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- выполнять нормативы по контрольным упражнениям.

Формы контроля и подведения итогов

Основными критериями оценки занимающихся на этапе спортивно-оздоровительной подготовки являются регулярность посещения занятий, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Проверка знаний и умений проводится на тренировочном занятии. Уровень развития физических качеств и технической подготовленности оценивается по результатам участия в соревнованиях.

Уровень общей физической подготовленности определяется при сдаче контрольных нормативов, проводимых в начале и конце учебного года. Промежуточное тестирование проходит в середине учебного года только по специальной физической подготовке.

Критериями успешности обучения служат - положительная динамика уровня общей физической подготовленности, результаты участия в соревнованиях и желание продолжить обучение на следующем этапе подготовки.

Учебный план и содержание программы

Учебный материал программы учитывает специфику вида спорта, возрастные особенности занимающихся.

Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» физкультурно-спортивной направленности рассчитана на начальный (первый год обучения) уровень подготовки. На данном уровне подготовки у обучающихся создается представление об избранном виде спортивной деятельности; развиваются необходимые двигательные качества для овладения техническими приемами; изучаются начальные навыки и технические приемы двигательной активности). Учебный план физкультурно-спортивной подготовки приведен в таблице.

Учебный план

№ п/п	Содержание занятий	Количество часов
1	Теоретическая подготовка	3
2	ОФП	35
3	СФП	35
4	Технико-тактическая подготовка	16
5	Игровая подготовка	15
6	Сдача контрольно-переводных нормативов и участие в соревнованиях	2
	ИТОГО	108

В макроцикле (долгосрочный – длительность 1 год) в спортивно-оздоровительной группе выделяют 1 период – подготовительный.

Концепцией периодизации спортивной тренировки предусматриваются различные структурные компоненты. Первичным звеном процесса тренировки является физическое упражнение. Комплекс физических упражнений преимущественно одной направленности образует тренировочное задание. Ряд таких тренировочных заданий определяют структуру и содержание тренировочного занятия. Несколько тренировочных занятий в определенной методической последовательности образуют микроцикл, сочетание которых представляет мезоцикл. Несколько мезоциклов являются структурными компонентами этапа, которые в итоге определяют структуру годичного тренировочного цикла.

Из приведенной схемы структуры годичного тренировочного цикла его начальный компонент - тренировочное задание имеет важное значение, поскольку именно в нем более обстоятельно формулируются и решаются обучающие и тренирующие задачи. Тренировочные задания группируются в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности. Каждое тренировочное задание должно иметь конкретные задачи, содержание и последовательность выполнения упражнений, дозировку и режим выполнения тренировочных нагрузок, а также организационно-методические указания (где проводится, условия, возможные ошибки и пути их исправления и др.).

Содержание программы.

Теоретическая подготовка.

Цель и основное содержание данной предметной области программы определяются необходимостью приобретения спортсменами определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса, требований для безопасного его осуществления.

Теоретическая подготовка предполагает знакомство с терминами, понятиями, историей происхождения, правилами игры и развития вида спорта «Волейбол». Материал раздела «Теоретическая подготовка» выдается в форме бесед, лекций, самостоятельного изучения теоретического материала, просмотра и анализа видеороликов и фильмов, а также непосредственно на тренировке. Теоретический материал разработан во взаимосвязи с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность, вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Тематика и содержание теоретической подготовки:

1) Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека (Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков).

2) Личная и общественная гигиена (Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений).

3) Закаливание организма (Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем).

4) История российского волейбола. Великие волейболисты. Знаковые турниры (Олимпийские игры. Чемпионаты мира и Европы, выдающиеся игры Чемпионата России).

5) Самоконтроль в процессе занятий спортом (Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форм и содержание).

6) Общая характеристика спортивной тренировки (Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания).

7) Основные средства спортивной тренировки (Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки).

8) Физическая подготовка (Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития).

Общая физическая подготовка

Раздел «Общая физическая подготовка (ОФП)» включает в себя систему занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. Для поддержания и развития уровня физической подготовки обучающихся проводится ряд различных упражнений. Общеразвивающие упражнения способствуют развитию основных физических качеств (гибкости, силы, силовой выносливости и др.), готовности организма к дальнейшей физической нагрузке.

Строевые и порядковые упражнения: общее понятие о строевых упражнениях и командах. Действия в строю на месте и в движении, построения, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, перемена направления движения, остановки во время движения, движение шагом и бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег, изменение скорости движения.

Ходьба: обычная, спортивная, спиной вперед, на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с выпадами, на коленях, приставным шагом, скрестным шагом.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние дистанции, по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий, по песку, воде, спиной вперед, с высоким подниманием бедра, в равномерном темпе, с ускорениями, с изменением направления движения и т.д.

Прыжки: в длину, в высоту, с места и разбега, на одной и двух ногах, со сменой положения ног, с одной ноги на другую, с поворотами, с вращением, через скакалку, через партнера, выпрыгивания на разные высоты и т.д.

Метания: теннисного мяча, толкание набивного мяча из различных положений и т.д.

Гимнастические упражнения без предметов: упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, упражнения для формирования правильной осанки.

Упражнения на гимнастических снарядах: на перекладине, на канате, на гимнастической стенке.

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползанья, лазания, метания, кувырков, с сохранением равновесия, с предметами, элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты.

Спортивные игры: баскетбол, ручной мяч, футбол - ознакомление с основными элементами техники и тактики игры, правилами соревнований, двусторонние игры.

В спортивно-оздоровительных группах 2-го года обучения используют упражнения для развития общих физических качеств:

Упражнения для развития общих физических качеств:

- Силы: гимнастика - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног. Броски медицинбола (1-3 кг), в том числе с перемещениями и в положении сидя.

- Быстроты: легкая атлетика - бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места; гимнастика - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

- Гибкости: упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

- Ловкости: легкая атлетика - челночный бег 3х10 м; гимнастика - кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры - футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры - эстафеты, игры в касания, в захваты.

- Выносливости: легкая атлетика - кросс 800 м; плавание - 25 м.

Упражнения для комплексного развития качеств:

- поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лежа и снова в упор присев;

- стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза;

- наклоны вперед, назад, в сторону;

- прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; -

- метания теннисного мяча и волейбольного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность, перебрасывания мяча в парах.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка (СФП) – раздел, который является одной из самых основных частей образовательного процесса в спортивной школе. При обучении игре в волейбол, как и в любом виде спорта, используются упражнения по специально-физической подготовке. Специально физическая подготовка направлена на формирование необходимых навыков и умений для игры в волейбол.

В специальную физическую подготовку волейболистов входит развитие:

- специальной силы
- прыгучести
- специальной выносливости
- специальной быстроты (скорости)
- специальной гибкости
- специальной ловкости
- умение расслабляться

Развитие специальной силы:

Упражнения для развития силы мышц кистей:

а) вращательные движения кистей в лучезапястных суставах с гантелями (0,5-3 кг) в руках;

б) броски набивных мячей (1-3 кг) сверху вниз (акцент на движение кисти);

в) передачи сверху двумя руками набивных мячей (1-3 кг);

г) вращение руками палки, наматывая на нее шнур, к концу которого подвешен груз (5-15 кг);

Упражнения для развития силы мышц плечевого пояса:

а) броски набивных мячей (1-3 кг) одной, двумя руками из различных исходных положений, броски мяча на скорость;

б) перемещения в упоре лежа вокруг ног, перемещения с поддержкой ног партнером;

в) имитация нападающего удара с резиновым амортизатором;

Упражнения для развития силы мышц туловища:

а) вращательные движения туловища с отягощением;

б) поднимание туловища и ног одновременно из положения лежа на спине (руки за головой);

в) поднимание туловища из положения лежа лицом вниз на гимнастической скамейке (ноги закреплены).

Упражнения для развития мышц ног:

а) приседания с отягощениями;

б) многократный прыжки на мягкой опоре и через гимнастическую скамью; прыжки «в глубину»;

в) прыжки через барьеры различной высоты;

г) напрыгивание на предметы различной высоты;

д) выпрыгивание из полного приседа.

Развитие прыгучести

Примерные упражнения для развития прыгучести

1. Прыжки через скакалку на различную высоту и в различном темпе.
2. Прыжки с разбега и с места с доставанием предметов, подвешенных на различной высоте.
3. Серия прыжков: ноги вместе, с опорой о гимнастическую стенку.
4. Прыжки вверх с поворотом налево, направо, кругом.
5. Серия прыжков на мягкой опоре.
6. Многократные прыжки около стенки с имитацией нападающего удара, блокирования.
7. Приседания с отягощениями.
8. Полуприседы и быстрые вставания со штангой (вес не более 50% от максимального).
9. Приседания с партнером на плечах.
10. Прыжки с одной ноги на другую с грузом на плечах.
11. Напрыгивание на предметы различной высоты с различной высоты.
12. Выпрыгивание из полного приседа с гирей в руках, стоя на скамейках.

Развитие специальной выносливости

Специальная выносливость волейболиста объединяет скоростную, прыжковую, игровую выносливость. Она зависит от уровня развития общей выносливости, подготовленности опорно-двигательного аппарата, от силы психических процессов (например, умения терпеть), от экономичности спортивной техники.

Скоростная выносливость – способность игрока выполнять технические приемы и перемещения с высокой скоростью на протяжении всей игры. Для развития скоростной выносливости подбираются упражнения на быстроту, выполняемые многократно. В качестве средств используют рывки и спринтерские ускорения, имитационные и основные упражнения по технике игры. Дозировка нагрузки: продолжительность одного повторения – 20-30 с, интенсивность – максимальная, интервал отдыха – 1-3 мин., количество повторений – 4-10 раз.

Примерные упражнения для развития скоростной выносливости

1. Челночный бег с касанием рукой линии нападения и лицевой линии.
2. То же, что и первое, но с падением на линиях.
3. Имитация блокирования по всей длине сетки (прыжки на блок в зонах 2, 3, 4).
4. Имитация нападающего удара.
5. Имитация нападающего удара с падением посла приземления на грудь-живот (бедро-спину).
6. Нападающий удар с разбега из зоны 4 (2, 3) с интенсивностью 5 ударов за 20 с.
7. Защитные действия в паре (защищается только один спортсмен).
8. Упражнение «обстрел» (один игрок защищается от нескольких нападающих).
9. Серии падений, между падениями – перемещения.
10. Упражнения для развития скоростной выносливости используют в середине и в конце учебно-тренировочного занятия.

Прыжковая выносливость – способность к многократному выполнению прыжковых игровых действий с оптимальными мышечными усилиями. Проявляется этот вид выносливости в прыжках для нападающего удара; постановке блока; при выполнении вторых передач в прыжке.

В качестве средств для развития прыжковой выносливости используются прыжковые упражнения с отягощениями (малыми) и без них, прыжковые упражнения (имитационные) и основные упражнения по технике игры.

Продолжительность одного повторения – 1-3 мин, интенсивность – без пауз между прыжками, количество повторений – 5-8. Интервалы отдыха между повторениями – 1-4 мин.

Примерные упражнения для развития прыжковой выносливости

1. Прыжки со штангой на плечах из глубокого приседа (вес штанги 20 кг) – 1-1,5 мин.
2. Прыжки в высоту 80-100 см (60-80 см для женщин) – 1 мин.
3. Имитация блокирования – 1 мин.
4. Имитация нападающего удара и блока (удар – два блока), после чего быстрый отход за линию нападения – 1,5-2 мин.
5. Блокирование поточных нападающих ударов в зонах 2, 3, 4 – 1,5-2 мин.

Развитие игровой выносливости

Игровая выносливость – способность вести игру в высоком темпе без снижения эффективности выполнения технических приемов. Она объединяет все виды выносливости и специальные физические качества.

Высокий уровень развития функциональных способностей волейболиста – один из главных факторов поддержания высокой работоспособности по ходу игры и успешной реализации всего арсенала технических и тактических средств борьбы.

Игровую выносливость совершенствуют в процессе игр с большим, чем предусмотрено правилами соревнований, количеством партий, полным и неполным составами (5×5, 4×4, 3×3 и т. д.), игр на время.

Действенным средством развития игровой выносливости является использование в процессе игры (при достижении счета 5, 10 и в паузах между партиями) упражнений различного тренирующего воздействия.

Примерные упражнения для развития игровой выносливости

1. Прыжки на одной ноге, подтягивая бедро к груди (15 прыжков).
2. Кувырок вперед, рывок на 5 м, бросок на грудь (перекат на спину), 10 прыжков из глубокого приседа (2-3 раза).
3. Челночный бег от лицевой линии до линии нападения и обратно с броском (падением) на грудь (спину) на линиях; без пауз отдыха – 6 падений, через 30 сек выполнить еще раз.
4. Имитация нападающего удара с разбега последующим падением (броском) на грудь (спину) после приземления 10 раз.
5. Подвижная игра «борьба за мяч» – 3 мин.

Упражнения выполняются в быстром темпе. В каждой паузе используют упражнения, различные по своему воздействию.

Применение в тренировочных занятиях нагрузок, превышающих по объёму и интенсивности соревновательные нагрузки, даёт возможность создать своеобразный запас прочности в проявлении всех видов подготовки. Игровую выносливость воспитывают в специально-подготовительном, предсоревновательном этапах подготовительного периода.

Развитие специальной быстроты:

Формами проявления быстроты в волейболе являются:

- а) способность к быстрому реагированию на мяч или действие соперников;
- б) способность к быстрому началу движений;
- в) способность к быстрому выполнению технических приёмов и их элементов;
- г) способность к скорости перемещений.

Примерные упражнения для развития специальной быстроты

1. В средней стойке (динамической) на сигнал тренера (сигнал «волейбольный мяч»): мяч ударяется об пол – имитация приема мяча с падением; мяч подброшен вверх – имитация блокирования; передача мяча над собой – перемещение назад на 3-4 шага; замах для нападающего удара - перемещение вперед на 3-4 шага с имитацией приема мяча снизу двумя руками.
2. В прыжке поймать мяч, брошенный партнером, и до приземления бросить его обратно.
3. Рывки и ускорения из различных исходных положений по зрительному или звуковому сигналу.
4. Бег различными способами (спиной вперед, боком, приставными) с резкими остановками.
5. Имитационные упражнения по технике игры (нападающий удар, блок, прием мяча поточным способом).

Продолжительность одного повторного упражнения – 10-15 с, интенсивность выполнения – максимальная, интервал отдыха между повторениями – 30 с, число повторений – 4-10 раз. Параметры физической нагрузки, продолжительность, число повторений от занятия к занятию прогрессивно возрастают, а интервалы отдыха уменьшаются. Специальную быстроту развивают и совершенствуют специально-подготовительном, предсоревновательном и в соревновательном периоде.

Развитие специальной ловкости

Ловкость волейболиста имеет две разновидности:

1. Акробатическая ловкость, которая проявляется в бросках, падениях, прыжках во время игры в защите.

2. Прыжковая ловкость – умение владеть своим телом в безопорном положении при выполнении нападающих ударов, блокирования и вторых передач в прыжке.

Основными средствами развития специальной ловкости являются гимнастические, акробатические, имитационные и основные упражнения по технике игры.

Примерные упражнения для развития прыжковой ловкости

1. Прыжок с подкидного мостика с вращением вокруг вертикальной оси на 90°, 180°, 360°.

2. Прыжок с подкидного мостика с имитацией в безопорном положении нападающих ударов, передач, блокирования.

3. Прыжок с подкидного мостика с последующим нападающим ударом через сетку (мяч подбрасывает партнер).

4. Прыжки через различные предметы с поворотами и без поворотов туловища.

5. Имитация блокирования, нападающих ударов с поворотов в воздухе на 30°, 180°.

6. Прыжки на батуте с поворотами вокруг вертикальной и горизонтальной оси с имитацией отдельных технических приемов.

Упражнения, направленные преимущественно на развитие специальной ловкости, используют в начале основной части занятия. Они требуют от спортсмена проявления не только физических, но и значительных нервных напряжений. Поэтому в одном занятии не рекомендуется давать много разнообразных упражнений.

Развитие специальной гибкости

Примерные упражнения для развития специальной гибкости

1. Имитационные упражнения с большой амплитудой движения (с малыми отягощениями и без них).

2. Вращательные в круговые движения туловищем из различных исходных положений.

3. Вращательные движения в коленных суставах.

4. Сед на пятки, стоя на коленях.

5. Прыжки с одной ноги на другую с активным отталкиванием стопами.

6. Упражнения с партнером на сопротивление, растягивание.

Развитие умения расслабляться

Примерные упражнения для развития умения расслабляться

1. Встряхивание кистей при различных исходных положениях рук (вниз, в стороны, вверх).

2. Из исходного положения (и. п.) – руки вверх (вперед, в стороны) уронить их вниз.

3. Свободное размахивание одной ногой.

4. Свободное размахивание расслабленными руками с поворотами туловища вправо и влево.

5. Свободное размахивание ногами в висе.

6. И. п. – руки вверх, последовательное расслабление и опускание кистей, предплечий, рук, головы, туловища с переходом в присед.

7. И. п. – стоя в наклоне, расслабленное покачивание туловища и свободно опущенных рук.

8. Расслабленный семенящий бег.

9. Высокие прыжки на месте на одной ноге со свободным покачиванием расслабленной другой ногой и руками.

10. Лежа на спине, полное расслабление мышц плеч, рук, ног, туловища.

В спортивно-оздоровительных группах используют упражнения для развития специальных физических качеств:

Физические качества	Упражнения
Силы:	Для развития силы мышц кистей: А) вращательные движения кистей в лучезапястных суставах с гантелями (0,5-3 кг) в руках; б) броски набивных мячей (1-3 кг) сверху вниз (акцент на движение кисти); в) передачи сверху двумя руками набивных мячей (1-3 кг);

	г) вращение руками палки, наматывая на нее шнур, к концу которого подвешен груз (5-15 кг); Для развития мышц плечевого пояса: а) броски набивных мячей (1-3 кг) одной, двумя руками из различных исходных положений, броски мяча на скорость; б) перемещения в упоре лежа вокруг ног, перемещения с поддержкой ног партнером; в) имитация нападающего удара с резиновым амортизатором; Для развития мышц туловища: а) вращательные движения туловища с отягощением; б) поднимание туловища и ног одновременно из положения лежа на спине (руки за головой); в) поднимание туловища из положения лежа лицом вниз на гимнастической скамейке (ноги закреплены). Упражнения для развития мышц ног: а) приседания с отягощениями; б) многократный прыжки на мягкой опоре и через гимнастическую скамью; прыжки «в глубину»; в) прыжки через барьеры различной высоты; г) напрыгивание на предметы различной высоты; д) выпрыгивание из полного приседа.
Быстроты:	Для быстрого реагирования на мяч или действие соперников: - в средней стойке (динамической) на сигнал тренера (сигнал «волейбольный мяч»): мяч ударяется об пол – имитация приема мяча с падением; мяч подброшен вверх – имитация блокирования; передача мяча над собой – перемещение назад на 3-4 шага; замах для нападающего удара - перемещение вперед на 3-4 шага с имитацией приема мяча снизу двумя руками. - в прыжке поймать мяч, брошенный партнером, и до приземления бросить его обратно. Для способности к быстрому началу движений: - рывки и ускорения из различных исходных положений по зрительному или звуковому сигналу. - бег различными способами (спиной вперед, боком, приставными) с резкими остановками. Для быстрого выполнения технических приёмов и их элементов: - имитационные упражнения по технике игры (нападающий удар, блок, прием мяча поточным способом).
Выносливости:	Игры с большим количеством партий; Игры с меньшим количеством партнеров Применение в тренировочных занятиях нагрузок, превышающих по объёму и интенсивности соревновательные нагрузки Упражнения с большим количеством повторений
Гибкости:	1. Имитационные упражнения с большой амплитудой движения (с малыми отягощениями и без них). 2. Вращательные в круговые движения туловищем из различных исходных положений. 3. Вращательные движения в коленных суставах. 4. Сед на пятки, стоя на коленях. 5. Прыжки с одной ноги на другую с активным отталкиванием стопами. 6. Упражнения с партнером на сопротивление, растягивание.
Ловкости:	На развитие акробатической ловкости: Из упора присев выполнить прыжок вверх-вперед с последующим приземлением на руки-грудь-живот.

	2. Передача в парах, после передачи кувырок вперед и назад. 3. Падение в сторону (из упора присев, со скольжением на боку). 4. Бросок вперед на руки-грудь-живот из положения динамической стойки. 5. Бросок в сторону с кувырком через плечо. 6. Бросок с кувырком вперед. 7. То же, что и в п. 4, 5, 6 с приемом мяча.
	На развитие прыжковой ловкости: 1. Прыжок с подкидного мостика с вращением вокруг вертикальной оси на 90°, 180°, 360°. 2. Прыжок с подкидного мостика с имитацией в безопорном положении нападающих ударов, передач, блокирования. 3. Прыжок с подкидного мостика с последующим нападающим ударом через сетку (мяч подбрасывает партнер). 4. Прыжки через различные предметы с поворотами и без поворотов туловища. 5. Имитация блокирования, нападающих ударов с поворотов в воздухе на 30°, 180°. 6. Прыжки на батуте с поворотами вокруг вертикальной горизонтальной оси с имитацией отдельных технических приемов.

Другие виды спорта и спортивные игры

Легкая атлетика. Для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, прыжок в длину с места. Для развития ловкости - челночный бег 3х10 м. Для развития выносливости - бег 400 м, кросс - 2-3 км.

Гимнастика. Для развития силы - подтягивания на перекладине. Лазанье по канату. Поднимание гантелей - 2-3 кг. Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке. Для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа. Для развития быстроты - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, 10 кувырков вперед на время. Для развития ловкости - стойки на лопатках, лазанье по гимнастической лестнице с набивным мячом в руках, переползание по-пластунски, подскоки (прыжки) со скакалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу. Для развития гибкости - упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке,

Спортивные игры. Футбол, баскетбол, волейбол, гандбол.

Технико-тактическая подготовка

Основы техники.

Техника волейбола включает:

- стойки и перемещения по площадке,
- верхняя и нижняя передачи;
- подача,
- передача мяча для нападающего удара,
- нападающий удар,
- прием мяча,
- блок

Овладение спортивной техникой волейбола в процессе обучения осуществляется по следующей схеме (для всех технических приёмов игры):

1. Назвать терминологически правильно приёмы.
2. Показ приёма тренером или на слайдах, плакатах, видеотехнике с комментариями о его роли в игре.
3. Объяснить технику выполнения приёма с демонстрацией (положение звеньев тела до выполнения, в момент выполнения, после выполнения технического приёма).
4. Делаются попытки практического выполнения приёма – исходное положение (стойка), перемещение, имитация в целом или по частям.
5. Упражнения с мячами в самых простых условиях.

6. Работа на тренажерах, специальном оборудовании (если необходимо), с мячами и без мячей.

7. По мере усвоения двигательными действиями, условия выполнения упражнений усложняются (увеличение дополнительных заданий, количества мячей, партнеров и т.д.). 8. Выполнение технического приёма (приёмов) в условиях, приближенных к игре.

Стойки и перемещения:

Существует следующие виды основных стоек:

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

Перемещение по площадке осуществляются следующим образом:

- ходьба приставным и скрестным шагом;
- бег – рывок;
- скачок;
- прыжок;

Примерные упражнения:

Упражнение 1. Бег на месте (ритм задает тренер);

Упражнение 2. И.п. – в стойке правая нога впереди, подпрыгивая смена положения ног (частота максимальная);

Упражнение 3. И.п. – ноги вместе, по сигналу выполнять подскоки, ноги врозь – ноги вместе: (частота максимальная);

Упражнение 4. Тоже, но только ноги скрестно – ноги врозь. Также можно рекомендовать некоторые упражнения для ног с мячом:

Упражнение 5. Жонглирование мяча ногами как правой, так и левой, а затем поочередно правой – левой и т.д.;

Упражнение 6. Перемещаясь вперед – назад с ведением мяча поочередно правой – левой ногами (в начале медленно, затем все быстрее и быстрее);

Упражнение 7. Обводка стоек и т.д. Давать на тренировках различные эстафеты: различный бег без мяча, обводка стоек – ведя мяч как в баскетболе, и обводка стоек, ведя мяч ногами.

Верхняя и нижняя передачи.

Примерные упражнения:

- передача над собой;
- передача в стенку; передача стенку с перемещением;
- передачи в цель; передачи в кольцо;
- передачи в парах;
- передачи в тройках, четверках, колоннах с перемещением, со сменой направления.

Подача.

В настоящее время используются следующие виды подач: нижняя, верхняя (в том числе планер и силовая), подача в прыжке.

Примерные упражнения:

1. Имитация – на счет раз – из основной стойки поднять руку вверх в положение замаха; на счет два – имитация подброса мяча; на счет три – имитация ударного движения.

Подброс мяча перед собой вверх, дать мячу упасть на пол. Упражнение 3. Бросок мяча одной рукой (мяч держать двумя руками, правой (левой) сверху, левой (правой) снизу несколько выше пояса: поднять руки с мячом вверх, затем опуская руку (которая поддерживает мяч снизу) бросить мяч бьющей рукой. Упражнение 4. Подброс мяча вверх – вперед на высоту чуть выше вытянутой руки вверх. Во время подброса мяча замах бьющей руки для удара и удар по мячу в наивысшей точке с поддержкой мяча не бьющей рукой. Обучение: Упражнение 1. подача в стену с расстояния 6-9 м; Упражнение 2. подача в парах (игроки на боковых линиях); Упражнение 3. подача через сетку с расстояния 3,6,9 м от сетки; Упражнение 4. подача в пределы площадки из-за лицевой линии; Упражнение 5. подача в правую, левую половину площадки;

Передача мяча для нападающего удара

Примерные упражнения:

Подводящие:

Упражнение 1. Подбросить мяч вверх и поймать его над головой в положении для передачи сверху.

Упражнение 2. Бросить мяч в пол и после одного отскока поймать мяч в положении для передачи сверху.

Упражнение 3. В парах: один партнер бросает мяч вверх – вперед, другой партнер ловит мяч в положении для передачи сверху, затем набрасывает первому партнеру.

Упражнение 4. В парах: один партнер бросает мяч вверх – вперед, другой партнер ловит мяч, имитируя передачу выталкивает мяч вверх.

Упражнение 5. Упр.4, но включая перемещения вперед, в стороны, поворачиваясь вправо, влево.

Основные:

Упражнение 1. В стойке имитация передачи.

Упражнение 2. В стойке выталкивание волейбольного мяча (0,5-1 кг) вперед-вверх; назад вверх с опоры и в прыжке.

Упражнение 3. В парах: один партнер набрасывает волейбольный мяч, другой ловит в исходном положении для выполнения передачи (то же в прыжке).

Упражнение 4. Упр.3, но наброс в сторону (вправо, влево) от игрока.

Упражнение 5. Подброс мяча над собой и передача вперед - назад партнеру (то же в прыжке).

Упражнение 6. Наброс мяча точно партнеру и передача вперед – назад.

Упражнение 7. Упр.6, но наброс неточный.

Упражнение 8. Передача от игрока к игроку – одна передача над собой, вторая передача партнеру, (то же в прыжке).

Упражнение 9. Стоя в кругу (капитан), передает мяч каждому игроку (по порядку), игрок передает капитану и т.д.

Упражнение 10. В парах у стены поочередное выполнение передачи.

Упражнение 11. В парах передача над собой – присесть (коснуться пальцами пола), встать и передача партнеру.

Упражнение 12. Передача от игрока к игроку с промежуточным касанием пола.

Упражнение 13. В колонне друг за другом, напротив капитан (тренер) расстояние 4 – 5 м выполнить передачу капитану и смена партнера.

Упражнение 14. Упр.13, передача через сетку.

Упражнение 15. Упр.13, с использованием эстафет.

Нападающий удар.

На начальном этапе обучения ставится прямой нападающий удар.

Подводящие упражнения при обучении разбегу и прыжку:

Упражнение 1. Широкий шаг вперед на пятку – руки отвести назад и приставить другую ногу.

Упражнение 2. Прыжок вверх с места с махом руками.

Упражнение 3. Прыжок вверх с одного шага.

Упражнение 4. То же с двух шагов.

Упражнение 5. То же с трех шагов.

Упражнение 6. Прыжок вверх, с двух – трех шагов, разбег выполнять быстро.

Упражнение 7. То же, но достать предмет на максимальной высоте.

Упражнение 8. Разбег – прыжок – имитация нападающего удара.

Упражнение 9. Разбег – прыжок и в прыжке бросок теннисного мяча имитируют нападающий удар.

Упражнения для постановки прямого нападающего удара:

Упражнение 1. Имитация удара (замах бьющей руки вперед-вверх; не бьющая рука поднимается до уровня плеч в согнутом положении) на месте, в прыжке с места и разбега.

Упражнение 2. Удар по мячу, поддерживаемого не бьющей рукой.

Упражнение 3. Удар по мячу с собственного подброса (как при верхней прямой подаче) на месте, в прыжке, с места и разбега.

Упражнение 4. Удар по подвешенному мячу.

Упражнение 5. Удар в пол с отскоком в стену на месте и в прыжке с собственного подброса.

Упражнение 6. То же, но мяч набрасывает партнер со стороны бьющей руки.

Упражнение 7. Удар через сетку стоя на возвышении с собственного подброса.

Упражнение 8. То же, но мяч набрасывает партнер.

Упражнение 9. Удар через сетку в прыжке с наброса мяча партнером с места, с одного, двух, трех шагов разбега;

Упражнение 10. Удар через сетку в прыжке с передачи партнера;

Прием мяча.

Прием мяча может осуществляться следующими способами: двумя руками сверху, двумя руками снизу, одной рукой снизу.

Примерные упражнения для обучения приему мяча.

Подготовительные упражнения. Комплекс подготовительных упражнений для обучения приёму снизу двумя руками включает: упражнения для развития подвижности в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах; силы мышц плечевого пояса и быстроты перемещения по площадке. Желательно использовать набивные мячи – имитируя движения приёма снизу двумя руками.

Упражнения для обучения.

Упражнение 1. И.п. – имитация приёма мяча снизу двумя руками перед собой, слева, справа.

Упражнение 2. То же, но после перемещения.

Упражнение 3. В паре – один кладет мяч на предплечья второму и давит слегка на мяч, второй имитирует приём.

Упражнение 4. В паре – один набрасывает мяч (снизу двумя руками – имитируя движение приёма) точно перед партнером, второй принимает его снизу двумя руками.

Упражнение 5. То же, но мяч не доброшен.

Упражнение 6. То же, но мяч набрасывается влево – вправо от игрока.

Упражнение 7. В паре, от сетки – один ударяет мяч о пол, второй перемещается к мячу и выполняет приём снизу двумя руками, направляя его к сетке.

Упражнение 8. То же, но от сетки игрок выполняет подачу.

Упражнение 9. То же, но подача выполняется через сетку с 3,6 и 9 метра

Техника блокирования.

На начальном этапе проводится обучение постановке одиночного блока.

Подводящие упражнения.

Упражнение 1. Имитация блока на месте у стены, сетки.

Упражнение 2. Имитация блока в прыжке после перемещения вдоль сетки вправо – влево скачком, приставным, скрестным шагом и бегом.

Обучение.

Упражнение 1. Блокирование нападающего удара, выполняемого нападающим игроком с собственного подброса (направление удара известно).

Упражнение 2. То же, но нападающие удары выполняются поочередно из зон 2, 3, 4. Блокирование после перемещения.

Упражнение 3. Блокирование нападающих ударов из зоны 4 с передачи партнера.

Упражнение 4. То же из зоны 2.

Упражнение 5. То же из зоны 3.

Основы тактики:

Период начального обучения тактике волейбола делится на 4 этапа.

1. Этап. Развитие специальных качеств, необходимых для развития тактических действий в игре: быстрых сложных реакций, быстроты отдельных движений и действий, ориентации, быстроте перемещений, наблюдательности, переключения с одних действий на другие.

2. Этап. Здесь происходит формирование тактических умений в процессе обучения (выполнение упражнений по заданию, сигналу, на точность).

3. Этап. Обучение индивидуальной тактике с помощью специальных тактических упражнений.

4. Этап. Изучение групповых тактических действий и на этой основе освоение командных тактических действий с помощью подготовительных подводящих упражнений по технике и тактике игры.

На начальном этапе обучения изучают тактику защиты и тактику нападения.

Тактика нападения

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; передача нижняя прямая на точность в зоны - по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зоны 4 и 2 при второй передаче; игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6, 5, 1 с игроком зоны 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

Командные действия: изучение расстановки с двумя связующими игроками и действий нападающих при каждой расстановке с собственной подачи и с приема.

Техника защиты:

Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника -сверху или снизу.

Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2, игроков зон 5, 1, 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передач и (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроками зоны 6.

Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед» при расстановке с двумя связующими.

Контрольные упражнения. Контрольные упражнения помогают выявить уровень развития отдельных двигательных качеств у обучающихся; оценить подготовленность обучающегося; выявлять преимущества и недостатки применяемых средств, методов обучения и форм организации занятий; составлять наиболее эффективные групповые планы занятий.

В оздоровительных группах возраст занимающихся - от 7 до 14 лет, в них могут заниматься как начинающие, так и спортсмены, прошедшие подготовку на других этапах. Поэтому нормативы, представленные в таблицах, являются ориентировочными исходными величинами.

Тестирование состоит из нормативов по общей физической подготовке (ОФП) и нормативов по специальной физической подготовке (СФП). Программа тестирования включает упражнения для определения уровня развития следующих качеств: быстроты, выносливости, гибкости, силы.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «волейбол»

№	Упражнения	Единица измерен ия	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1	Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»					
1.1	Бег на 30 м с	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,2	6,4
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		Не менее	
			110	105	130	120
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	.количес тво раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
2	Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»					
2.1	Челночный бег 5х6 м	с	не более		не более	

			12,0	12,5	11,5	12,0
2.2	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее		не менее	
			8	6	10	8
2.3	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее		не менее	
			36	30	40	35

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки для зачисления в спортивно – оздоровительные группы

Предварительный контроль проводится по тестам для получения исходной информации об уровне физической подготовленности обучающихся.

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	мальчики	девочки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скоростно-силовые качества	Челночный бег 3x10м, с (не менее 11,2 с)	Челночный бег 3x10, с (не менее 11,7 с)
	Прыжок в длину с места, см (не менее 90 см)	Прыжок в длину с места, см (не менее 80 см)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (раз) (не менее 1раза)	Подтягивание на низкой перекладине (раз) (не менее 2раза)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз) (не менее 5раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз) (не менее 3раз)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед – назад, см (не более 70 см)	Выкрут прямых рук вперед – назад, см (не более 75 см)
	Наклон туловища вперед из положения сидя, см (не менее 1 см)	Наклон туловища вперед из положения сидя, см (не менее 3 см)
Техническое мастерство	Верхняя передача в паре – не менее 25 раз без потери мяча	Верхняя передача в паре – не менее 25 раз без потери мяча
	Нижняя передача в паре – не менее 20 раз без потери мяча	Нижняя передача в паре – не менее 20 раз без потери мяча
	Верхняя подача – не менее 8 результативных подач раз из 10 попыток	Верхняя подача – не менее 6 результативных подач раз из 10 попыток

Промежуточное тестирование проходит в середине учебного года, по оценке уровня подготовленности и овладения специальными навыками обучающихся.

Итоговая аттестация направлена на выявление соответствия фактически полученного обучающимися объема (полноты) и уровня (качества) знаний, умений и навыков физической подготовки с требованиями программы.

Восстановительные мероприятия.

Восстановительные мероприятия 1-2 % от практических часов. Профилактико-восстановительные мероприятия носят комплексный характер и включают в себя четыре группы средств: педагогические, медико-биологические, психологические и гигиенические.

Педагогические средства подразумевают творческое использование учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок; применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления. В процессе работы необходимо широко варьировать нагрузку и условия проведения учебно-тренировочных занятий, регулярно переключаться с одного вида деятельности на другой, вводить в учебные занятия упражнения для активного отдыха. Эти средства во многом зависят от профессионального уровня тренера-преподавателя и активности самого обучающегося.

Психологические средства способствуют снижению психологического утомления, обеспечивают устойчивость и стабильность психического состояния, создают лучший фон для

реабилитации, оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

Медико-биологические средства - группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления. Значительную роль в ускорении процессов восстановления особенно при выраженном общем утомлении играет массаж, гидропроцедуры, кислородные коктейли, сауна.

Система гигиенических факторов включает следующие разделы:

- оптимальные социальные условия микросреды, быта, учебы, трудовой деятельности;
- рациональный распорядок дня;
- личная гигиена;
- специализированное питание и рациональный питьевой режим;
- закаливание;
- гигиенические условия тренировочного процесса.

Воспитательная работа и психологическая подготовка

Важным условием успешной работы с юными волейболистами является воспитательная работа. Основным документом, регламентирующим направления и формы воспитательной работы с обучающимися является «Программа воспитательной работы», которая направлена на обеспечение формирования психолого-педагогической культуры обучающихся, духовно-нравственного развития, гражданского и патриотического воспитания, популяризации здорового образа жизни, трудового воспитания и экологической культуры, приобщение их к культурному наследию, в процессе формирования социальных и культурных компетенций, навыков жизнедеятельности и самоопределения в социуме.

Целью воспитательной работы является создание условий для развития свободной, талантливой, физически здоровой личности ребенка, обогащенной знаниями и умениями, готовой к созидательной трудовой и спортивной деятельности и нравственному поведению. Она включает в себя единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности спортсмена и формирует итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов.

В воспитательной работе тренера необходима гибкая и многообразная система воздействий.

Задачами воспитательного воздействия в учебно-тренировочном процессе являются:

- формирование нравственного сознания;
- формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;
- формирование личностных качеств

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1	Здоровьесбережение		
1.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - Осенний и Зимний День здоровья; - спортивные мероприятия, посвященные Олимпийскому Дню; - физкультурные мероприятия в рамках Международного дня спорта; - физкультурные мероприятия, посвященные «Дню зимних видов спорта»;	В течении года

		- фестиваль ВФСК ГТО; - всероссийская акция «10 000 шагов к жизни» - всероссийская акция «Спортивная зима»; - спортивный конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья»; - спортивная акция "Я выбираю спорт"	
1.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); - воспитательное мероприятие «Режим дня и здоровый организм», - тематическое занятие «Режим дня: каждому делу - своё время»;	В течение года
1.3.	Профилактика правонарушений и асоциального поведения	Профилактическая деятельность, в том числе - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - профилактическая акция «Областная зарядка», приуроченная к празднованию Всемирного Дня здоровья - профилактические мероприятия в рамках областного профилактического месячника «Здоровая мама – будущее Россия!»; - всероссийская антинаркотическая акция «Сообща, где торгуют смертью»; - профилактические беседы-дискуссии, направленные на здоровьесбережение: «Время развеять дым», «Мы за ЗОЖ!», «Наше здоровье», «В здоровом теле-здоровый дух!»	В течение года
1.4	Антидопинговые мероприятия	Практическая деятельность обучающихся: - информационные-образовательные беседы «Что должен знать спортсмен о допинге», «Жертвы допинга», «Основы антидопинговой политики», «Мы за честный спорт», «Запрещенный список препаратов», «Последствия допинга для здоровья»; - выставка рисунков «Спорт и допинг – это несовместимо!»; - анкетирование по антидопинговой тематике	В течение года
2	Патриотическое воспитание обучающихся		
2.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству,	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися: - патриотическая акция «Мы - граждане России»; - всероссийская акция «Георгиевская ленточка»; - всероссийская акция «Письмо солдату»; - всероссийская патриотическая акция «Рисуем Победу»; - всероссийская акция «Под флагом страны» - конкурс «Россия - Родина моя», посвященный Дню независимости России;	В течение года

	его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в РФ, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях	- лекции, беседы военно-патриотической направленности «Они сражались за Родину»; - конкурс творческих работ «Никто не забыт, ничто не забыто»; - беседа с элементами викторины «Из истории государственного флага РФ» - участие в культурно-патриотических турах.	
2.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в городе и области: - физкультурных мероприятиях, посвященных Дню Победы в ВОВ; - парад наследников победы «Бессмертный полк»	В течение года
3	Развитие творческого мышления		
3.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - профилактическое занятие «Явление экстремизма в молодежной среде: фанат, спортивный болельщик, экстремист» - мастер-класс выдающихся спортсменов-волейболистов; - всероссийская акция «Поделись своим Знанием»; - открытые тренировочные занятия по волейболу; - участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях (согласно календарному плану мероприятий)	В течение года
3.2.	Эстетическое развитие	- Выставки, конкурсы рисунков к тематическим праздничным датам; - конкурс творческих работ в рамках празднования Дня тренера; - конкурс творческих работ «Детство – это смех и радость» - посещение выставок, концертов, театральных постановок	В течение года
4	Экологическое воспитание		
4.1	Мероприятия, направленные на повышение уровня информированности обучающихся по вопросам обеспечения экологической безопасности	- беседа с элементами викторины о бережном отношении к окружающей нас природе «Экология – безопасность – жизнь»; - выставка рисунков «Живи, Земля!»; - всероссийская акция «БумБатл»; - субботник «Экологический десант»; - проектная деятельность, направленная на формирование экологического сознания;	В течение года

Основное содержание воспитательной подготовки волейболистов состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям волейболом;
- развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;
- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, мышления, что будет способствовать быстрому восприятию информации и ее переработке, принятию решений;
- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности. В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, в вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия.

Оценки эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляются путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в учебно-тренировочный процесс и планирования психологической подготовки юного спортсмена.

Главной задачей в занятии с юными спортсменами является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности перед товарищами, обществом и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер имеет для нее только то время, которое отведено на тренировку. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Требования техники безопасности в процессе реализации программы

К занятиям по волейболу допускаются дети школьного возраста, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении занятий должны соблюдаться расписание учебных занятий, правила проведения, установленные режимы занятий и отдыха.

При проведении занятий по волейболу должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми средствами для оказания первой доврачебной помощи при травмах.

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения.

В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда:

1. Требования безопасности перед началом занятий;
2. Требования безопасности во время занятий;
3. Требование безопасности в аварийных ситуациях;
4. Требования безопасности по окончании занятий;
5. Общие требования безопасности в условиях соревнований.

К спортивным соревнованиям допускаются обучающиеся, прошедшие медосмотр и инструктаж по охране труда. Участники спортивных соревнований обязаны соблюдать правила их проведения. Спортивные соревнования необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви, соответствующей виду соревнований. При проведении спортивных соревнований должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми средствами для оказания первой доврачебной помощи пострадавшим.

О каждом несчастном случае с участниками соревнований немедленно сообщить руководителю спортивных соревнований и администрации учреждения, оказать первую доврачебную помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

Во время спортивных соревнований участники должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

Соревновательная подготовка

Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, их характер и сроки проведения планируются заранее. Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед спортсменом на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Допускать юных волейболистов к участию в соревнованиях целесообразно лишь в тех случаях, когда они по уровню своей подготовленности способны достичь определенных спортивных результатов.

Для спортсменов первого года обучения в рамках настоящей Программы предусмотрены следующие виды соревнований:

Для детей 7-10 лет – «Фестиваль юных волейболистов». В программе мероприятия соревнования по пионерболу, эстафеты.

Для подростков 11-14 лет – турнир для начинающих по мини-волейболу. «Первые шаги».

Методическое обеспечение программы

Формы, методы, приемы организации учебно-тренировочного процесса, дидактический материал, формы контроля

Раздел	Форма занятий	Методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение	Форма контроля
Теоретическая подготовка	- беседа; - просмотр фотографий, рисунков и таблиц,	- сообщение новых знаний; - объяснение;	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия;	- участие в беседе; - краткий пересказ

	учебных видеофильмов - самостоятельное чтение специальной литературы; -практические занятия	- работа с учебно-методической литературой; -работа по фотографиям; -работа по рисункам; - работа по таблицам; - практический показ	-специальная литература; -учебно-методическая литература; - журнал «Спорт в школе»; -научно-популярная литература	учебного материала; - семинары; -устный анализ к рисункам, фотографиям, фильмам
Общая физическая подготовка	-учебно-тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	-учебные и методические пособия; -учебно-методическая литература	- контрольные нормативы по общей физической подготовке; - врачебный контроль
Специальная физическая подготовка	- учебно-тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; -учебно-методическая литература	- контрольные нормативы и упражнения текущий контроль
Техническая подготовка	-учебно-тренировочное занятие - групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально-фронтальная	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; -учебно-методическая литература	контр.упр. нормативы и контр. тренировки. текущий контроль
Соревнования	- контрольная тренировка; - соревнование	- практический	- спортивный инвентарь, форма	протокол соревнований, промежуточный, итоговый
Контрольно-переводные испытания	фронтальная, индивидуально-фронтальная	- практический; - словесный	- спортивный инвентарь, -методические пособия	протокол вводный, текущий
Медицинский контроль	групповая, подгрупповая, индивидуально-фронтальная	- практический; - словесный	- оборудование для тестирования	вводный
Восстановительные мероприятия	-учебно-тренировочное занятие, подгрупповая, индивидуально-фронтальная	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- методические пособия; - фармакологические средств восстановления (назначенные врачом), - спортивного инвентаря.	вводный, текущий, промежуточный

Система контроля и зачетные требования

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся по предметным областям на всех этапах является обязательным разделом программы.

Цель контроля – в соответствии с программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм обучающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки.

Задача спортивного контроля – на основе объективных данных о состоянии спортсмена обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию тренировочного процесса.

Основными нормативами в подготовке лиц, обучающихся на спортивно-оздоровительных этапах тренировочного процесса, являются:

- общая посещаемость тренировок;
- уровень и динамика спортивных результатов;
- участие в соревнованиях;
- нормативные требования спортивной квалификации;
- теоретические знания вида спорта, спортивной тренировки, гигиены, здоровья человека, антидопингового образования.

Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований этапов спортивной подготовки:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- положительная динамика индивидуальных показателей развития;
- физических качеств обучающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Требования к освоению программы

Улучшение качества дальнейшего набора в группы начальной подготовки, выявление способных и одаренных детей.

В результате педагогического и воспитательного воздействия на личность ребенка к началу занятий в группах начальной подготовки, будут сформированы основы мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

В результате обеспечения занятости детей сократятся случаи правонарушений среди них.

По общей физической подготовке: в течение года в соответствии с планом годичного цикла выполнять контрольные нормативы, соответствующие возрасту и году обучения.

По специальной физической подготовке: выполнение специальных упражнений.

По технико-тактической подготовке: знать и уметь выполнять элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом (выполнять приём, защиту, контрприём в стойке и в партере, в соответствии с программным материалом).

По воспитательной работе: соблюдать режим дня, тренировочный режим. Выполнять упражнения различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

По теоретической подготовке: знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году обучения.

По окончании спортивно-оздоровительного этапа обучающиеся должны:

- овладеть знаниями об укреплении здоровья, закаливании организма, улучшении физического развития:
- обучиться комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по волейболу;
- развить физические качества;
- приобрести устойчивый интерес к занятиям;
- приобрести определенные положительные морально-волевые, нравственные качества;
- сдать контрольно-переводную аттестацию по выполнению нормативов по ОФП.

Материально-технические условия реализации Программы

Занятия проводятся в универсальном спортивном зале Учреждения. Имеется все необходимое оборудование и инвентарь, согласно ФС по виду спорта. Имеются две раздевалки

(для мальчиков и для девочек), в которых оборудованы душевые и санитарные узлы, кроме того, есть кладовая для хранения инвентаря и тренерский кабинет.

Помещения оснащены пожарной сигнализацией, информационными табло (указатели выхода), необходимыми табличками и указателями, звуковой информацией для сигнализации об опасности, имеется видеонаблюдение.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование и спортивный инвентарь			
1	Сетка волейбольная с антеннами	комплект	2
2	Стойки волейбольные	комплект	1
3	Мяч волейбольный	штук	30
4	Протектор для волейбольных стоек	штук	2
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
5	Барьер легкоатлетический	штук	10
6	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
7	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг	штук	14
8	Корзина для мячей	штук	2
9	Мяч теннисный	штук	14
10	Мяч футбольный	штук	1
11	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	3
12	Скакалка гимнастическая	штук	14
13	Скамейка гимнастическая	штук	4
14	Эспандер резиновый ленточный	штук	14
15	Доска тактическая	штук	1
16	Секундомер	штук	1
17	Табло перекидное	штук	1
18	Маты гимнастические	штук	4

Учебно-информационное обеспечение

1. Беляев, А.В. Волейбол: теория и методика тренировки / А.В. Беляев. - М.: ТВТ Дивизион, 2020. - 184 с.
2. Булыкина, Л.В. Волейбол для всех / Л.В. Булыкина. - М.: ТВТ Дивизион, 2017. - 656 с.
3. Булыкина, Л.В. Физическое развитие и физическая подготовка юных волейболистов / Л.В. Булыкина, Л. В. Силаева в. – М.: Спорт, 2018. -156 с.
6. Губа В.П., Булыкина Л.В, Пустошило П.В. Волейбол. Основы подготовки, тренировки, судейства. – М.: Спорт, 2019.
7. Ивойлов, А. В. Волейбол / А.В. Ивойлов, К.Б. Герман, Э.К. Ахмеров. - М.: Высшая школа, 2015. - 144 с.
6. Ивойлов, А. В. Тактическая подготовка волейболистов / А.В. Ивойлов. - М.: Физкультура и спорт, 2020. - 112 с.
8. Клещев, Ю.Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям / Ю.Н. Клещев. - М.: ТВТ Дивизион, 2017. - 216 с.
9. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Теория и история физической культуры. М.: КноРус, 2020.
10. Кривошеин А.А. Волейбол. Психологическая, физическая и техническая подготовка игрока либеро в условиях ДЮСШ, СДЮШОР и Волейбольно-спортивных клубов ВСК: — Ярославль: 2014.
12. Основы управления подготовкой юных спортсменов. / Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. – М. 2000.

13. Марков К.К. Руководство тренера по волейболу. Иркутск 1999.

14. Методический сборник №5. Комплексная тренировка связующего игрока. Методическое пособие Всероссийской федерации волейбола. Авторы-составители пособия: Шляпников С.К. – мастер спорта, заслуженный тренер России Кривошеин А.А. – Москва: ВФВ, 2011. – 32 с.

15. Методический сборник №6. Методические рекомендации по подготовке либеро. Методическое пособие Всероссийской федерации волейбола подготовили: Кандидат педагогических наук, заслуженный работник физической культуры Российской Федерации Фомин Е.В., Заслуженный мастер спорта Вербов А. – Москва: ВФВ, 2011. – 20 с., илл

16. Методический сборник № 7. Общие основы силовой подготовки волейболистов и их практическое приложение. Методические рекомендации. Методическое пособие Всероссийской федерации волейбола подготовил: кандидат педагогических наук, заслуженный работник физической культуры Российской Федерации Е.В. Фомин. – Москва: ВФВ, 2011. – 24 с.

17. Методический сборник №9. Методический сборник №9. Средства и методы обучения и совершенствования техники и тактики вторых передач (подготовка связующего игрока). Методический сборник Всероссийской федерации волейбола / под общей редакцией В.О.Романенко., Е.В.Фомин. – Москва: ВФВ, 2012. – 28 с.

18. Методический сборник №10. Прыгучесть и прыжковая подготовка волейболистов. Методический сборник Всероссийской федерации волейбола / авторы: А.В.Суханов, Е.В.Фомин, Л.В.Булыкина. – Москва: ВФВ, 2012. – 24 с.

19. Специальная физическая подготовка юных волейболистов. Методические рекомендации. — М.: ВФВ, 2009. — 35 с.

20. Тактическая подготовка волейболистов / А.В. Ивойлов. - М.: Физкультура и спорт, 2020. - 112 с.

Перечень Интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>).

2. Сайт Международного олимпийского комитета: <http://www.olympic.org> 74

Сайт Российского антидопингового агентства: <http://www.rusada.ru> <http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/volleybol/>

2. Департамент физической культуры и спорта Владимирской области (<https://kst.avо.ru/>).

3. Сайт Всероссийской федерации волейбола (<https://www.volley.ru/>).

4. Сайт Министерства Спорта РФ: <http://www.minsport.gov.ru/sport/> Сайт Олимпийского комитета России: <http://www.roc.ru>

Кадровое обеспечение

Дополнительная общеразвивающая программа «Дзюдо» реализуется лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование по направлению «волейбол», и отвечающими пункту 3.1 профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

Или лицами, получающими высшее или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования «Образование и педагогические науки» в случае рекомендации аттестационной комиссии и соблюдения требований, предусмотренных квалификационными справочниками.

Календарный учебный план
Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол»
1 год обучения

Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
Сентябрь	Лекция	1,5	Вводное занятие. Знакомство учащихся с целями и задачами на учебный год. Инструктаж по технике безопасности. Оборудование и инвентарь, правила обращения. Разминка. Подвижные игры	Опрос, Выполнение заданий
Сентябрь	Комбинированное занятие	1,5	Знакомство с историей волейбола Разминка. ОФП. Подвижные игры. Футбол, баскетбол	Выполнение заданий
Сентябрь	Комбинированное занятие	1,5	Теоретическое знакомство с особенностями техники волейбола. Техника верхней и нижней передачи. Разминка. ОФП.СФП. Техника верхней и нижней передачи. Подвижные игры с мячом	Выполнение заданий
Сентябрь	Комбинированное занятие	1,5	Теоретическая часть: правила волейбола, великие игроки России. Разминка. ОФП. СФП Основные стойки. Техника верхней и нижней передач Подвижные игры с мячом	Выполнение заданий
Сентябрь	Комбинированное занятие	1,5	Теоретическая часть: правила волейбола, великие игроки России. Техника подачи. Разминка, ОФП, СФП. Техника верхней и нижней передач, подача. Подвижные игры, пионербол.	Выполнение заданий
Сентябрь	Комбинированное занятие	1,5	Теоретическая часть: правила волейбола, великие игроки России. Техника подачи. Разминка, ОФП, СФП. Техника верхней и нижней передач, подача. Подвижные игры, пионербол.	Выполнение заданий
Сентябрь	Комбинированное занятие	1,5	Теоретическая часть: правила волейбола, знаковые соревнования (просмотр нарезки учебных фильмов) . Разминка, ОФП,СФП. Техника верхней и нижней передач, подача. Подвижные игры, пионербол.	Выполнение заданий
Сентябрь	Комбинированное занятие	1,5	Теоретическая часть: проверка знаний по истории волейбола и знаний правил волейбола, мини-викторина. Разминка. Разминка. СФП. Контроль техники выполнения верхней и нижней передач. Подвижная игра	Тест-викторина, выполнение контрольных заданий.
Октябрь	Комбинированное занятие	1,5	Теоретическая часть: волейбол на олимпиадах (просмотр фрагментов игр) Разминка. ОФП. Прыжковые упражнения, перемещения в низкой стойке. Техника верхней и нижней передач, подача. Подвижные игры, пионербол.	Выполнение заданий

Октябрь	Комбинированное занятие	1,5	Теоретическая часть: техника выполнения тактических подач. Разминка. ОФП. Прыжковые упражнения, перемещения в низкой стойке. Техника верхней и нижней передач, подача. Пионербол с элементами волейбола.	Выполнение заданий
Октябрь	Лекция Практическое занятие	1,5	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Гигиенические знания и навыки. Функциональное тестирование	Опрос, тесты
Октябрь	Комбинированное занятие	1,5	Теоретическая часть: волейбол на олимпиадах (просмотр фрагментов игр) Разминка. ОФП. СФП, перемещения в низкой стойке. Техника верхней и нижней передач, подача. Пионербол с элементами волейбола	Выполнение заданий
Октябрь	Комбинированное занятие	1,5	Теоретическая часть: принципы и правила ЗОЖ. Разминка. ОФП. Эстафеты с элементами волейбола. Спортивные игры	Выполнение заданий
Октябрь	Комбинированное занятие	1,5	Теоретическая часть: принципы и правила ЗОЖ. Разминка. СФП. Техника верхней и нижней передач, подача. Пионербол с элементами волейбола	Выполнение заданий
Октябрь	Комбинированное занятие	1,5	Теоретическая часть: психологическая подготовка волейболиста. Разминка. Упражнения на выносливость. Легкоатлетические упражнения. Техника верхней и нижней передач, подача. Пионербол с элементами волейбола	Выполнение заданий
Октябрь	Комбинированное занятие	1,5	Теоретическая часть: психологическая подготовка волейболиста, тестирование. Разминка. ОФП, СФП, техника верхней и нижней передач, подача. Изучение расстановки с двумя связующими, тактические действия в защите. Подвижные игры.	Выполнение заданий
Октябрь	Комбинированное занятие	1,5	Теоретическая часть: психологическая подготовка волейболиста, тестирование. Разминка. ОФП. Упражнения на формирование правильной осанки. СФП, техника верхней и нижней передачи, подача. Изучение расстановки с двумя связующими, тактические действия в защите. Пионербол с элементами волейбола	Выполнение заданий
Ноябрь	Комбинированное занятие	1,5	Теоретическая часть: правила соревнований, поведение игрока на соревнованиях. Разминка. ОФП. Упражнения на формирование правильной осанки. СФП, Техника верхней и нижней передачи, подача. Изучение расстановки с двумя связующими, тактические действия в защите. Пионербол с элементами волейбола	Выполнение заданий

Ноябрь	Комбинированное занятие	1,5	Теоретическая часть: тест на знание правил волейбола. Разминка. СФП. Эстафеты. Техника верхней и нижней передачи, подача. Изучение расстановки с двумя связующими, тактические действия в защите. Пионербол с элементами волейбола	Тесты. Выполнение заданий
Ноябрь	Комбинированное занятие	1,5	Теоретическая часть: техника нападающего удара (визуализация, просмотр техники лучших нападающих России). Разминка. ОФП. Техника верхней и нижней передачи, подача. Изучение подводящих упражнений по постановке нападающего удара. Подвижные игры	Выполнение заданий
Ноябрь	Комбинированное занятие	1,5	Теоретическая часть: техника нападающего удара (визуализация, просмотр техники лучших нападающих России). Разминка. ОФП. СФП Техника верхней и нижней передачи, подача. Изучение подводящих упражнений по постановке нападающего удара. Пионербол с элементами волейбола	Выполнение заданий
Ноябрь	Комбинированное занятие	1,5	Теоретическая часть: психология игры: роль подачи и нападения в детском волейболе (просмотр фрагментов игры молодежных команд СШ). Техника верхней и нижней передачи, подача. Изучение подводящих упражнений по постановке нападающего удара. Пионербол с элементами волейбола	Выполнение заданий
Ноябрь	Комбинированное занятие	1,5	Теоретическая часть: обучение технике приема, психология игры: роль защитных действий (визуализация, просмотр фрагментов игры молодежных команд СШ). Техника верхней и нижней передачи, подача. Обучение прямому нападающему удару из зоны 3 Пионербол с элементами волейбола	Выполнение заданий
Ноябрь	Комбинированное занятие	1,5	Теоретическая часть: тактика защиты (просмотр фрагментов игры молодежных команд СШ). Техника верхней и нижней передачи, подача. Обучение прямому нападающему удару из зоны 3 Пионербол с элементами волейбола	Выполнение заданий
Ноябрь	Комбинированное занятие	1,5	Теоретическая часть: проверка знаний по технике выполнения передач, подачи, нападающего удара, тактики игры в защите. Разминка. Прыжковая работа. Техника верхней и нижней передачи, подача. Обучение прямому нападающему удару из зоны 3 Пионербол с элементами волейбола	Опрос. Тестирование. Выполнение заданий

Декабрь	Комбинированное занятие	1,5	Теоретическая часть: профилактика вредных привычек. Разминка. Прыжковая работа. Техника верхней и нижней передачи, подача. Обучение прямому нападающему удару из зоны 3 Мини-волейбол 4X4,5X5 на укороченной площадке	Выполнение заданий
Декабрь	Комбинированное занятие	1,5	Теоретическая часть: профилактика вредных привычек. Разминка. Упражнение на формирование скоростных качеств. Элементы акробатики (техника бокового падения) Техника верхней и нижней передачи, подача. Обучение прямому нападающему удару из зоны 3 Мини-волейбол 4X4,5X5 на укороченной площадке	Выполнение заданий
Декабрь	Комбинированное занятие	1,5	Теоретическая часть: профилактика вредных привычек, работа с вербальной и физической агрессией. Разминка. Упражнение на формирование скоростных качеств. Элементы акробатики (техника бокового падения) Техника верхней и нижней передачи, подача. Обучение прямому нападающему удару из зоны 3 Мини-волейбол 4X4,5X5 на укороченной площадке	Выполнение заданий
Декабрь	Комбинированное занятие	1,5	Теоретическая часть: допинг в спорте и борьба с ним. Разминка. ОФП. Упражнение на формирование скоростных качеств. Элементы акробатики (техника бокового падения) Техника верхней и нижней передачи, подача. Обучение прямому нападающему удару из зоны 3 Мини-волейбол 4X4,5X5 на укороченной площадке	Выполнение заданий
Декабрь	Комбинированное занятие	1,5	Теоретическая часть: допинг в спорте и борьба с ним. Разминка. ОФП. Прыжковая работа Элементы акробатики (техника бокового падения и падения на грудь) Техника верхней и нижней передачи, подача. Обучение прямому нападающему удару из зоны 3 Мини-волейбол 4X4,5X5 на укороченной площадке	Выполнение заданий
Декабрь	Практическое занятие	1,5	Контрольные упражнения (сдача нормативов на технику передач и подачи) и соревнования (контрольные игры по мини-волейболу)	Зачет
Декабрь	Комбинированное занятие	1,5	Теоретическая часть: обсуждение итогов первых соревнований, разбор игровых ситуаций (просмотр видео игр). Разминка ОФП. Техника верхней и нижней передачи, подача. Обучение прямому	Дискуссия. Выполнение заданий

			нападающему удару из зоны. Подвижные игры	
Декабрь	Комбинированное занятие	1,5	Теоретическая часть: обучение технике нижнего приема (просмотр видео, визуализация) Разминка. ОФП., СФП. Техника верхней и нижней передачи, подача. Обучение прямому нападающему удару из зоны. Прием подачи в зонах 1,5,6. асстановка с двумя связующими («шестой подтянутый»). Мини-волейбол.	Выполнение заданий
Январь	Комбинированное занятие	1,5	Теоретическая часть: обучение технике нижнего приема (просмотр видео, визуализация) Разминка. ОФП., СФП. Техника верхней и нижней передачи, подача. Обучение прямому нападающему удару из зоны. Прием подачи в зонах в зоны 1,6,5. Расстановка с двумя связующими («шестой подтянутый»). Мини-волейбол.	Выполнение заданий
Январь	Комбинированное занятие	1,5	Теоретическая часть: обучение технике приема снизу и сверху (просмотр видео, визуализация). Разминка. ОФП., СФП. Техника верхней и нижней передачи, подача. Прием мяча с боковым падением. Обучение прямому нападающему удару из зоны. Прием подачи в зонах в зоны 1,6,5. Расстановка с двумя связующими («шестой подтянутый»). Мини-волейбол.	Выполнение заданий
Январь	Комбинированное занятие	1,5	Теоретическая часть: обучение технике приема снизу и сверху (просмотр видео, визуализация). Разминка. ОФП., СФП. Техника верхней и нижней передачи, подача. Прием мяча с боковым падением. Обучение прямому нападающему удару из зоны. Прием подачи в зонах в зоны 1,6,5. Расстановка с двумя связующими («шестой подтянутый»). Мини-волейбол	Выполнение заданий
Январь	Комбинированное занятие	1,5	Теоретическая часть: обучение технике защитных действий при нападающем ударе (просмотр видео, визуализация) Разминка. ОФП., СФП. Техника верхней и нижней передачи, подача, нападение из зоны 3. Прием мяча с боковым падением. Прием подачи в зонах в зоны 1,6,5. Расстановка с двумя связующими («шестой подтянутый»). Мини-волейбол	Выполнение заданий
Январь	Комбинированное занятие	1,5	Теоретическая часть: обучение технике защитных действий при нападающем ударе (просмотр видео, визуализация) Разминка. ОФП., СФП. Техника верхней и нижней передачи, подача, нападение из зоны 3. Прием мяча с боковым падением. Прием подачи в зонах в зоны 1,6,5. Расстановка с двумя связующими	Выполнение заданий

			(«шестой подтянутый»). Защитные действия при нападении из зоны 3. Мини-волейбол	
Январь	Комбинированное занятие	1,5	Теоретическая часть: виды нападающих ударов в современном волейболе (просмотр видео) Разминка. СФП. Техника верхней и нижней передачи, подача, нападение из зоны 3. Прием мяча с боковым падением. Прием подачи в зонах в зоны 1,6,5. Обучение нападающему удару из зоны 4. Подвижные игры	Выполнение заданий
Январь	Комбинированное занятие	1,5	Теоретическая часть: виды нападающих ударов в современном волейболе (просмотр видео) Разминка. ОФП СФП. Техника верхней и нижней передачи, подача, нападение из зоны 3. Прием подачи в зонах в зоны 1,6,5. Обучение нападающему удару из зоны 4. Учебная игра 6х6	Выполнение заданий
Январь	Комбинированное занятие	1,5	Теоретическая часть: тактика защитных действий при ударах из зон 3 и 4 (просмотр видео). Разминка. ОФП СФП. Техника верхней и нижней передачи, подача, нападение из зоны 3. Прием подачи в зонах в зоны 1,6,5. Обучение нападающему удару из зоны 4. Учебная игра 6х6	Выполнение заданий
Февраль	Комбинированное занятие	1,5	Теоретическая часть: тактика защитных действий при ударах из зон 3 и 4 (просмотр видео). Разминка. ОФП СФП. Упражнения на развитие ловкости и координации. Техника верхней и нижней передачи, подача, нападение из зоны 3. Прием подачи в зонах в зоны 1,6,5. Обучение нападающему удару из зоны 4. Учебная игра 6х6	Выполнение заданий
Февраль	Комбинированное занятие	1,5	Теоретическая часть: техника нападающих ударов с задней линии (просмотр видео). Разминка. ОФП СФП. Акробатическая подготовка Техника верхней и нижней передачи, подача, нападение из зоны 3. Прием подачи в зонах в зоны 1,6,5. Обучение нападающему удару из зоны 4. Учебная игра 6х6	Выполнение заданий
Февраль	Комбинированное занятие	1,5	Теоретическая часть: виды подач в современном волейболе (просмотр видео) Разминка. ОФП СФП. Акробатическая подготовка. Техника верхней и нижней передачи, подача, нападение из зоны 3. Прием подачи в зонах в зоны 1,6,5. Обучение нападающему удару из зоны 4. Тактические действия при нападении из зон 3 и 4. Учебная игра 6х6	Выполнение заданий

Февраль	Комбинированное занятие	1,5	Теоретическая часть: тактика защитных действий при нападении из зон 3 и 4. (просмотр видео, визуализация). Разминка. СФП Легкоатлетические упражнения. Техника верхней и нижней передачи, подача, нападение из зоны 3. Прием подачи в зонах в зоны 1,6,5. Обучение нападающему удару из зоны 4. Тактические действия при нападении из зон 3 и 4. Учебная игра 6х6	Выполнение заданий
Февраль	Комбинированное занятие	1,5	Теоретическая часть: проверка знаний по технике нападающего удара и подачи, тактическим действиям в защите. Разминка. ОФП. Упражнения на игровую выносливость. Учебные игры 4х4,6х6.	Опрос. Тесты. Выполнение заданий
Февраль	Комбинированное занятие	1,5	Теоретическая часть: основы ЗОЖ: режим дня, режим подготовки к соревнованиям, Разминка. СФП. Упражнения на игровую выносливость. Учебные игры 4х4,6х6.	Выполнение заданий
Февраль	Комбинированное занятие	1,5	Теоретическая часть: основы ЗОЖ: рациональное питание, питание во время соревнований. Разминка. ОФП, СФП. Упражнения на игровую выносливость. Учебные игры 4х4,6х6.	Выполнение заданий
Февраль	Комбинированное занятие	1,5	Теоретическая часть: основы ЗОЖ: закаливание, самоконтроль. Разминка. ОФП, СФП. Упражнения на игровую выносливость. Учебные игры 4х4,6х6.	Выполнение заданий
Март	Комбинированное занятие	1,5	Теоретическая часть : техника блокирования (просмотр видео, визуализация). Разминка. СФП Легкоатлетические упражнения. Техника верхней и нижней передачи, подача, нападение из зон 3 и 4 . Прием подачи в зонах в зоны 1,6,5. Подводящие упражнения на блокирование. Тактические действия при нападении из зон 3 и 4. Учебная игра 6х6	Выполнение заданий
Март	Комбинированное занятие	1,5	: Теоретическая часть техника блокирования (просмотр видео, визуализация). Разминка. СФП Легкоатлетические упражнения. Техника верхней и нижней передачи, подача, нападение из зон 3 и 4 . Прием подачи в зонах в зоны 1,6,5. Подводящие упражнения на блокирование. Тактические действия при нападении из зон 3 и 4. Учебная игра 6х6	Выполнение заданий
Март	Комбинированное занятие	1,5	Теоретическая часть: разбор основных ошибок при нападении и блокировании. Разминка. ОФП. СФП Техника верхней и нижней передачи, подача, нападение из зон 3 и 4 . Прием подачи в зонах в зоны 1,6,5. Обучение одиночному	Выполнение заданий

			блокированию Тактические действия при нападении из зон 3, 4, 6 . Подвижные игры.	
Март	Комбинированное занятие	1,5	Теоретическая часть: профилактика травматизма в волейболе, разбор ситуаций. Разминка. ОФП. СФП Техника верхней и нижней передачи, подача, нападение из зон 3 и 4 . Прием подачи в зонах в зоны 1,6,5. Обучение одиночному и двойному блокированию. Подвижные игры.	Выполнение заданий
Март	Комбинированное занятие	1,5	Теоретическая часть: профилактика травматизма в волейболе, разбор ситуаций. Разминка. ОФП. СФП. Акробатическая подготовка. Техника верхней и нижней передачи, подача, нападение из зон 3 и 4 . Прием подачи в зонах в зоны 1,6,5. Обучение одиночному и двойному блокированию. Учебная игра 6х6	Выполнение заданий
Март	Комбинированное занятие	1,5	Теоретическая часть: контроль знаний по предотвращению ошибок при выполнении элементов и предотвращению травматизма в волейболе. Разминка, учебная игра.	Тест, дискуссия, Выполнение заданий
Март	Комбинированное занятие	1,5	Теоретическая часть: психология командных взаимодействий. Разминка. ОФП. СФП. Акробатическая подготовка. Техника верхней и нижней передачи, подача, нападение из зон 3 и 4 . Прием подачи в зонах в зоны 1,6,5. Обучение одиночному и двойному блокированию. Учебная игра 6х6	Выполнение заданий
Март	Комбинированное занятие	1,5	Теоретическая часть: психология командных взаимодействий. Разминка. ОФП. СФП. Акробатическая подготовка. Техника верхней и нижней передачи, подача, нападение из зон 3 и 4 . Прием подачи в зонах в зоны 1,6,5. Обучение одиночному и двойному блокированию. Учебная игра 6х6	Выполнение заданий
Апрель	Практическое занятие	1,5	Поездка на игру Чемпионата России по волейболу. Разбор игры.	Дискуссия
Апрель	Практическое занятие	1,5	Теоретическая часть: специфика современного волейбола. Разминка. ОФП. СФП. Формирование скоростных качеств. Техника верхней и нижней передачи, подача, нападение из зон 3 и 4 . Тактические действия при силовом нападении и обманных действиях. Учебная игра 6х6	Беседа, выполнение заданий
Апрель	Комбинированное занятие	1,5	Теоретическая часть: конфликты в команде и методы их разрешения. Разминка. ОФП. СФП. Формирование скоростных качеств. Техника верхней и нижней передачи, подача, нападение из зон 3 и 4 . Тактические действия при	Беседа, выполнение заданий

			силовом нападении и обманных действиях. Учебная игра 6х6	
Апрель	Комбинированное занятие	1	Теоретическая часть: конфликты в команде и технологии их разрешения. Разминка. ОФП. СФП. Формирование скоростных качеств. Техника верхней и нижней передачи, подача, нападение из зон 3 и 4 . Тактические действия при силовом нападении и обманных действиях. Учебная игра 6х6	Выполнение заданий
Апрель	Комбинированное занятие	1,5	Теоретическая часть: профилактика конфликтных ситуаций в тренировочном процессе и во время игр. Разминка. Игры 4х4,6х6	Выполнение заданий
Апрель	Комбинированное занятие	1,5	Теоретическая часть: личностные качества игрока и выбор амплуа. Тестирование. Разминка. Игры 4х4,6х6	Тесты. Выполнение заданий
Апрель	Практическое занятие	1,5	Фестиваль юных волейболистов	Зачет
Апрель	Комбинированное занятие	1,5	Теоретическая часть: обсуждение результатов прошедших соревнований. Разбор ситуаций. Разминка. ОФП. СФП. Игры 4х4,6х6	Выполнение заданий
Май	Комбинированное занятие	1,5	Теоретическая часть: Рекомендации по разработке индивидуальной программы здоровья спортсмена. Разминка. ОФП. Упражнение на выносливость. Спортивные игры	Выполнение заданий
Май	Комбинированное занятие	1	Теоретическая часть: самоконтроль, дневник спортсмена и работа с ним. . Разминка. ОФП. Акробатика, упражнения на гибкость. Техники расслабления. Игры 4х4,6х6	Выполнение заданий
Май	Комбинированное занятие	1	Теоретическая часть: планирование карьеры юного спортсмена. Разминка. ОФП. Техника верхней и нижней передачи, подача, нападение из зон 3 и 4 . Тактические действия при силовом нападении и обманных действиях. Учебная игра 6х6	Выполнение заданий
Май	Комбинированное занятие	1	Теоретическая часть: стрессы и работа с ними. Разминка. ОФП. СФП. Техника верхней и нижней передачи, подача, нападение из зон 3 и 4 . Тактические действия при силовом нападении и обманных действиях. Учебная игра 6х6	Выполнение заданий
Май	Практическое занятие	1	Теоретическая часть: тестирование на стрессоустойчивость. Разминка. ОФП. СФП. Техника верхней и нижней передачи, подача, нападение из зон 3 и 4 . Тактические действия при силовом нападении и обманных действиях. Учебная игра 6х6	Тест, выполнение заданий.

Май	Комбинированное занятие	1,5	Теоретическая часть: техники оптимизации психического состояния спортсмена в тренировочный и соревновательный периоды. Разминка. ОФП. СФП. Техника верхней и нижней передачи, подача, нападение из зон 3 и 4 и с задней линии. Тактические действия при силовом нападении и обманных действиях. Учебная игра 6х6	Выполнение заданий
Май	Практическое занятие	1,5	Проверка теоретических знаний. Сдача нормативов.	Контрольные нормативы Зачет
Май	Комбинированное занятие	1.5	Теоретическая часть: подведение итогов года, рекомендации по летней подготовке спортсменов. Разминка. ОФП. СФП. Игры 6х6	Выполнение заданий

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ **для начального обучения волейболу**

Совершенствование перемещений:

«Попробуй, унеси»

Играющие делятся попарно. Один партнёр выполняет задание руководителя (прыжки на месте, прыжки в приседе, и т.д.), другой перемещается приставными шагами вправо, влево в стойке, заранее указанной руководителем. Между ними кладётся мяч.

По сигналу один из игроков должен взять мяч и забежать с ним «домой», за лицевую линию или в трёхметровую зону, другой должен его осалить. Если один игрок осалил другого, они меняются местами. Игру повторяют 3 - 4 раза. Выигрывает тот, кто меньшее количество раз был осаленным.

Падающая палка»

Играющие строятся в круг диаметром 6-7м, рассчитываются по порядку. В центре круга - водящий, который придерживает за верхний конец палку, находящуюся в вертикальном положении. Водящий называет номер кого-либо из играющих и отпускает верхний конец палки. Вызванный должен сделать скачок (выпад) и, не дав палке упасть, подхватить её. Если вызванный успел выполнить задание, он возвращается на своё место, а если не успел, то заменяет водящего, и игра продолжается. Постепенно расстояние до палки увеличивается, а играющие выполняют бег с последующим скачком.

Выигрывает тот участник, который ни разу не был водящим.

Совершенствование передачи, подачи и приема мяча

«Полёт мяча»

По сигналу игроки первой шеренги должны перебросить свой мяч через шнур и быстро пробежать под ним, поймать мяч на другой стороне. Игрок, не успевший поймать свой мяч до его приземления, выбывает из игры. Затем то же самое по очереди выполняют остальные шеренги. Во втором туре игрового состязания исходное расстояние до шнура увеличивается до 1,5 м, в третьем - до 2 м, и т.д. После нескольких туров, когда останется около половины или немного меньше участников, игра заканчивается. Выигрывает команда, сохранившая наибольшее количество игроков после заключительного тура

«Быстрые передачи»

По сигналу каждая пара в течение 30 сек. должна выполнить обусловленным способом максимальное количество взаимных передач мяча, регистрируемых судьёй. Затем на старт вызываются следующие 5 пар игроков и так далее до конца. Примерные способы передач: сверху, снизу, сверху в прыжке. Выигрывает пара, выполнившая за стандартный отрезок времени наибольшее количество передач.

«Передачи капитану»

По сигналу капитаны обеих команд начинают выполнять передачи мяча (туда и обратно) по очереди каждому из игроков своего круга. Если в ходе этого из-за какой-нибудь технической ошибки мяч теряется, то его подбирает потерявший мяч игрок и игра продолжается дальше. Когда все игроки в круге сыграют с капитаном, тот ловит мяч и демонстративно поднимает его над головой. Команда, выполнившая это быстрее, получает выигрышное очко. Игра повторяется три раза. Способ передачи мяча при этом может обновляться, исходя из конкретных задач проводимого урока. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

«Стремительные передачи»

Играющие делятся на несколько равных команд (до 7 человек), которые выбирают капитанов и становятся в колонны по одному за общей линией, разомкнувшись на вытянутые руки. За другой линией, проведенной в 4-6м напротив каждой колонны, становится её капитан с волейбольным мячом в руках. Оговаривается способ передачи мяча. По сигналу все капитаны начинают выполнять передачи мяча первому игроку своей колонны. Приняв мяч, первый игрок возвращает его капитану и приседает. После этого следует поочередная передача мяча от капитана второму, третьему, четвёртому игроку его колонны, и т.д. И каждый из них, вернув мяч капитану, приседает.

Если в процессе этих передач принимающий игрок упустит мяч, то он должен бегом подобрать его, вернуться на своё место и только после этого продолжить игру. Сыграв со всеми игроками своей команды по очереди, капитан поднимает мяч над головой, а остальные игроки его команды тут же встают в полный рост, демонстрируя успешное завершение игрового задания. Побеждает команда, закончившая игровое задание первой.

«У кого меньше мячей»

Играют две равные команды, которые располагаются на своей половине площадки. У каждой команды по несколько волейбольных мячей. Площадка разделена сеткой, подвешенной на уровне 130-150 см. По сигналу игроки перебрасывают мячи на площадку противника двумя руками сверху. Выигрывает команда, у которой на площадке после сигнала меньше мячей.

«Круговая лапта»

Играющие делятся на две команды. Игроки одной находятся за пределами круга, а игроки второй занимают место внутри его (игровым кругом может служить волейбольная площадка). Стоящие за кругом игроки ударами волейбольного мяча стараются выбить поочерёдно всех игроков команды соперников. Игроков разрешается выбивать: нападающим ударом, передачей снизу или сверху одной или двумя руками. Игроки в кругу могут отбивать мяч руками, выполняя соответствующий защитный приём (сверху, снизу двумя руками, одной рукой, с выпадом, в падении и т.д.). В этом случае они остаются в круге. Если же мяч попал в туловище игрока, ноги или игрок не сумел отбить мяч, он покидает круг и становится за спинами атакующих. Этот игрок может вернуться в круг, если ему удалось поймать мяч от своего игрока, отбившего мяч из круга. Продолжительность игры - 5 минут. Выигрывает команда, сохранившая большее число игроков в круге. Игра может закончиться досрочно, если выбиты все игроки из круга.

«Двумя мячами через сетку»

Играющие делятся на 2 равные по числу участвующих команды, которые становятся на двух половинах площадки в два-три ряда. Каждая команда получает волейбольный мяч.

По сигналу команды, выполняя передачи сверху или снизу двумя руками, перебрасывают мячи через сетку на сторону противника. Это продолжается до тех пор, пока на одной стороне не окажутся одновременно два мяча. Команде, на стороне которой не оказалось ни одного мяча, даётся одно очко. Далее игра возобновляется.

Побеждает команда, которая первой наберёт 15 очков.

«Бег за мячом»

Играющие делятся на 4 команды по 4 - 5 человек. Игроки первой команды располагаются на одной половине площадки таким образом: первый игрок в 3-ей зоне, второй игрок в 4-ой зоне, остальные в 6-ой зоне. Игроки второй команды на этой же половине площадки: первый игрок в 3-ей зоне, второй игрок во 2-ой зоне, остальные в 6-ой зоне. Третья и четвёртая команда располагаются так же на другой половине площадки. По сигналу игрок из зоны 6 делает передачу в зону 3, оттуда в зону 4 (вторая команда в зону 2), и потом в зону 6. Все игроки после передачи делают переход за мячом. Если одна из команд теряет мяч, быстро берут его и продолжают игру. Игра продолжается 10 минут.

Выигрывает команда, которая ни разу не потеряла мяч или уронила его меньшее количество раз.

«Точная подача»

По сигналу играющие начинают выполнение подач любым из изученных способов. Один раз производят подачу в правую половину площадки, другой раз в левую. Если очерёдность нарушена, - эта подача не засчитывается. Длительность игры – 10 - 15 минут.

Выигрывает тот игрок, который выполнил большее количество подач.

«Борьба за мяч»

Играющие делятся на 2 команды и располагаются по всей площадке, но не ближе трёх метров к центру.

Учитель, стоя в центре площадки, подбрасывает мяч вверх. Игроки обеих команд стараются овладеть мячом и, передавая его друг другу передачей сверху или снизу, не дать противнику. Игроки другой команды стараются отобрать мяч и, в свою очередь, держать его у себя.

Игра ведётся на время или на количество передач подряд.

«Мяч – ловцу»

Игра организуется по тому же принципу, что и игра «Борьба за мяч», только у лицевых линий в кругах стоят ловцы (один от команды), а возле них - игроки противника (2 - 3 человека), которые стараются перехватить мяч. Игра проводится так же, как и «Борьба за мяч», но, передавая мяч друг другу, стараются перебросить его своему ловцу. За пойманный мяч команда получает очко. Игра проводится до 15 очков.

«Мяч над головой»

Учащиеся делятся на команды с равным числом игроков. Время игры – обычно 1–1,5 мин. – сообщается заранее. Одновременно могут играть две, четыре команды и более. Игроки каждой команды произвольно располагаются на отведенной им части площадки и берут мячи. Каждая команда выбирает одного человека, который будет контролировать игру команды-соперницы. По сигналу учителя все играющие начинают выполнять верхнюю передачу над собой. Ученик, уронивший мяч или поймавший его, либо нарушивший правила, выбывает из игры и садится на скамейку запасных. Побеждает команда, у которой после сигнала об окончании игры на площадке осталось больше игроков.

«Волейбольные салочки»

Группа делится на две команды. Все игроки произвольно расходятся по площадке. Участники водящей команды надевают цветные ленточки через плечо или лыжные номера. По сигналу учителя они начинают передавать мяч друг другу любым волейбольным способом, затем ловят его и броском стараются осалить соперников. Осаленные игроки садятся на скамейку. Через 3–4 мин. игры команды меняются ролями. Выигрывает команда, осалившая больше игроков.

«Передача центрному»

Команды располагаются на площадке, образуя два, три круга или более. В середину каждого круга встает центровой с волейбольным мячом в руках. Каждая команда выбирает одного человека, который будет контролировать игру команды-соперницы. По сигналу центрровой последовательно посылает мяч любой передачей ученикам, стоящим в его кругу. Тот выполняет ответную передачу. Соблюдая очередность, передачи выполняют все стоящие в кругу. Если до окончания игры центрровой успел передать мяч всем игрокам, он продолжает выполнять передачи по второму кругу. Затем центрровых игроков меняют.

«Игра, играй, мяч не теряй!»

Играют пары, у которых один мяч на двоих. По сигналу игроки выполняют нижнюю передачу несколько раз подряд. Причём, делают это так: один игрок подбрасывает мяч и отходит в сторону, другой принимает его снизу и выполняет удар, затем снова выполняет удар первый и т. д. до тех пор, пока мяч не упадёт. Побеждает пара, дольше всех не потерявшая мяч.

«Ловишка в кругу»

Игроки становятся в круг и перебрасывают волейбольный мяч друг другу, через круг, стараясь выполнить приём мяча снизу; водящий в это время старается его поймать. Если водящий поймает мяч, он меняется местами с игроком, который бросал мяч.

«Свеча»

На площадке наносят круг диаметром 2 м, в центре его мяч. Игроки, расположившись в колонну по одному, по очереди входят в круг и выполняют десять передач мяча сверху двумя руками над собой. Каждую передачу выполняют на высоте 3м. За недостаточную высоту передачи и за выход из круга игроки наказываются штрафным очком. Побеждает игрок, у которого меньше штрафных очков.

«Обстрел чужого поля»

На боковых линиях волейбольной площадки наносят два круга диаметром два метра один напротив другого. Поочередно игроки входят в круг и выполняют передачу мяча двумя руками снизу или сверху, стараясь попасть в противоположный круг. Если мяч летит мимо круга, игрок получает одно штрафное очко. Игра ведётся на время. Побеждает ученик, набравший наименьшую сумму штрафных очков.

«Снайперы»

Команды располагаются в шеренгах на лицевых линиях волейбольной площадки. Игроки обеих команд по очереди выполняют по пять подач, стремясь попасть в квадраты с цифрами от 1 до 6 и набрать наибольшую сумму очков. Если мяч попал в квадрат с цифрой 6, игроку начисляют 6 очков и т. д. Побеждает команда, набравшая большую сумму очков.

«Гонка по коридору»

По сигналу первые игроки каждой команды передают мяч способом верхней передачи партнеру, стоящему напротив. Тот, тем же способом, - игроку, находящемуся рядом с первым. Мяч, дошедший до последнего игрока команды, передается, таким же способом, в обратном направлении. Игра заканчивается, как только мяч возвратится к первому игроку. Тот поднимает мяч вверх и возгласом "Есть!" извещает о том, что команда закончила.

Команда, закончившая передачи первой, считается победительницей.

Игра может проводиться и на время (или на число раз); в этом случае, мяч будет передаваться "туда-обратно" несколько раз.

«Кто дальше»

Игроки делятся на две равные команды. Каждая команда выстраиваются в колонну по одному, за лицевой линией. Расстояние между колоннами - 5-9 м. Впереди каждой колонны, на расстоянии 4-9 м (в зависимости от подготовленности игроков) рисуется круг, диаметром 3-5 м. Первые в колонне берут волейбольные мячи и становятся в центр круга. По сигналу игроки, стоящие в центре круга, делают передачу над собой, стараясь выполнить ее выше, но чтобы мяч не вышел за пределы круга. После выполнения передачи эти игроки убегают в "хвост колонны". Следующие в колонне игроки забегают в круг и, не давая мячу коснуться пола, вновь делают передачу над собой и т. д.

«Вызов номеров»

Игра проводится в двух командах. Занимающиеся в каждой команде рассчитываются по порядку номеров и, запомнив свои номера, становятся в круг. Один игрок с мячом стоит в центре круга. По сигналу тренера он начинает выполнять передачи мяча над собой. После третьей передачи этот игрок, выкрикнув чей-либо номер, бежит из круга. Игрок, чей номер был выкрикнут, должен вбежать в круг и, не дав мячу упасть на землю, продолжить передачу мяча над собой. Игра длится 3 мин. Побеждает команда, у которой было меньше потерь мяча.

Сочетание изученных способов

«Волейбольный обстрел»

Играющие равномерно размещаются по кругу диаметром 5 – 7 м и получают волейбольный мяч. По сигналу игроки начинают выполнять свободные волейбольные передачи. Игрок, допустивший ошибку при приёме мяча или неточно пославший его, садится в центре круга. Участники, разыгрывающие мяч по кругу, периодически неожиданным нападающим ударом посылают его в сидящих в центре игроков. Мяч, попавший с отскоком в одного из них, снова вводится в игру. Если же ударивший игрок не попал ни в кого из сидящих в центре круга штрафников, то он сам занимает место среди обстреливаемых. Волейбольный обстрел продолжается до тех пор, пока один из обстреливаемых игроков не изловчится и поймает посланный в центр круга мяч до его отскока. Тогда все сидящие освобождаются, встают и становятся по кругу в число разыгрывающих игроков, а на их место приседает участник, от которого мяч был пойман.

«Перестрелбол»

Играющие делятся на команды по 6 - 10 человек и становятся на площадку, каждая на своей стороне. За лицевой линией с той и с другой стороны расположен «плен». Игру начинает одна из команд подачей мяча. Игроки другой команды разыгрывают мяч по правилам волейбола (пионербола). Игрок, допустивший ошибку, отправляется на противоположную сторону в «плен», и команда теряет подачу. Тот игрок, что находится в «плёну», не выходя на площадку, старается перехватить мяч и выполнить подачу (бросок) на свою сторону. Если ему это удаётся, игроки его команды разыгрывают посланный их партнёром мяч и, если атака завершается удачно, он из «плёны» возвращается на площадку в свою команду. В ходе игры участники атакующей команды могут умышленно направлять мяч своему игроку, находящемуся в «плёну», а он должен мяч поймать. Правила допускают, что, если он вообще поймает мяч в воздухе, то возвращается в команду. Время игры -15 - 20 минут. Побеждает команда, которая сумеет сохранить большее количество полевых игроков.

«Волейбол с выбыванием»

Играющие делятся на 2 команды по 6 человек и располагаются каждая на своей половине волейбольной площадки. По сигналу начинается игра в волейбол. Когда судья фиксирует в одной из команд третью по счёту ошибку, игрок, допустивший её, выбывает. Команда, оставшаяся в меньшинстве, подаёт мяч на сторону противника, возобновляя игру. Если в ходе игры команда снова ошибается (шестое по счёту нарушение), то лишается ещё одного игрока и т.д. Когда обе стороны понесли «потери», игра продолжается, но команда, совершившая очередную, третью ошибку, решает (исходя из тактических соображений), удалять ли ей с поля своего очередного игрока или остаться в прежнем составе, но разрешить вернуться на площадку игроку противоположной команды. Игра состоит из 3 - 5 партий. Каждая заканчивается, когда последний игрок одной из команд покинет площадку. Все ошибки фиксируются по волейбольным правилам. После выхода участника из игры подаёт команда, допустившая ошибку.

Победитель определяется так же, как в волейболе.

«Волейбол в тройках»

Играющие делятся на команды по 3 человека и становятся каждая на половине площадки: 1 – 3 – 2; 5 – 3 – 4, то же - на другой стороне.

Мяч вводится в игру точной подачей из зоны 1 в зону 5 на другой стороне площадки. Игрок зоны 5 передаёт мяч игроку в зону 3, тот делает передачу в зону 4, а он, в свою очередь, нападающим ударом направляет в зону 1 через сетку и т.д. Игра длится 15 минут. Выигрывает команда, ни разу не потерявшая мяч или сделавшая это меньшее число раз.

«Попади в квадрат»

Играющие делятся на 2 команды и выстраиваются в шеренги за лицевыми линиями волейбольной площадки, которая по обеим сторонам сетки мелом разделена на несколько квадратов. В каждом квадрате - цифра, обозначающая количество очков, начисляемое за попадание после подачи в этот квадрат.

Первый игрок одной из команд берёт мяч, называет цифру и посылает мяч через сетку. Если мяч приземлился точно в указанной зоне, игрок получает соответствующее количество очков. Если же он упал в другую зону, из названного игроком числа высчитывают 2 очка. Игрок, выполнив подачу, встаёт в конец своей колонны. Подачи выполняются командами поочерёдно. Итоги подводят тогда, когда каждый участник игры будет в роли подающего (один или два раза). Сумма очков определяет команду - победительницу.

«Сумей принять»

Играющие делятся на пары и располагаются на боковых линиях один против другого. По сигналу игроки, стоящие на одной боковой линии, посылают мячи одним из способов подачи на своих партнёров, которые стремятся принять мяч и отправить его в обратном направлении. Каждый выполняет по 10 подач, затем игроки меняются ролями.

Побеждает тот, кто больше мячей принял без ошибок.

«Софбол»

В софбол играют двое (один на один). Оба игрока располагаются за линией подачи, которая находится на расстоянии 2 м от стены. Один из игроков подбрасывает волейбольный мяч и бьёт по нему так, чтобы он ударился об стенку и отскочил в зону подачи. Здесь его принимает второй игрок, который сразу посылает мяч в стенку. Игра продолжается до тех пор, пока кто-нибудь из игроков не допустит ошибку.

«Защита укрепления»

Игроки становятся по кругу. В центре этого круга ($d = 6-8$ м) обозначается маленький круг ($d = 2-3$ м, в центре которого кегля). Водящий стоит перед маленьким кругом, защищает кеглю от

остальных игроков, старающихся волейбольным мячом её сбить. Игрокам из общего круга выходить нельзя. Тот, кому удаётся сбить кеглю, идёт на место защитника.

«Защита булав»

Игроки становятся вдоль начерченного круга на расстоянии вытянутых рук друг от друга. В середину круга устанавливаются 5 булав, которые охраняют защитники. У игроков - волейбольный мяч. По сигналу игроки перебрасывают мяч друг другу, а затем один из игроков нападающим ударом старается сбить булаву. Защитник имеет право ставить сбитую булаву на место, если она сбита не последняя. Когда все булавы сбиты, водящего сменяет тот, кто сбил последнюю булаву.

«Картошка»

Участники встают за линией круга ($d = 5-6$ м) и выполняют передачи волейбольного мяча друг другу, если мяч падает на землю, игрок, уронивший мяч садится в середине круга, а остальные продолжают играть. Играющие могут бить по мячу и одной рукой, целясь в сидящего в круге, но только не после первого подбрасывания. Если метаящий не попадает в сидящих, он так же садится в середину круга. Игра продолжается до тех пор, пока в круге не останется один человек, или пока игроки, сидящие в круге, не поймают мяч с лёта. В этом случае последний игрок, допустивший ошибку, садится в середину круга, а все остальные встают за линию круга и продолжают игру.

«Точный нападающий»

Группа делится на две команды. Одна команда располагается в колонне по одному по направлению к сетке в 4 зоне, другая на противоположной стороне площадке во 2 зоне, в 3 зонах у двух команд лежат обручи в них лежат, мячи ровно столько, сколько игроков в команде. Играющие по очереди становятся в 3 зону и набрасывают мячи для нападения своим игрокам, каждый игрок выполняет нападающий удар, через сетку стараясь попасть в площадку, считается количество точных попаданий, чья команда больше попадет. Все игроки делают по одному удару, после этого набрасывающего меняет следующий игрок. Можно проводить в виде эстафеты.

«Подай и попади»

Игроки двух команд располагаются на своей половине площадки вначале в 4 – 5 м. от сетки. У каждой команды по 5 – 7 мячей. По сигналу учителя игроки обеих команд поочередно выполняют подачи, стремясь попасть в пределы площадки команды соперников. Игроки, ожидающие своей очереди, собирают мячи и направляют их к месту подачи. Если у игрока подача не получилась, ему предоставляется ещё одна попытка, если на этот раз он ошибся, то подача считается не выполненной и игрок получает штрафное очко. Побеждает команда, у которой на счету окажется больше точных подач.

Эстафета с элементами волейбола

1. Передачи парами.

Играющие делятся на 2 равные команды и выстраиваются каждая в колонну по два, параллельно на расстоянии 3 – 4 м друг от друга. Перед колоннами проводится стартовая черта. На расстоянии 10 – 15 м от стартовой черты напротив каждой команды ставятся стойки. Парам, стоящим впереди колонны, даётся по волейбольному мячу.

По сигналу руководителя первые пары бегут вперёд, выполняя передачи сверху или снизу двумя руками друг другу до своей стойки, заходят за неё и возвращаются обратно. Добежав до начальной стартовой черты, они передают мяч следующей паре в колонне, которая выполняет то же и т. д. Вернувшиеся пары становятся в конец колонны. Если мяч упал, уронивший игрок должен взять его и продолжить задание. Игра продолжается до тех пор, пока все пары не примут участия в пробежке с передачей мяча. Выигрывает команда, все пары которой выполняют задание раньше.

2. Встречная волейбольная пасовка над сеткой.

Играющие делятся на 2 команды и выстраиваются в колонну по одному, разделившись в свою очередь, пополам, размещаются на двух сторонах волейбольной площадки (одна половина команды против другой). Между ними - волейбольная сетка. У впередистоящих игроков одной половины команд - по волейбольному мячу. По сигналу игроки с мячом подбрасывают и отбивают его впередистоящим игрокам во второй половине своей команды так, чтобы он пролетел над сеткой, сами становятся в конец своей колонны. Игроки, стоящие впереди второй половины колонны, отбивают мяч обратно над сеткой в первую половину своей колонны и отходят в конец своей колонны. Таким образом, отбивает мяч каждый раз новый игрок, стоящий впереди. Игра заканчивается, когда все играющие отобьют мяч через сетку и мяч окажется опять в руках начинающего. Можно провести игру 2 - 3 раза подряд. Выигрывает команда, сумевшая выполнить задание быстрее и без ошибок.

3. По наземной мишени.

На каждой стороне волейбольной площадки у линии нападения чертят по 2 круга диаметром 1,5 м. 2 команды располагаются с разных сторон от сетки. У игроков одной команды в правой (или левой) руке - теннисный мяч. По сигналу 2 игрока от каждой команды одновременно бегут к сетке. Игрок с мячом прыгает как можно выше и акцентированным движением кисти посылает мяч в один из кругов на стороне противника. Игрок за сеткой, ставя блок, старается помешать ему. За попадание в любой круг нападающий получает 2 очка, а если он обошёл блок, но промахнулся (мяч приземлился в пределах площадки), - 1 очко.

Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

4. Эстафета у стены.

Играющие делятся на команды по 6 - 8 человек. Команды стоят в колоннах лицом к стене на расстоянии 3 – 4 м от неё. По сигналу стоящие первыми в колоннах выполняют нападающий удар в пол так, чтобы мяч отскочил от пола в стену. После удара игрок становится в конец колонны, а второй участник выполняет нападающий удар по отскочившему от стены мячу и т.д. Выигрывает та команда, которая меньше всех потеряла мяч.

5. Эстафета волейболистов у стены.

Играющие делятся и становятся так же, как в предыдущей игре.

По сигналу руководителя игроки выполняют 10 передач сверху двумя руками в стену. После десятой передачи первые бегут в конец колонны, а вторые продолжают выполнение передач и т. д. Потом выполняют 10 передач снизу двумя руками; 10 передач сверху одной рукой. Если игрок потерял мяч, он подбирает его и продолжает счёт.

Выигрывает команда, не допустившая падения мяча или уронившая мяч меньшее количество раз.

6. Эстафета «Челночный бег».

Играющие делятся на 2 - 3 команды и выстраиваются в колонны по одному на лицевой линии. По сигналу первые игроки передвигаются приставными шагами до дальней трёхметровой линии, затем, до средней линии, потом, до дальней лицевой линии и возвращаются к своей команде. Передав эстафету, становятся в конец колонны, а вторые продолжают бег и т.д.

Побеждает команда, первой закончившая эстафету.

7. Эстафета с остановкой.

Играющие делятся на 2 команды и выстраиваются в колонны по одному на лицевой линии. У первых игроков в руках – набивной мяч. По сигналу первые игроки бегут от лицевой линии к средней - бег, остановка, поворот кругом - бег до линии нападения, остановка, поворот, перемещение приставными шагами левым боком вперёд до линии нападения на противоположной площадке, остановка перемещение приставными шагами правым боком вперёд снова к линии нападения, после этого - бег до лицевой линии противоположной площадки и обратно к линии старта. На последнем отрезке надо выполнить поворот на 360° во время бега. Передав эстафету

следующему, игрок становится в конец колонны. Если мяч выпадет из рук, его нужно поднять и продолжить бег.

Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

8. Эстафета у стены с поворотами.

Играющие делятся на команды и располагаются в колонны по одному у стены.

По сигналу первые игроки делают передачу сверху над собой, затем о стену, поворачиваются на 360°, принимают мяч, и, направив его в стену, уходят в конец колонны. Вторые игроки принимают мяч, выполняют передачу над собой, второй передачей направляют мяч о стену, делают поворот на 360°, принимают мяч и т. д. Все передачи выполняются сверху двумя руками. Во втором круге все передачи выполняются снизу двумя руками.

Выигравшей считается команда, у которой последний игрок первым поймал мяч от стены, после поворота на 360° и которая меньше допустила падений мяча на площадку.

9. Эстафета с передачей сверху на точность.

Играющие делятся на 2 команды и располагаются колоннами за средней линией.

По сигналу первые в колоннах, выполняя передачу мяча сверху двумя руками над собой, перемещаются к противоположному щиту. Подойдя к баскетбольному щиту, они стремятся попасть мячом в баскетбольную корзину, выполняя верхнюю передачу (касание кольца сверху засчитывается), после чего передают мяч вторым игрокам своей колонны и т.д. Побеждает команда, набравшая больше очков за попадания.

10. Поймай и передай.

На одной из разделенных волейбольной сеткой сторон площадки выстраиваются в колонны две, три или четыре команды лицом к сетке, расстояние до которой определяет учитель. На противоположной площадке напротив своих колонн на заданном расстоянии стоят ученики – по одному от каждой команды. Стоящие первыми в колоннах держат в руках мяч. По сигналу они выполняют подачу через сетку на противоположную сторону площадки и уходят в конец своих колонн. Стоящие на другой стороне площадки ученики стараются поймать мяч или подобрать его с пола, затем подбегают к ограничительной линии, обозначенной учителем, и выполняют передачу в свою колонну. Новый направляющий ловит мяч и повторяет задание. Эстафета заканчивается, когда стоявшие первыми в колоннах ученики примут передачи. Побеждает команда, закончившая эстафету раньше других.

11. Мяч капитану.

Команды выстраиваются в колонны не менее чем в 1 м друг от друга. К ним лицом на расстоянии, установленном учителем, встают капитаны с мячом в руках. Перед колоннами и капитанами проводятся ограничительные линии. По сигналу капитаны посылают свои мячи любой волейбольной передачей первым игрокам в колоннах. Те выполняют встречную передачу и уходят в конец колонн. Эстафета заканчивается, когда все участники выполняют передачу своим капитанам. Выигрывает команда, раньше выполнившая задание.

12. Передача мяча с третьего темпа.

Расстановка – та же, что и в предыдущей эстафете. Во главе колонн встают более подготовленные игроки – разводящие. По сигналу учителя капитан передает мяч разводящему, который выполняет передачу над собой и отходит чуть в сторону. Следующий за разводящим ученик выполняет передачу своему капитану и уходит в конец колонны. Разводящие во время проведения эстафеты не меняются. Игра заканчивается после того, как капитаны получили передачи от всех участников команд. Выигрывает команда, закончившая эстафету раньше других.

13. Мяч в обруче.

Команды стоят в колоннах перед ограничительной линией. Перед каждой колонной лежат 3–4 обруча в 3 м один от другого. В каждом обруче находится волейбольный мяч. По сигналу направляющие в колоннах бегут к первому обручу, берут мяч, встают в обруч и выполняют

верхнюю передачу над собой, затем ловят мяч, кладут его в обруч и бегут к следующему. Выполнив верхнюю передачу во всех обручах, игроки бегут к своим командам, передают эстафету следующим участникам и уходят в конец колонн. Когда последний участник возвращается к своей команде, все ученики в колоннах поднимают руки, сигнализируя о завершении эстафеты.

14. Попади в щит.

Игроки стоят в колоннах перед ограничительной линией. У направляющих в руках волейбольные мячи. Перед баскетбольным щитом на противоположной стороне площадки проводят ограничительную дугу при помощи 3–4-метровой веревки и мела. По сигналу направляющий бежит к ней и, стараясь не наступить на нее, выполняет верхнюю передачу, стремясь попасть в баскетбольный щит, затем подбирает мяч, бежит к своей колонне и передает его следующему участнику. Выигрывает команда, у которой окажется больше удачных попаданий.

15. Подача в щит.

Содержание и правила – те же, что и в предыдущей эстафете, но вместо верхней передачи применяется нижняя прямая подача.

16. Эстафета волейбольных передач

Играющие делятся на 2 равные команды, каждой из которых отводится продольная половина волейбольной площадки. Каждая команда выстраивается на своём игровом участке в две встречных колонны по разные стороны сетки, за линиями нападения, капитаны команд, стоящие направляющими правых колонн, получают по мячу. По сигналу капитаны осуществляют передачу мяча двумя руками сверху через сетку направляющему противоположной колонны своей команды и бегут с левой стороны в конец собственной колонны. Тот, кому мяч адресован, тем же способом посылает его через сетку следующему игроку противоположной колонны и бежит с левой стороны в конец собственной. Игра продолжается по этим правилам до тех пор, пока капитан, начавший игру, снова не получит мяч в свои руки и демонстративно поднимет его над головой в знак завершения эстафеты. Выигрывает команда, закончившая эстафету волейбольных передач первой.

17. Эстафета парами

Игроки двух команд распределяются парами и выстраиваются перед линиями старта. В руках у игроков первой пары мяч. По сигналу они начинают продвижение вперед, делая друг другу передачи, пересекают линию финиша (противоположный конец площадки) и, не переставая передавать мяч, друг другу, возвращаются обратно к своей колонне. Эстафету принимает вторая пара, а закончившие упражнение занимают место в конце колонны. Падение мяча на землю, а также ошибки при передачах учитываются и влияют на успех команды.

18. Встречная эстафета

В эстафете участвуют две команды. Каждая команда делится пополам и выстраивается в две встречных колонны по одному, на расстоянии 3–6 м между направляющими. Расстояние между командами – 4–6 м. По сигналу, команды начинают выполнять встречные передачи. После выполнения передачи, занимающийся уходит:

- а) в конец своей колонны;
- б) в конец противоположной колонны.

Вариант 1. Игроки сначала выполняли передачу над собой, а затем – во встречную колонну.

Вариант 2. Можно проводить через сетку.

19. Попади в мат

Занимающиеся делятся на 2–3 команды, которые располагаются в колонну по одному, перед сеткой (расстояние до сетки можно менять). Колонна от колонны – на расстоянии 3–4 м. Перед каждой командой на противоположной стороне площадки кладется по мату. По сигналу, первые в колоннах, способом верхней передачи, стараются попасть в мат. После передачи, игроки, пробежав под сеткой, подбирают мяч и передают очередному игроку в свою колонну. Побеждает команда, у которой количество попаданий в мат наибольшее.

Учебные игры

«Поймай мяч»

Блокирующий стоит в зоне 3. На противоположной стороне, в зонах 4 и 2, стоят нападающие, в зоне 3 - связующий игрок.

Первой передачей мяч из зоны 5 направляется в зону 3. Игрок зоны 3 делает передачу для нападающего удара в зоны 4 и 2, откуда и следует нападающий удар. Блокирующий наблюдает за связующим игроком, и, в соответствии с передачей, ставит блок в той или иной зоне. Если блокирующий выполнил задание, то он получает очко. Игра длится 10 минут, после чего игрока, ставившего блок, меняет другой. Выигрывает тот участник, который набрал большее количество очков.

«Защита зоны»

«Защитник» становится в зоне 6 (5, 1), остальные игроки - через сетку с мячом в руках.

Игроки выполняют нападающие удары с собственного набрасывания в зону 6 (5, 1). Если защитник принял мяч, то он получает одно очко. Игра длится 10 минут, после чего его сменяет другой игрок. Выигрывает тот, кто набрал большее количество очков.

«Пионербол»

Игру проводят по общепринятым правилам с теми же переходами, что и в волейболе, после выигрыша очка.

Варианты:

1. Игра проводится по традиционным правилам, но двумя мячами.
2. Использовать можно только верхние передачи мяча.
3. Перебрасывать мяч через сетку можно только верхней передачей.
4. Все перебрасывания мяча заменяют верхними передачами.
5. Ввод мяча в игру выполняют нижней прямой подачей из-за линии нападения.

«Необычный волейбол»

Играют так же как в волейбол, но с надувным мячом или воздушным шариком. В каждой команде от трёх до пяти человек. Задача игроков, ударяя пальцами или ладонями по шару, не давать ему опуститься вниз на землю, заставить его перелететь за сетку (или проведённую на земле линию) на сторону противника. Команда за это получает очко. Кто первым наберёт 5 – 10 очков, тот победитель.

«Ладья волейболистов»

Перед игрой выбирают двоих судей. Игра проводится на волейбольной площадке. Играющие делятся на две команды, одна из которых подающая, а другая - принимающая подачу по правилам игры в волейбол. Игроки размещаются на площадке по - разному. Подающие игроки находятся за линией подачи, а принимающие, как обычно, внутри самой площадки. По команде первый игрок подаёт мяч через сетку на сторону противника, а сам быстро бежит за линией вокруг площадки и возвращается на своё место. В это время играющие противоположной команды принимают мяч и разыгрывают его между собой внутри площадки, стараясь сделать как можно больше передач, пока игрок бежит по кругу. В тот момент, когда игрок вернётся на место подачи, розыгрыш мяча прекращается. Игра продолжается до тех пор, пока все игроки подающей команды не сделают перебежку. После этого подсчитывается общее количество передач, которые сделала принимающая команда во время перебежек противников. Затем команды меняются ролями и игра продолжается.

«Двадцать пять»

Игра похожа на игру «подай и попади». Каждый игрок, попавший мячом на другую сторону площадки, приносит одно очко своей команде. Команды подают подачи по очереди. В командах

должно быть одинаковое количество участников. Команда, набравшая быстрее 25 очков, считается победителем.

«Баскетбол»

Две команды играют в баскетбол, но ведение мяча и передачи партнерам осуществляются волейбольной передачей. При ведении игроки, перемещаясь, подбивают мяч одной или двумя руками вверх. Ведение мяча с ударами об пол не разрешается. Передачи можно выполнять стоя на полу и в прыжке. Таким же способом можно посылать мяч в кольцо. Побеждает команда, забившая больше мячей.

Игра в волейбол набивным мячом

В зале расчерчивается одна или несколько площадок размером 4х6 м с нейтральной зоной – 50 см с одной и другой стороны, разделенной эластичной лентой, которая протянута на высоте 1 м. На каждой стороне площадки садятся игроки одной команды: от 6 до 8 человек. Играют легким набивным мячом и начинают с задней линии. Игра проходит по правилам волейбола (3 паса и передача на сторону противника); выигрывается очко, если набивной мяч выходит из-под контроля противника; 80 очко теряется, если мяч уходит за пределы площадки или падает в нейтральной зоне. Можно сыграть сет в пять очков или вести счет, как в теннисе, соблюдая волейбольный принцип «переходов».