

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Толстянская средняя общеобразовательная школа»**

УТВЕРЖДАЮ:

Директор школы

_____ З.И.Агафонова
№ _____ от «__» _____ 2020г.

«Волейбол»

**модифицированная образовательная программа
на основе программы «Волейбол», А.А.Долинская
Москва, Просвещение 1986г.**

Возраст детей: 12-17 лет

Срок реализации: 3 года

Педагог дополнительного образования:

Каратеев С.В.

с. Толстое, 2020 г.

Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа «Волейбол» является модифицированной и разработана на основе программы А.А.Долинской «Волейбол» (Москва, Просвещение, 1986г.). Программа носит физкультурно-спортивную направленность.

В последние годы наблюдается низкая двигательная активность всего населения страны в целом, детей и подростков – в частности. Это становится общенациональной проблемой, так как гиподинамия приводит к развитию многих заболеваний. В настоящее время в образовательных учреждениях уделяется пристальное внимание развитию физического воспитания детей и подростков. В связи с этим данная программа является **актуальной**, так как направлена на физическое развитие детей и подростков, укрепление их здоровья. В качестве опорных знаний используется материал, полученный учащимися на занятиях физической культурой.

Программа рассчитана на три года обучения, что отличает её от программы «Волейбол» Долинской А.А. Сокращение срока реализации связано с разновозрастным составом обучающихся. Увеличено количество часов на разделы «Общая и специальная физическая подготовка», «Основы техники и тактики игры», «Контрольные игры и соревнования».

Программа предусматривает занятия с детьми 12-17 лет. Общее количество учебных часов в год - 216. Рекомендованный режим занятий 3 раза в неделю по 2 часа.

Цель программы: укрепление здоровья и содействие правильному разностороннему физическому развитию детей и подростков посредством занятий волейболом.

Задачи:

- овладение технико-тактическими приёмами игры,
- повышение общей физической подготовки,
- развитие специальных физических способностей, необходимых для

совершенствования игрового навыка,

- привитие интереса к соревнованиям.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

В результате освоения содержания программного материала воспитанники должны:

знать: индивидуальные основы личной гигиены, причины травматизма на занятиях волейболом и правила его предупреждения, терминологию изучаемых упражнений;

уметь: взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий, выполнять комплекс упражнений;

демонстрировать: владение мячом (верхняя и нижняя передача, подача мяча, стойка волейболиста, нападающий удар, перемещение по площадке, блокирование, страховка).

Учебный план

№ п\п	Тема	Количество часов по годам		
		1	2	3
1.	Физическая культура и спорт в России	2	1	1
2.	Всероссийский физкультурный комплекс ГТО	1	1	1
3.	Краткий исторический очерк развития волейбола	0,5	-	-
4.	Краткий очерк развития волейбола в России	0,5	-	-
5.	Сведения о строении и функциях организма занимающихся	1	1	1
6.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом	-	1	1
7.	Гигиена. Врачебный контроль, предупреждение травмы, самоконтроль	1	1	1
8.	Основы методики обучения в волейболе	-		1
9.	Правила игры в волейбол	1	-	-
10.	Правила соревнований, их организация и проведение	-	1	1
11.	Места занятий, оборудование, инвентарь	-	1	1
12.	Общая и специальная физическая подготовка	62	31	51
13.	Основы техники и тактики игры	117	142	105
14.	Контрольные игры и соревнования	20	20	20
15.	Контрольные испытания	4	6	6
16.	Инструкторская и судейская подставка	-	-	18
17.	Экскурсии, посещение соревнований	6	10	8
И т о г о		216	216	216

Учебно–тематический план первого года обучения

№ п\п	Наименование темы	Количество часов		
		всего	Теоретические занятия	Практические занятия
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
1	Физическая культура и спорт в России	2	2	-
2	Всероссийский физкультурный комплекс ГТО	1	1	-
3	Краткий исторический очерк развития волейбола	0,5	0,5	-
4	Краткий очерк развития волейбола в России	0,5	0,5	-
5	Сведения о строении и функциях организма человека	1	1	-
6	Гигиена. Врачебный контроль, предупреждение травмы, самоконтроль	1	1	-
7	Правила игры	1	1	-
8	Общая и специальная физическая подготовка	62	1	61
9	Основы техники и тактики игры	117	1	116
10	Контрольные игры и соревнования	20	1	19
11	Контрольные испытания	4	-	4
12	Экскурсии, посещение соревнований	6	-	6
Итого		216	10	206

Содержание программы первого года обучения

Физическая культура и спорт в России. Физическая культура — составная часть социалистической культуры, одно из важных средств коммунистического воспитания.

Задачи физического воспитания в России: укрепление здоровья всестороннее физическое развитие людей, их подготовка к труду и защите Родины.

Всероссийский физкультурный комплекс ГТО. Значение комплекса ГТО в деле развития физической подготовленности подрастающего поколения.

Краткие исторические сведения о возникновении игры. Год рождения волейбола. Основатель игры в волейбол. Родина волейбола. Первые шаги волейбола у нас в стране. Соревнования по волейболу среди детей и подростков. Описание игры в мини-волейбол.

Сведения о строении и функциях организма человека. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма, самоконтроль. Общий режим дня. Гигиена сна, питание. Гигиена одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме. Зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям. Предупреждение травм при занятиях волейболом.

Правила игры в волейбол. Правила игры в мини-волейбол. Общая и специальная физическая подготовка. Значение общей и специальной физической подготовки для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств — быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости. Средствами физической подготовки являются упражнения из других видов спорта и подвижные игры.

Практические занятия.

Строевые упражнения. Понятие о строе — шеренга, колонна, фланг. Простейшие команды на месте и в движении.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.

Упражнения с предметами — со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1—2 кг). Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами — различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа — поднятие ног с мячом.

Упражнения на гимнастических снарядах. Лазанье по гимнастической стенке, канату. Ходьба по бревну. Смешанные висы.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. Соскоки в глубину со снарядов (высота снаряда — 50—60 см).

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

Подвижные игры: «День ночь», «Салки без мяча», «Караси и щука», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая эстафета», комбинированные эстафеты.

Ходьба на лыжах без палок, лыжные прогулки, спуск с небольших гор, ходьба на лыжах с ускорением до 50—60 м.

Основы техники и тактики игры. Техника — основа спортивного мастерства. Классификация техники, тактики. Целесообразность применения отдельных технических приемов в конкретной игровой обстановке. Стойки игрока, перемещения.

Практические занятия. Техника нападения. Действия без мяча. *Перемещения и стойки:* стартовая стойка (исходные положения) — основная. Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг

вперед. Сочетание способов перемещений.

Действия с мячом. *Передачи мяча*: сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; отбивание мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером — с места и после приземления.

Подача мяча: нижняя прямая; подача мяча, подвешенного на шнуре, установленного в держателе; через сетку, подача в стенку, через сетку с расстояния 6—9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

Техника защиты. Действие без мяча. *Перемещения и стойки*; *стартовая стойка (исходное положение)*—*основная стойка*. Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами лицом вперед, боком вперед. *Остановка шагом*.

Действия с мячом. *Прием мяча* сверху двумя руками: отскочившего от стены, после броска в сторону, после броска через сетку; от нижней подачи; снизу двумя руками: отбивание мяча, подвешенного на шнуре, наброшенного партнером — на месте после перемещений.

Тактическая подготовка. Тактика нападения.

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

Групповые действия. Взаимодействия игроков передней линии:

Игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону

3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет, игрок зоны 3.

Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. *Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.*

Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. «Веселые старты». Сдача норм комплекса ГТО. Соревнования по мини-волейболу.

Контрольные испытания. Проводятся по общей и специальной физической и технической подготовке.

Физическое развитие и физическая подготовленность

№ п\п	Содержание требования (виды испытаний)	Девочки	Мальчик и
	Нормативы комплекса ГТО		
1	Бег 30 м с высокого старта (с)	6.1	6,3
2	Бег 30 м (6X5) (с)	12.8	12.3
3	Бег 92 м с изменением направления (с)	33,5	32,0
	Прыжок в длину с места (см)	125	135
5	Прыжок вверх с места толчком двух ног (см)	30	35
6	Прыжок вверх с разбега толчком двух ног(см)	35	40
7	Метание набивного мяча (I кг) из-за головы двумя руками (м):		
	сидя	3.5	4,0
	стоя	5.0	7,0
	в прыжке с места	6.5	6.0

Техническая подготовленность

№ п\п	Содержание требований (виды испытаний)	Количественный показатель
1	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	3
	Подача нижняя прямая на точность	3
	Первая передача (прием) на точность на зоны в зону 3 (расстояние 6 м)	3

Экскурсии, посещение соревнований. Однодневные туристические походы. *Экскурсии в музеи, к памятникам истории и культуры, на выставки.* Посещение спортивных соревнований по волейболу и другим видам спорта.

Учебно–тематический план второго года обучения

№ п\п	Наименование темы	Количество часов		
		всего	Теоретические занятия	Практические занятия
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
1	Физическая культура и спорт в России	1	1	-
2	Всероссийский физкультурный комплекс ГТО	1	1	-
3	Сведения о строении и функциях организма занимающихся	1	1	-
4	Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом	1	1	-
5	Гигиена. Врачебный контроль, предупреждение травмы, самоконтроль	1	1	-
6	Основы методики обучения в волейболе	1	1	-
7	Правила соревнований, их организация и проведение	1	1	-
8	Общая и специальная физическая подготовка	31	1	30
9	Основы техники и тактики игры	142	1	141
10	Контрольные игры и соревнования	20	1	19
11	Контрольные испытания	6	-	6
12	Экскурсии, посещение соревнований	10	-	10
И т о г о		216	10	206

Содержание программы второго года обучения

Физическая культура и спорт в России. Общественно-политическое и государственное значение физической культуры и спорта в России. Задачи развития массовой физической культуры.

Всероссийский физкультурный комплекс ГТО. Оздоровительная и прикладная направленность комплекса ГТО. Нормативы и требования ГТО.

Сведения о строении и функциях организма человека. Основы пищеварения и обмена веществ. Краткие сведения о нервной системе.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ.

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики. Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом.

Основы методики обучения волейболу. Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

Общая и специальная физическая подготовка. Специфика средств общей и специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка в различные возрастные периоды.

Основы техники и тактики игры. Понятие о технике. Анализ - технических приемов (на основе программы для данного года). Анализ тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года).

Контрольные игры и соревнования. Установка игрокам перед соревнованиями. Разбор проведенных игр. Характеристика команды противника. Тактический план игры.

Практические занятия. Общая физическая подготовка. Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости; совершенствование навыков естественных видов движений; подготовка к сдаче норм ГТО.

Строевые упражнения. Команды для управления группой. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами — поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, броски, ловля; в парах держась за мяч — упражнения в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, с резиновыми амортизаторами, на гимнастической стенке массового типа.

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

Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных

положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами — приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями — бег, прыжки, приседания. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту, с прямого разбега (с мостика) согнув ноги через планку (веревочку). Высоко-далекие прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостиком. Прыжки с трамплина (подкидного мостика) в различных положениях, с поворотами. Опорные прыжки.

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

Кувырок вперед из упора присев из основной стойки. Кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперед (мальчики). Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад.

Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки, коня, козла. Мост с помощью партнера и самостоятельно. Переворот в сторону (вправо и влево) с места (с 14 лет). Соединение указанных выше акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3x20 м, 3x30 м. Бег 60 м с низкого старта (100 м). Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег 100 м. Бег в чередовании с ходьбой (до 300 м). Бег или кросс (до 1000 м).

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в

длину с места, тройной прыжок с места и с разбега (мальчики, юноши). Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

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

Спортивные игры. Баскетбол и ручной мяч 7:7. Ловля, передача, ведение мяча, основные способы бросков в корзину и по воротам. Индивидуальные тактические действия в защите и нападении и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

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

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

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положения: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) — сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20—30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно — спиной и т. д. По принципу челночного бега передвижение «приставным» шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой от 1 до 2 кг), с поясом-отягощением или в куртке с весом.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) и вдоль

границ площадки. По сигналу — выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360° — прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т. д. То же, но занимающиеся перемещаются по одному, по двое, по трое от лицевой линии к сетке. То же, но подается несколько сигналов. На каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

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

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же, с прыжком вверх, то же, с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, руками держаться на уровне лица — быстрое разгибание ноги (от стопки не отклоняться). То же с отягощением (пояс массой до 6 кг).

Упражнения с отягощением (мешок с песком массой до 4 кг для девушек до 8 кг для юношей), штанга — вес штанги устанавливается в процентном отношении от массы тела занимающегося в зависимости от характера упражнения: приседание—выпрыгивание — 20—40%. выпрыгивание из приседа —20—40%, выпрыгивание из приседа 20-30%, пояс, манжеты на запястья, у голеностопных суставов.

Приседания, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа вперед, прыжки на обеих ногах.

Многократные броски набивного мяча (массой 1—2 кг) над собой и прыжки и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 3 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч

вверх о стенку, приземляться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т. д. (выполняются ритмично, без лишних доскоков).

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте в движении ляпом вперед, боком и спиной вперед. То же, с отягощением. Напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд также увеличивается постепенно. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков), Спрыгивание (высота — 40—80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и на обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т. п.) Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но прыжки с разбега в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных и волейбольных мячей, укрепленных на разной высоте.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистей, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными предметами.

Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивается). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа. Передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. Из упора присев, разгибаясь

вперед-вверх, перейти в упор лежа (при касании руками пола, руки согнуть). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица. Движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча в волейболе.

Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи баскетбольного (футбольного) мяча в стену и ловля его после отскока. Поочередная ловля и броски набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения для кистей рук с гантелями. Упражнения с кистевым эспандером. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократные «волейбольные» передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние от нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера или прибора для метания мяча).

Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя) — в зависимости от действия партнера (партнеров), изменение высоты подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т. д. Броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках группы тактических действий (направления первой и второй передачи) — многократно. То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же, в рамках командных действий.

Нападающий бросает мяч над собой у сетки в определенный момент, или через сетку двумя руками из-за головы в опорном положении на заднюю линию, или в прыжке одной — на переднюю линию.

Защитник наблюдает, или ловит мяч на задней линии от броска из-за

головы, или идет на страховку и ловит мяч в зоне нападения. Двое нападающих на передней линии бросают мяч друг другу, и в определенный момент кто-то из них бросает мяч через сетку. Защитник должен выбрать место и поймать мяч.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча. Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками вниз-вперед; то же, но движение выполняется только правой рукой с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче).

Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение рук из-за головы вверх и вперед. То же, одной рукой (правой и левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу — поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками, стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч) — движение правой руки, как при верхней боковой подаче.

Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой — правой рукой влево, левой — вправо. Броски набивного мяча массой 1 кг «крюком» через сетку. Упражнения с партнером.

С набивным мячом в руках у стены (1—2 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху, «крюком». То же, но бросок гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии. Броски набивного, гандбольного мяча через сетку определенным способом на точность в зоны. То же, но после перемещения от сетки.

Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабой рукой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз — стоя на месте в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Броски набивного мяча массой 1 кг «крюком» в прыжке — в парах и через сетку. Имитация прямого и бокового нападающих ударов, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного или хоккейного мяча (правой или левой рукой) в цель на стене (высота—1,5—2 м) или на полу (расстояние от 5 до 10 ад). Метание выполняется с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же, через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной сетки. Удары выполняются правой и левой рукой с максимальной силой. Удары по мячу на амортизаторах с отягощением на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка, пояс). Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасыванием партнера или прибора для метания мяча. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу на амортизаторах; то же, но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания).

Упражнения в парах. С набивным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал — бросок с сильным заключительным движением кистей вниз-вперед или вверх-вперед плавно. То же, но бросок через сетку; то же, но бросок вниз двумя руками, вверх-одной. В ответ на сигнал «бросок» набивного мяча

двумя руками *по ходу* или с переводом (вправо, влево).

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

Прыжковые упражнения, описанные ранее в сочетании | с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же, с касанием волейбольного мяча на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после, поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивания).

Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить мяч в стену; приземлившись, поймать мяч и т. д.

Мяч надо отбивать в высшей точке взлета. Учащийся располагается спиной к стене. Бросить мяч вверх-назад, повернуться на 180° и в прыжке отбить мяч в стену. Те же предыдущие два упражнения, но мяч набрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: *замах и движение на бросок, но в последний момент мяч задерживается в руках и тут же подбрасывается и т. д.* То же, поворот блокирующего по сигналу партнера. Вначале мяч подбрасывается после поворота, затем во время поворота и, наконец, до поворота. Выполнение перечисленных упражнений, но после перемещения и остановки. Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного набивного мяча или | волейбольного на амортизаторах.

Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к \ сетке и с поворотом на 180°. То же, что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1 м от сетки, исходное положение принимается после одного шага к сетке. То же, что последние три упражнения, но остановка и прыжок по сигналу. Перемещения у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча.

Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки. Один двигается приставными шагами с остановками и изменением направления. Другой старается повторить его действия. То же, но с прыжком, стараться над сеткой коснуться ладоней партнера. Упражнения вдвоем, втроем на согласованность действий на основе перечисленных упражнений.

Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке бросает мяч над собой, блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент выпуска мяча из рук нападающего.

Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует (заключительная фаза в предыдущем упражнении). Предыдущие два упражнения, но блокирующих у сетки — трое, блокируют двое.

На данном году обучения происходит совершенствование материала, изученного в группах начальной подготовки, и обучение новому материалу, который приводится ниже.

Практические занятия. Техника нападения. Действия без мяча. *Перемещения и стойки:* стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями; ходьба скрестным шагом вправо, влево, бег спиной вперед; перемещения приставными шагами спиной вперед; двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; прыжки; сочетание способов перемещений.

Действия с мячом. *Передача мяча* сверху двумя руками; передача на точность, с перемещением в парах; встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости от нее.

Подача мяча: нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность.

Нападающие удары: по ходу сильнейшей рукой с разбега (I, 2, 3 шага) по мячу, подвешенному на амортизаторах; установленному в держателе; через сетку по мячу, наброшенному партнером; нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3.

Техника защиты. Действия без мяча. *Перемещения и стойки:* стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями. Ходьба, бег, перемещаясь скрестным шагом вправо, спиной вперед. Перемещения приставными шагами, спиной вперед. Скачок назад, вправо, влево.

Действия с мячом. *Прием мяча:* сверху двумя руками, снизу ! двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3, 2.

Блокирование: одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 2, стоя на подставке.

Тактика нападения. Индивидуальные действия. Выбор места: для выполнения второй передачи в зонах 3, 2; для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4 и 2).

При действиях с мячом. Чередование способов подач на точность, в ближнюю, дальнюю половины площадки. Выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке в прыжке); снизу (в положении лицом, боком, спиной к сетке). Подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча.

Групповые действия. Взаимодействия игроков передней линии. При первой подаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4. При I второй подаче: игрока зоны 3 с игроком зон 2 .» 4, игрока зоны 2 с игроком зоны 3. Игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования подач в зоны).

Командные действия. Прием нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону передачи. Прием нижних подач и первая передача в зону 2f вторая передача в зону 3.

Тактика защиты. *Индивидуальные действия.* Выбор места: при приеме нижних подач; при страховке партнера, принимающего мяч от

подачи и обманной передачи.

При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

Групповые действия. Взаимодействия игроков при приеме от подачи передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроками зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроками зон 6 и 4. *Командные действия.* Прием подач. Расположение игроков при приеме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.

Система игры. Расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий.

Контрольные игры и соревнования. Соревнования по волейболу. Сдача норм комплекса ГТО.

Контрольные испытания. Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

Физическое развитие и физическая подготовленность

№ п\п	Содержание требований (виды испытаний)	Девочки	Мальчик и
1	Становая сила, кг	60	80
2	Бег 30 м с высокого старта (с)	5.0	4.9
3	Бег 30 м (6X5) (с)	11.9	11.2
4	Бег 92 м «елочка» (с)	30.0	28,0
5	Прыжок в длину с места (см)	150	170
6	Прыжок вверх с разбега толчком двух ног(см)	35	45
7	Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы двумя руками (м): сидя	5.0	6.0
	в прыжке с места	7.5	9.5

Техническая подготовленность

№ п\п	Содержание требований (виды испытаний)	Количественный показатель
	Верхняя передача на точность из зоны 3(2) в зону 4	4
	Передача верхняя прямая в пределы площадки	3
	Прием мяча с подачи и первая передача в зону 3	3
	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу (количество серий)	8
	Нападающий удар по мячу в держателе или резиновых амортизаторах	3

Экскурсии, походы, посещение соревнований. Экскурсии в музеи, па выставки. Многодневные туристические походы. Посещение соревнований по волейболу и другим видам спорта.

Учебно–тематический план третьего года обучения

№ п\п	Наименование темы	Количество часов		
		всего	Теоретически занятия	Практические занятия
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
1	Физическая культура и спорт в России	1	1	-
2	Всероссийский физкультурный комплекс ГТО	1	1	-
3	Сведения о строении и функциях организма занимающихся	1	1	-
4	Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом	1	1	-
5	Гигиена. Врачебный контроль, предупреждение травмы, самоконтроль	1	1	-
6	Основы методики обучения в волейболе	1	1	-
7	Правила соревнований, их организация и проведение	1	1	-
8	Места занятий, оборудование, инвентарь	1	1	-
9	Общая и специальная физическая подготовка	51	1	50
10	Основы техники и тактики игры	105	1	104
11	Контрольные игры и соревнования	20	1	19
12	Контрольные испытания	6	-	6
13	Инструкторская и судейская подставка	18	-	18
14	Экскурсии, посещение соревнований	8	-	8
	И т о г о	216	11	205

Содержание программы третьего года обучения

Физическая культура и спорт в России. Физическая культура — составная часть социалистической культуры, одно из важных средств воспитания. Задачи физического воспитания в России: укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие детей и подростков.

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Гигиенические требования к местам проведения занятий. Временные ограничения и противопоказания к занятиям волейболом. Понятие о травмах, их причины и профилактика. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом с учетом специфических его особенностей. Общий режим дня. Гигиена сна, гигиена питания. Уход за кожей, волосами, гигиена полости рта, ушей, глаз, уход за ногами. Гигиена обуви и одежды. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной одежде. Предупреждение спортивных травм при занятиях волейболом.

Сведения о строении и функциях организма человека. Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Мышцы, их строение, функции и взаимодействие, сокращение и расслабление мышц, краткое ознакомление с расположением основных мышечных групп.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов.

Правила игры в волейбол. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подачи. Перемена подачи. Удары по мячу. Игра двоих. Переход средней линии. Выход мяча из игры. Проигрыш очка или подачи. Счет и результат игры. Правила мини-волейбола.

Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбиванием, смешанный. Подготовка мест для соревнований.

Обязанности судей.

Места занятий, оборудование и инвентарь. Площадка для игры в волейбол в спортивном зале и на открытом воздухе. Сетка и мяч.

Всероссийский физкультурный комплекс ГТО. Подготовка к сдаче нормативов ГТО — органическая часть всего учебного процесса. Нормативы и требования ГТО.

Основы методики обучения и тренировки по волейболу. Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств. Важность соблюдения режима для достижения высоких результатов. Применение дидактических принципов.

Общая и специальная физическая подготовка. Методы и средства общей и специальной физической подготовки и их особенности в связи с возрастом занимающихся.

Основы техники и тактики волейбола. Характеристика техники и тактики сильнейших юных волейболистов. *Анализ* технических приемов и тактических действий на основе программы для данного года.

Контрольные игры и соревнования. Установка на предстоящую игру (на макете). Технический план игры команды и задания отдельным игрокам. Характеристика команды противника. Разбор проведенной игры. Общая оценка игры и действий отдельных игроков.

Практические занятия. Соревнования по волейболу. Сдача норм комплекса ГТО.

Инструкторская и судейская подготовка

1. Составление комплекса упражнений по физической, технической и тактической подготовке, проведение его с группой.
2. Проведение подготовительной и основной частей занятия по начальному обучению технике игры.
3. Проведение занятий в общеобразовательной школе по обучению навыкам игры в мини-волейбол.
4. Проведение соревнований по мини-волейболу и волейболу в

общеобразовательной школе. Выполнение обязанностей главного судьи, заместителя главного судьи, секретаря. Составление календаря игр.

Основы техники и тактики игры. Анализ технических приемов и тактических действий (на основе программы для данного года). Единство техники и тактики игры.

Практические занятия. Общая физическая подготовка. *Строевые упражнения*. Команды для управления группой. Действия в строю, на месте и в движении. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменения скорости Движения.

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения с набивными мячами — поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую, броски, ловля. В парах, *держась за мяч*, упражнения о сопротивлении. Упражнения с гимнастическими поясами, гантелями, резиновыми амортизаторами, на гимнастической стенке массового типа.

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

Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными Мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями — бег, прыжки, приседания. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) согнув ноги через планку (веревочку). Высокие дальние прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостика. Прыжки с

трамплина (подкидного мостика) в различных положениях, с поворотом. Опорные прыжки.

Акробатические упражнения. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине_ (вперед, назад, из положения сидя, из упора присев и из основной стойки).

Перекаты в сторону из положения лежа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед, назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры рук. Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180° из седа ноги врозь с захватом за ноги. Из положения стоя на коленях перекал вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стопка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Стойка на руках с помощью и опорой ногами о стену (для мальчиков с 13 лет и старше).

Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки. Кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь и сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперед (мальчики). Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Кувырок назад прогнувшись через плечо (с 14 лет). Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки, коня, козла. «Мост» с помощью партнера и самостоятельно.

Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега (с 14 лет).

Соединение указанных выше акробатических упражнений в несложные комбинации. Упражнения на батуте.

Легкоатлетические упражнения. Бег. Бег с ускорением до 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3x20 — 30 м, 3x30 — 40 м 4x50 — 60 м. Бег 60 м с низкого старта. Эстафетный бег с этапами до 40 м и до 50—60 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в

чередовании с ходьбой до \ 400 м. Бег медленный до 3 мин (мальчики) и до 2 мин (девочки). \ Бег или кросс до 2000 м. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега (мальчики). Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

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

Спортивные игры — баскетбол, ручной мяч 7: 7. Ловля, передача, ведение мяча, основные способы бросков в корзину и по воротам. Групповые тактические действия в защите и нападении и простейшие взаимодействия игроков в командных действиях в защите и в нападении.

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

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

Специальная физическая подготовка. Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста, сидя, лежа на спине и животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами. Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20—30 м). То же, но передвижение приставными шагами, с набивными мячами в руках (массой 1—2 кг). Бег (приставные шаги) в колонне по одному, в шеренге, вдоль границ площадки. По сигналу — выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на

180—360°—прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования.

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

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же, с прыжком вверх; то же, с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг). Из положения на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, руками держаться на уровне лица — быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же, с отягощением.

Упражнения с отягощением (мешок с песком до 6 кг для девушек и до 10 кг для юношей, штанга — масса штанги устанавливается в процентном отношении от массы тела спортсмена с учетом характера упражнения): приседание — до 80%, выпрыгивание—20—30%, выпрыгивание из приседа —20%.

Приседания, выпрыгивания вверх из приседа, полуприседа, прыжки на обеих ногах.

Многократные броски набивного мяча (массой 1—2 кг) над \ собой в прыжке и ловля после приземления.

Стоя на расстоянии 1—1,5 м от стены (щита) с набивным, баскетбольным мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить.

Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком, спиной вперед. То же, с отягощением. Напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенное увеличивается), количество прыжков также увеличивается постепенно. Прыжки в глубину

с гимнастической стенки на гимнастические маты (для юношей). Спрыгивание (высота —50—100 см) с преодолением препятствий (набивные мячи). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но прыжки с разбега в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных и полей-больных мячей, укрепленных на разной высоте.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приемов и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговых движениях кистей, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными перемещениями.

Из упора у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивается). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа. Передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. Из упора присев, разгибаясь вперед-вверх, перейти в упор лежа (при касании руками пола руки! согнуть). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица.

Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча I от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи баскетбольного (футбольного) мяча в стену и ловля его после отскока. Сжимание теннисного мяча. Многократные волейбольные передачи набивного, гандбольного, баскетбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние от нее.

Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером

(двумя, тремя) — в зависимости от действия партнера (партнеров) изменение высоты подбрасывания, бросок на свободное « место, на партнера и т. д. Броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических -действий (направления первой и второй передачи)— многократно. То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же, в рамках командных действий.

Нападающий бросает мяч или над собой у сетки и в определенный момент, или через сетку двумя руками из-за головы в опорном положении на заднюю линию, или в прыжке одной рукой — на переднюю линию. Защитник наблюдает, или ловит мяч на задней линии от броска из-за головы, или идет на страховку и ловит мяч в зоне нападения. Двое нападающих па передней линии бросают мяч друг другу, и в определенный момент кто-то из них бросает мяч через сетку. Защитник должен выбрать место и поймать мяч.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи. Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками вниз-вперед, то же, но движение выполняется только правой рукой с шагом правой ноги вперед (как при нижней подаче), Амортизатор укреплен на уровне плеч, руки над головой, движение рук из-за головы вверх и вперед. То же, одной рукой (правой, левой). Амортизатор укреплен за нижнюю рейку — движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу — поднятие рук через стороны вверх, поднятие прямых рук вверх и отведение назад, круги руками.

Упражнения с набивным мячом. Броски мяча: двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе, снизу одной и двумя руками, одной рукой над головой, «крюком» через сетку. Упражнения с

партнером.

Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку), Подачи мяча слабой рукой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз — стоя на месте и в прыжке, в прыжке через сетку двумя руками из-за головы, «крюком» в прыжке — в парах и через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочек с песком (до 1 кг).

Метание теннисного или хоккейного мяча (правой, левой) в цель на стене (высота—1,5—2 м) или на полу, расстояние от 5—10 м с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же, через сетку. Соревнования на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых амортизаторах. Удары по мячу на амортизаторах с отягощением на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка, пояс). Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера или прибора для метания мяча. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу на амортизаторах; то же, но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания).

В парах. С набивным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал «бросок» с сильным заключительным движением кистей вниз-вперед или вверх-вперед — плавно. То же но бросок через сетку; то же, но бросок вниз двумя руками, вверх — одним. В ответ на сигнал «бросок» набивного мяча двумя руками по ходу или с переводом (вправо, влево).

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

Прыжковые упражнения, описанные ранее в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же, с касанием волейбольного мяча на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после] поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивания).

Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить мяч в стену, приземлившись, поймать мяч и т. д. Мяч надо отбивать в высшей точке взлета. Учащийся располагается спиной к стене. Бросить мяч вверх-назад, повернуться на 180° и в прыжке отбить мяч в стену, то же, что предыдущие два упражнения, , во мяч набрасывает партнер. Партнер с мячом может менять -, высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч задерживается в руках и тут же подбрасывается на различную высоту и т. п. То же, поворот блокирующего по сигналу партнера. Вначале мяч подбрасывается после поворота, затем во время поворота п. наконец, до поворота — многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного набивного мяча или волейбольного на амортизаторах.

Передвижения вдоль сетки лицом к ней приставными шагами] правым, левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования.

Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке бросает мяч за собой, блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть ив блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент выпуска мяча из рук нападающего.

Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует.

В данной учебной группе совершенствуется материал предыдущих лет обучения и изучается новый технико-тактический арсенал, который

приводится ниже.

Практические занятия. Техника нападения. Действия без мяча. *Перемещения и стойки*; сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами, Действия с мячом: передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара; передача сверху двумя руками «ми у сетки, стоя спиной по направлению»; передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх). Подача мяча — верхняя прямая.

Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач.

Техника защиты. Действия без мяча. Остановка прыжком. Паления и перекаты после падений. Сочетание способов перемещений с остановками и стойками. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите.

действия с мячом. *Прием мяча:* снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1 и 5 и первая передача в зоны 4, 3, 2; прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.

блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.

Тактика нападения. *Индивидуальные действия.* Выбор места: для выполнения второй передачи в зоне 2; стоя спиной по направлению; для выполнения подачи (верхней прямой).

При действии с мячом: чередование способов подач (нижних и верхней прямой); вторая передача (из зоны 3) игроку, которому передающий обращен спиной.

Групповые действия. Взаимодействия игроков при второй передаче зон 6, 1 и 5 с игроком зоны 2 (при приеме от передач и подач).

Командные действия. Прием мяча от подач и первая передача в зону 3, вторая — игроку, к которому передающий стоит спиной. Система игры со второй передачи и игрока передней линии.

Тактика защиты. *Индивидуальные действия.* Выбор места при приеме нижней и

верхней подач. Определение времени для оттапливания при блокировании, своевременность выноса рук над сеткой.

При действии с мячом. Выбор приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу, с падением).

Групповые действия. Взаимодействия игроков внутри липни и между ними при приеме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.

Командные действия. Расположение игроков при приеме подачи (нижней и верхней прямой), когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остается в зоне 4 и играет в нападении. Система игры: расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий.

Контрольные испытания, сдача норм по общей и специальной физической и технической подготовке.

Физическое развитие и физическая подготовленность

№ п\п	Содержание требования (виды испытаний)	Девочки	Мальчик и
1	Становая сила, кг	70	95
2	Бег 30 м с высокого старта (с)	4.9	4.8
3	Бег 30 м (6X5) (с)	11.8	11.1
4	Бег 92 м «елочка» (с)	29.8	27,8
5	Прыжок в длину с места (см)	180	190
6	Прыжок вверх с разбега толчком двух ног(см)	40	50
7	Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы двумя руками (м): сидя	5.5	6.5
	в прыжке с места	8.0	10.0

Техническая подготовленность

№ п\п	Содержание требований (виды испытаний)	Количественный показатель
	Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4	3
	из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению)	3
	Через сетку из зоны 4 в зону 4 в прыжке	4
	Передачи сверху, снизу (стоя у стены)	5
	Подача на точность	4
	Нападающий удар прямой по мячу из зоны 4 в зоны 5 и 6	3
	Блокирование (вдвоем_ нападающего удара из зоны 4(2)	3

Экскурсии, посещение соревнований. Экскурсии в музеи и на выставки.

Многодневные туристические походы. Посещение соревнований по волейболу и другим видам спорта.

Методическое обеспечение

При реализации данной программы рекомендуется использовать:

1. Практические индивидуальные занятия учащихся.
2. Групповая практическая работа учащихся
3. Теоретические занятия.
4. Групповые тренинги, направленные на повышение эффективности групповой работы

Сдача норм комплекса ГТО производится в соответствии с Положением о соревнованиях по общепринятой методике, старт высокий (стойка волейболиста).

Бег 30 м 6Х5 м. На расстоянии 5 м чертятся две линии» — стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь - линию.

Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх замахом назад за голову, производится бросок вперед.

Техническая подготовка. *Испытания на точность передачи.* В испытаниях создаются условия, при которых можно получить «количественные результаты: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи: рейки, цветные ленты, обручи (гимнастические), наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зоны 2 и 4 расстояние передачи 3—3,6 м, высота ограничивается 3 м, расстояние от сетки не более 1,5 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток; учитывается количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передачи с нарушением правил не засчитываются).

Испытание на точность передачи через сетку. На противоположной стороне площадки очерчивается зона, куда надо послать мяч: в зоне 4— размером 2X1, в зоне 1 и в зоне 6 —размером 3x3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток в каждую зону, учитывается количественная и качественная сторона исполнения.

Испытания на точность подачи. Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенный участок площадки: правая (левая) половина площадки, зоны 4—5 (1—2), площадь у боковых линий в зонах 5—4 и 1—2 (размером 6X2 м), в зоне 6 у лицевой линии размером 3X3 м. Каждый учащийся исполняет 3 попытки (в учебно-тренировочных группах — 5 попыток).

Испытания на точность нападающего удара. Требования к этим испытаниям состоят в том, чтобы испытуемые качественно, в техническом отношении, смогли выполнить тот или иной способ нападающего удара в три зоны: 1, 6, 5 из зон 4, 2.

Испытание в защитных действиях («защита зоны»). Испытуемый находится в зоне 6 в круге диаметром 2,5 м. Стоя на подставке, учащийся ударом с собственного подбрасывания посылает мяч через сетку из зон 4 и 2. Учащийся должен применить все изученные до этого приема защиты. Количество ударов для каждого года обучения различное: группа начальной подготовки — первый год обучения — 5; второй год обучения—10; учебно-тренировочные группы, первый год обучения—15, второй год обучения—20.

Тактическая подготовка. Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения: 1. Выбор способа приема мяча (по заданию). Дается 10 попыток, а с 14—16 лет—15 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема. 2. Выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток.

Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество приема мяча.

Для проведения занятий в кружке волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная — 2 штуки.
2. Стойки волейбольные — 2 штуки.
3. Гимнастическая стенка — 6—8 пролетов.
4. Гимнастические скамейки — 3—4 штуки.
5. Гимнастические маты — 3 штуки.
6. Скакалки — 15 штук.
7. Мячи набивные (масса 1 кг) — 25 штук.
8. Резиновые амортизаторы — 25 штук.
9. Гантели различной массы — 20 штук.
10. Мячи волейбольные — 30 штук, (для мини-волейбола) — 20 штук.
11. Макет площадки с фишками — 2 комплекта.

Литература

1. Волейбол/Под ред. А. Г. Айрпянца. М., 1976.
2. «Физическая культура в школе, 1985, № 3, с. 53. » Жаров К, П. Волевая подготовка спортсменов. М., 1976.
3. Железняк Ю. Д. Тактическая подготовка волейболистов. Смоленск, 1975.
4. Железняк Ю. Д. 120 уроков по волейболу. М., 1970.
5. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. М., 1978.
6. Железняк Ю. Д. и др. О методах и организации отбора в спортивной школе по волейболу. М., 1971. И в ой лов А. В. Волейбол. М., 1974. Медицинский справочник тренера. М., 1976.
7. Озолн Н. Г. Современная система спортивной тренировки. М., 1972. Фурманов А. Г. Волейбол на лужайке, в парке, на траве. М., 1982. Фидлер М. Волейбол. М., 1972.