

ГАОУ ПО «Многопрофильная гимназия №13»

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим советом ГАОУ ПО
"Многопрофильная гимназия №13"

Протокол № 12 от «29» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГАОУ ПО

"Многопрофильная гимназия №13"

Паньженский Е.В.
Приказ №158 от «01» сентября 2025 г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Волейбол»**

Возраст обучающихся: 10-14 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель: Устименков Кирилл Олегович
педагог дополнительного образования

Пенза, 2025 г.

Пояснительная записка

Данная программа имеет *физкультурно-спортивную направленность*.

Программа разработана на основании:

- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в РФ»;
- Федеральный Закон от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20».
- Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
- Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);
- Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467);
- Устав Муниципального автономного общеобразовательного учреждения многопрофильной гимназии № 13 (принят в соответствии с законодательством Российской Федерации, а также в связи с принятием Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»);
- Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе Муниципального автономного общеобразовательного учреждения многопрофильной гимназии № 13 г. Пензы».

Волейбол – это вид спорта, в котором соревнуются две команды на игровой площадке, разделенной сеткой. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

Актуальность программы: для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия. Занятия в объединении способствуют повышению самооценки, ведь тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательных систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических качеств, волевых усилий и умение пользоваться приобретенными навыками.

Волейбол прекрасно развивает физические способности: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди учащихся и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Педагогическая целесообразность позволяет решить проблему занятости свободного времени учащихся, проблему формирования физических качеств, пробуждения интереса учащихся к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить, отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Отличительные особенности программы.

В данной программе большое внимание уделяется двухсторонней игре. Программа рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных учащимися навыков и расширенное освоение (в отличие от школьного курса) более глубоких приёмов избранного вида спорта в течение 3 лет.

Адресат программы.

Программа рассчитана на 1 год обучения учащихся от 8 лет до 15 лет. Набор учащихся в группы свободный, зачисление в объединение проводится при наличии заявления от родителей учащегося и медицинской справки.

Объем и срок освоения программы. Общее количество часов по программе – 108. Академический час равен 40 минутам.

Форма обучения – очная. Обучение проводится в форме учебно-тренировочных и теоретических занятий, работы по индивидуальным планам, медико-восстановительных мероприятий, тестирования развития общефизической и специальной подготовки занимающихся, медицинского контроля, участия в соревнованиях, судейской и инструкторской практики, антидопинговые мероприятия.

Медицинский контроль здоровья учащихся осуществляется на основании справок от врача. Перед соревнованиями учащиеся проходят периодические медосмотры.

Система профилактико-восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

Особенности организации образовательного процесса.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» является разноуровневой.

Базовый уровень (1 год обучения), возраст учащихся 8 - 15 лет.

Содержание стартового уровня включает в себя: приобретение начальной физической подготовки, привыкание к режиму тренировок и развитие заинтересованности учащихся к занятиям волейболом. На первом году обучения большее внимание уделяется, общей физической подготовке, которая осуществляется в подготовительных и подводящих упражнениях технической подготовки.

Наполняемость учебных групп:

- первый год обучения – 10-15 человек;

Режим занятий.

- 1 год обучения: 3 раза в неделю по 1 часу: 102 часов в год

Общее количество часов по программе – 102.

Цель программы: физическое развитие подростков, развитие способностей обучающихся к самопознанию и саморазвитию через приобщение к игре в волейбол и общую физическую подготовку.

Основные задачи программы:

обучающие:

- обучать навыкам игры в волейбол, судейской и инструкторской практике данной игры;

- дать знания о способах общей физической подготовки; развития силы, гибкости, ловкости, выносливости;

развивающие:

- способствовать общему физическому и духовному развитию;

- развивать острую наблюдательность, реакцию, самостоятельность мышления;

воспитательные:

- сформировать навыки коллективизма;

- воспитывать организованность, дисциплину, волю.

Предполагаемые результаты реализации программы

По завершению первого года обучение учащиеся должны:

- знать особенности влияния физических упражнений на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
 - знать способы самоконтроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
 - знать гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;
 - знать основные понятия и термины в теории и методике волейбола;
 - уметь соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;
 - уметь выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите;
 - уметь выполнять технические действия с мячом и без мяча в нападении и защите;
 - уметь играть по правилам;
 - использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни;
 - выполнять нормативы по физической и технической подготовке.
- Основной формой подведения итогов является соревнование.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Наименование разделов	Уровни обучения				
		Ознакомительный уровень	Базовый уровень			Углубленный уровень
			1 год	2 год	3 год	
	Обязательные предметные области	60	60	60	130	130
1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	10	10	10	15	15
2.	Общая физическая подготовка	25	25	25	45	45
3.	Вид спорта: волейбол	25	25	25	70	70
	Вариативные предметные области	48	48	48	86	86
4.	Различные виды спорта и подвижные игры	5	5	5	7	7
5.	Специальные навыки	5	5	5	10	10
6.	Теоретические занятия	5	5	5	10	10
7.	Практические занятия	2	2	2	10	10
8.	Тренировочные мероприятия	5	5	5	10	10
9.	Физкультурные и спортивные мероприятия	4	4	4	5	5
10.	Иные виды практических занятий	4	4	4	10	10
11.	Самостоятельная работа	1	1	1	4	4
12.	Аттестация	4	4	4	4	4
13.	Промежуточная аттестация	4	4	4	4	4
14.	Итоговая аттестация	1	1	1	2	2
	Итого часов:	102	102	102	204	204

1 год обучения Учебно-тематический план

№	Наименование раздела	Всего часов	Из них		Форма контроля
			Теория	Практика	
1.	Общая физическая подготовка	14	2	18	Входящая диагностика, наблюдение, беседа
2.	Специальная физическая и теоретическая подготовка	20	2	18	Входящая диагностика, наблюдение, беседа
3.	Техническая подготовка	60	2	58	Входящая диагностика, наблюдение, беседа
4.	Восстановительные мероприятия	4	1	3	Входящая диагностика, наблюдение, беседа
5.	Инструкторская и судейская практика	В процессе тренировки			Входящая диагностика, наблюдение, беседа
6.	Контрольные испытания	4	1	3	Сдача контрольных нормативов
7.	Участие в соревнованиях	(согласно календарному плану)			Участие в соревнованиях
Всего:		102	8	97	

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тема 1. Основы техники безопасности в спортивном зале, при выполнении физических упражнений. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) – 3 часа.

Теория. Основы техники безопасности в спортивном зале, при выполнении физических упражнений.

Практика. Оказание первой медицинской помощи при вывихе, ушибе и растяжении связок. Выполнение физических упражнений. Игры-эстафеты с предметами и без предметов. Изучение классификации ОРУ. Изучение основной терминологии ОРУ.

Контроль. Правильность выполнения ОРУ с предметами и без, с партнёром и без. Знать классификацию ОРУ. Знать терминологию ОРУ. Знать ТБ на занятиях в спортивном зале.

Тема 2. Влияние физических упражнений на работоспособность, систему дыхания, в процессе выполнения физических упражнений – 2 часа.

Теория. Особенности и характеристики влияния различных физических упражнений на развитие мышечной массы, опорно-двигательного аппарата, на структуру развития связочного аппарата. Методические рекомендации по технике дыхания во время различных видов физических упражнений.

Практика. Отработка различных упражнений на выработку правильной системы дыхания при выполнении физических упражнений.

Контроль. Правильность выполнения упражнений. Знать как то или иное физическое упражнение влияет на работоспособность организма, систему дыхания. Уметь правильно применять дыхательные упражнения во время физической нагрузки (т.е. знать комплекс из 2-3 дыхательных упражнений).

Тема 3. Начальная физическая подготовка – 5 часов.

Теория. Виды спортивных соревнований. Виды спортивных состязаний в древние времена.

Практика. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении, в положении стоя, сидя, лежа, с предметами и без предметов. Физические упражнения, направленные на развитие выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств.

Контроль. Правильность выполнения упражнений. Знать виды спортивных соревнований. Уметь правильно подбирать упражнения на развитие разных физических качеств (быстрота, ловкость, сила, выносливость, координационные способности). Уметь проводить вводную разминку с применением ОРУ с предметами и без, с партнёром и без.

Тема 4. Подвижные игры – 5 часов.

Теория. Подвижные игры: правила, виды, классификация. Применение подвижных игр. Влияние подвижных игр на организм детей.

Практика. Подвижные игры: «Перестрелка», «Снайпер», «Не давай мяч водящему», «Достань мяч», «Мяч ловцу», «Гонка мячей» и игры с элементами волейбола и баскетбола.

Контроль. Правильность выполнения упражнений. Уметь играть в подвижные игры. Правильно владеть мячом, выполнять передачу мяча, ловить мяч, передавать мяч партнёрам. Знать 2-3 подвижных игры и точные правила.

Тема 5. Спортивные игры по упрощённым правилам – 5 часов.

Теория. Спортивная игра (волейбол): правила, классификация, приёмы. Применение спортивных игр. Влияние спортивных игр на организм детей.

Практика. Проведение спортивных праздников: «Путешествие в страну здоровья», «Зимние забавы», «Здравствуй лето!»

Контроль. Правильность выполнения упражнений. Уметь играть в пионербол. Правильно владеть мячом, выполнять передачу мяча, ловить мяч, передавать мяч партнёрам.

РАЗДЕЛ 2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тема 1. Инструктаж по технике безопасности. Гигиена тренировочного процесса, врачебный контроль. Упражнения для развития навыков быстроты - 6 часов.

Теория. Инструктаж по технике безопасности. Гигиена тренировочного процесса, врачебный контроль. Режим дня. Заполнение и ведение спортивных дневников. Взаимодействие органов и систем. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Временные ограничения и противопоказания занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных сил природы в целях закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль.

Практика. Упражнения с предметами (упражнение с набивным мячом): поднимание и опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения со скакалкой (с короткой и длинной): прыжки на одной-двух ногах с вращением вперёд и назад, стоя и в полуприседе.

Контроль. Правильность выполнения упражнений. Знать комплекс из 3-4 ОРУ, направленных на развитие быстроты. Уметь владеть различными упражнениями на развитие быстроты. Знать терминологию ОРУ.

Тема 2. Физическая культура и спорт в России. Упражнения для развития ловкости -7 часов.

Теория. Физическая культура и спорт в России. Агитация ЗОЖ. Режим дня. Заполнение и ведение спортивных дневников.

Практика. Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и в неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон и т. д.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Упражнения для развития общей выносливости.

Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).

Контроль. Правильность выполнения упражнений. Знать основные понятия о физической культуре в России. Знать данное состояние спорта в России и подготовить доклад о конкретном виде спорта. Знать комплекс из 3-4 ОРУ, направленных на развитие ловкости. Уметь владеть различными упражнениями на развитие быстроты. Знать терминологию ОРУ.

Тема 3. История развития волейбола. Основные правила игры волейбол. Упражнение для всех групп мышц - 7 часов.

Теория. История развития волейбола. Основные правила игры волейбол. Перспектива развития волейбола в России и в нашем городе.

Практика. Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком и т.д.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной

вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги.

Контроль. Правильность выполнения упражнений. Знать историю развития волейбола (год, создателя, страну). Знать основные правила игры и суметь объяснить на волейбольной площадке. Знать комплекс из 3-4 ОРУ, направленных на развитие физических качеств. Уметь владеть различными упражнениями на развитие быстроты, силы, гибкости и т.д. Знать терминологию ОРУ.

РАЗДЕЛ 3. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тема 1. Техника и методика обучения перемещениям – 10 часов.

Теория. Значение технической подготовки в волейболе. Правила игры в волейбол. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология. Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики. Перемещение игроков в ходе игры. Виды стоек и перемещений.

Практика. Медленный бег в чередовании с ускорениями на 3,6,9 м.;

- В стойке волейболиста приставные шаги влево, вправо в высокой и средней стойке;
- В стойке волейболиста скрестные шаги вправо-влево, двойной шаг вперед-назад;
- Старты с места, бег на 5-10 м.;
- Ускорения из различных И.П. на 3,6,9 м.;
- Ускорения спиной на 3,6,9,15 м.;
- Игроки выстраиваются в зоне 1 в колонну по одному. Первый в колонне делает рывок в зону 2, затем перемещается левым боком вдоль сетки в зону 4, оттуда спиной вперед в зону 5 и далее правым боком приставными шагами в зону. То же из зоны 5.

Контроль. Правильность выполнения упражнений. Знать виды перемещений в волейболе. Уметь выполнять правильный показ. Выучить все комбинации с перемещениями. Сдать полосу препятствий с перемещениями.

Тема 2. Техника и методика обучения передач мяча сверху – 10 часов.

Теория. Значение технической подготовки в волейболе. Правила игры в волейбол. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология. Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики. Передача мяча сверху. Виды передач мяча сверху.

Практика. Имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения. Следует обратить внимание на постановку ног и степень их сгибания, положение туловища, рук и кистей с разведёнными пальцами, на оптимальное их напряжение. Основные моменты техники: «мяч приближается» - выпрямиться и поднять руки вверх; «погасить скорость полета мяча» - незначительно согнуть руки в локтях и ноги

в коленях; «передать мяч» - потянуться вперед-вверх, выпрямляя ноги и руки; принять исходное положение.

- Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче, мяч на полу. Исходное положение то же. Кисти рук располагаются таким образом, чтобы большие пальцы были направлены друг к другу, указательные под углом друг к другу, а все остальные обхватывают мяч сбоку-сверху. Мяч поднимается с пола в исходное положение над лицом (несколько повторений). Затем в исходном положении для передачи занимающемуся вкладывают волейбольный мяч (несколько раз), проверяя положение пальцев и степень их напряжения.

- В парах: один занимающийся набрасывает мяч партнеру, тот верхней передачей возвращает ему мяч. Вначале броски выполняются точно по определенной траектории, затем траектория и направление изменяются.

- Подбросив мяч вверх и несколько вперед или в сторону, занимающийся перемещается под летящий мяч и ловит его, приняв и.п. для передачи.

- Занимающийся с мячом в руках принимает и.п. для передачи и затем бросает мяч своему партнёру. Следует обратить внимание на то, чтобы движение при броске соответствовало ударному движению при передаче.

- То же , но бросок выполняют в определённую отметку на стене. . Занимающийся подбрасывает мяч над собой, принимает и.п. и выполняет передачу сверху двумя руками своему партнёру.

- Игроки стоят друг против друга. Один из них набрасывает мяч другому, стоящему в и.п., а тот выполняет передачу.

- Положение игроков то же. Партнёр набрасывает мяч несколько впереди занимающегося, который делает шаг вперед, принимает и.п. и выполняет передачу. Далее мяч можно набрасывать несколько в сторону (вправо, влево) и за игрока.

- Игрок двумя руками ударяет мячом об пол, после отскока перемещается под мяч, принимает и.п. и выполняет передачу. Усложнить - выполнить передачу на партнёра.

- Занимающиеся располагаются в шеренгах на площадке или параллельно сетке, или перпендикулярно её на расстоянии 5-7м. Выполняются передачи в парах на различное расстояние, разные по высоте и скорости полёта мяча. Партнер может искусственно затруднить игроку выполнение передачи, направляя мяч впереди него, в стороны и за него.

- Занимающиеся располагаются тройками: один из них у лицевой линии, двое других у сетки. Упражнение выполняют двумя мячами. Стоящие у сетки попеременно выполняют передачу, стоящий на задней линии передает мяч тому партнеру, от кого он получил мяч.

- Занимающиеся располагаются в зонах 6, 3 и 4 (2). Мяч из зоны 6 передается в зону 3, из зоны 3 в зону 2, затем из зоны 2 возвращается в зону 6. После выполнения передачи игроки могут оставаться на месте или перемещаться в направлении передачи.

Контроль. Правильность выполнения упражнений. Научиться данному приёму (т.е. знать терминологию, исходной положение, выполнять полноценный показ). Уметь выполнять данный приём в совершенстве. Выполнять сложные комбинации с партнёром (-ами) через сетку.

Тема 3. Техника и методика обучения подачам – 10 часов.

Теория. Значение технической подготовки в волейболе. Правила игры в волейбол. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология. Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики. Верхняя прямая подача. Виды подач.

Практика. 1. подача мяча на точность: в пределы площадки; в правую и левую, дальнюю и ближнюю ее половины; в три продольные части (4-5, 6-3, 1-2 зоны); в каждую из 6 зон; к боковым линиям (2,0-0,5 м); к лицевой линии; на партнера, располагающегося в различных точках площадки; двое партнеров стоят рядом, расстояние от 2,0 до 0,5 м – мяч направляют между ними. Применяют технические устройства: мишени, ограничители над сеткой, рамы и т. п.

2. Чередование способов подач по мере их изучения: нижней прямой и верхней прямой, верхней прямой и верхней боковой и т.п.

3. Подачи после выполнения интенсивных упражнений: прыжков, ускорений, кувырков и т. п. При этом условия выполнения упражнений надо приближать к игровым: занимающийся несколько раз блокирует, осуществляет серию нападающих ударов, прием мяча с падением, затем подачу на силу или на точность.

4. Выполнение большого количества подач подряд (в зависимости от уровня подготовленности).

5. Соревнования: на большее количество подач подряд без ошибок (в заданный участок), на заданное число попыток (учет ошибок).

Контроль. Правильность выполнения упражнений. Научиться данному приёму (т.е. знать терминологию, исходной положение, выполнять полноценный показ). Уметь выполнять данный приём в совершенстве. Выполнять сложные комбинации с партнёром (-ами) через сетку. Играть в волейбол.

Тема 4. Техника и методика обучения нападающим ударам – 10 часов.

Теория. Значение технической подготовки в волейболе. Правила игры в волейбол. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология. Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики. Нападающий удар. Виды нападающего удара.

Практика. 1. Прыжок толчком двумя ногами с места, взлет вертикальный; то же после перемещений и остановки; то же с поворотом на 90, 180 и 360°; прыжок вверх толчком двумя ногами с разбега в один, два, три шага. На последнем шаге впереди правая нога, левую приставляют к ней.

2. Овладение ритмом разбега: шаги по разметке, с помощью звуковых ориентиров (воспроизведение ритма шагов).

3. Освоение удара кистью по мячу: удар по волейбольному мячу кистью, стоя на коленях на гимнастическом мате. Замах небольшой, в момент удара рука выпрямлена; удар по мячу, закрепленному на резиновых амортизаторах; серия ударов по мячу у тренировочной стенки.

4. Бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега.

5. Нападающий удар по мячу, закрепленному на резиновых амортизаторах в прыжке: с места и с разбегу.

6. Нападающий удар через сетку по мячу, установленному в держателе.

7. Освоение удара по летящему мячу. Подбрасывание мяча на различную высоту и удар над головой: стоя на месте и в прыжке. То же в парах с передачи партнера.

8. Нападающий удар через сетку по мячу, направленному с помощью мячмета, позволяющего посылать мяч по строго установленной траектории. Если такого устройства нет, мяч подбрасывает тренер или партнер.

9. Атакующие удары из зон 4, 2, 3 – направление полета мяча совпадает с направлением разбега игрока: из зоны 4 в зону 5, из зоны 2 в зону 1 («по диагонали»). Передачи вначале из соседних зон и средние по высоте, затем высокие, низкие, удаленные от сетки, стоя спиной к нападающему, длинные (через зону), из глубины площадки. 2.

10. Нападающие удары «по линии» - из зоны 4 в зону 1, из зоны 2 в зону 5. Характер передач и последовательность их усложнения такие же, как и при ударах «по диагонали».

Контроль. Правильность выполнения упражнений. Научиться данному приёму (т.е. знать терминологию, исходной положение, выполнять полноценный показ). Уметь выполнять данный приём в совершенстве. Выполнять сложные комбинации с партнёром (-ами) через сетку. Играть в волейбол.

Тема 5. Техника и методика обучения приёму мяча – 10 часов.

Теория. Значение технической подготовки в волейболе. Правила игры в волейбол. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология. Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики. Приём мяча снизу. Виды приёма.

Практика. 1. Изучается положение рук, кистей рук (имитация). Затем отбивание волейбольного мяча, подвешенного на шнуре. Движение рук главным образом за счет разгибания ног, в плечевых суставах оно незначительное, в локтевых отсутствует. Основная задача – почувствовать положение рук в момент приема мяча, для этого можно держать в руках деревянный щит, прижав к нему предплечья. Вначале на месте, затем после перемещения вперед, вправо, влево и остановки.

2. Прием мяча, наброшенного партнером. Расстояние 2-3 м, затем постепенно увеличивается до 10-15 м.

3. У стены: отбивание мяча снизу многократно, встречное движению рук незначительно и производится преимущественно за счет разгибания ног. Чередование: передача сверху, прием снизу, то же, сочетая с перемещениями.

4. Прием снизу, мяч посылать в стену ударом одной рукой.

5. Прием мяча в зоне 6, мяч через сетку набрасывает партнер.

6. Прием подачи в зоне 6 (5, 1) у линии нападения и первая передача в зону 3. подача выполняется с расстояния 4-6 м от сетки из зоны 6, затем из-за лицевой линии, прием в 7-8 м от сетки. То же, первая передача в зону 2 и 4. После того как занимающиеся уверенно овладели навыком верхней подачи и освоились с приемом нижней подачи, надо приступать к формированию навыка приема верхней прямой (боковой) подачи и подачи в прыжке. Для этого выполняют последовательно все упражнения, которые приведены применительно к

нижней подаче. Однако в игре применение верхней подачи в опорном положении и в прыжке вводится только тогда, когда навык приема подачи учащиеся освоят достаточно прочно.

7. В парах: подача верхняя прямая (боковая, в прыжке) и прием, расстояние между волейболистами 8-10 м. То же, подача через сетку с расстояния 4-6 м и прием подачи в глубине площадки.

3=8. Занимающиеся располагаются в зонах 1, 6, 5 и 2, 3, 4. Остальные располагаются за лицевой линией на другой стороне. Первая серия – прием подачи и первая передача в зону 3, вторая серия – в зону 2, третья – в зону 4. Стоящие здесь игроки выполняют передачу над собой, ловят и возвращают мяч. После каждой серии приемов (4-6 попыток) игроки меняются местами: из зоны 1 в зону 5, из зоны 5 в зону 6, из зоны 6 в зону 1. После этого с приема подачи игроки идут к сетке, с передачи – на прием подачи. Потом подгруппы меняются ролями.

4=9. То же, что упражнение 3, но подачи чередуются: одна подача нижняя, вторая – верхняя; каждый занимающийся принимает две разных подачи подряд.

Контроль. Правильность выполнения упражнений. Научиться данному приёму (т.е. знать терминологию, исходной положение, выполнять полноценный показ). Уметь выполнять данный приём в совершенстве. Выполнять сложные комбинации с партнёром (-ами) через сетку. Играть в волейбол.

Тема 6. Техника и методика обучения блокированию – 10 часов.

Теория. Значение технической подготовки в волейболе. Правила игры в волейбол. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология. Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики. Виды блокирования.

Практика. 1. Задерживание мячей (резиновых, из поролона) над сеткой имитатором блока, мячи бросают через сетку в прыжке «нападающие», блокирование «блок-щитками», стоя на подставке. Броски выполняют вначале в одном, затем в различных направлениях и из разных зон.

2. Блокирование, стоя на подставке, нападающих ударов, выполняемых по мячу, установленному в держателе. То же, стоя на площадке, задерживание мячей имитатором блока; от удара по мячу в держателе.

3. Блокирующий стоит у сетки в исходном положении. На другой стороне партнер подбрасывает мяч над сеткой и на расстоянии 10-30 см от нее. Блокирующий в прыжке отбивает ладонями мяч в высшей точке взлета (предварительно отбивают подвешенный мяч). То же, с обманными действиями подбрасывающего.

4. Блокирующий – на подставке, нападающий удар выполняют с передачи: зона одна, направление ударов известно блокирующему.

5. Нападающие удары выполняют из двух соседних зон (4-3, 2-3), дальних (2-4); блокирующий знает, из какой зоны будет выполнен удар и в каком направлении (сигнал дается с опережением передачи на удар).

6. Обучение групповому блокированию происходит в такой же последовательности, как и обучение одиночному. Основное внимание уделяется согласованности действий блокирующих: своевременность прыжка и выноса рук над сеткой, «плотность» блока.

7. Блокирующий игрок на подставке, атакующие удары выполняются из зон 4 или 3 с передачи из зоны 2. Из какой зоны будет выполнен удар, блокирующий не знает, но ему известно направление удара из каждой зоны. То же, но блокирующий игрок стоит на площадке, блокирование в прыжке.

8. Блокирующий игрок на подставке, удары выполняются из зоны 4 или 2 с передачи из зоны 3, стоя лицом и спиной к нападающему: зона удара неизвестна, направления ударов известны. То же, но блокирующий на площадке, блокирование в прыжке.

9. Блокирующий игрок на подставке, удары выполняются поочередно из зон 4, 3, 2, 4 и т.д. с передачи из зоны 3. Направление удара и зона неизвестны. То же, но блокирующий игрок стоит на площадке, блокирование в прыжке.

Контроль. Правильность выполнения упражнений. Научиться данному приёму (т.е. знать терминологию, исходной положение, выполнять полноценный показ). Уметь выполнять данный приём в совершенстве. Выполнять сложные комбинации с партнёром (-ами) через сетку. Играть в волейбол.

РАЗДЕЛ 4. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Теория. Гигиенические средства. Медико-биологические средства. Рациональное питание. Психологические средства восстановления. Педагогические средства. Построение отдельного тренировочного занятия с использованием вспомогательных средств для снятия утомления.

Практика. Специальные упражнения для активного отдыха и расслабления.

Контроль: Правильность выполнения упражнений. Уметь выполнять комплекс ОРУ, направленный на реабилитацию или восстановление. Знать классификацию психологических, педагогических средств восстановления.

РАЗДЕЛ 5. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Теория. Инструкторская и судебная практика: жесты, сигналы, обязанности судьи и секретарей.

Практика. Освоение терминологии, принятой в волейболе. Овладение командным языком, умение отдать рапорт В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и оборудования. Проведение упражнений по построению и перестроению группы.

Контроль: - освоить терминологию, принятой в волейболе;

- овладеть основными строевыми командами, уметь построить группу, отдать рапорт;

- уметь подготовить места проведения занятий и соревнований;

- принять участие в судействе учебных и товарищеских игр в своей группе (по упрощенным правилам).

РАЗДЕЛ 6. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

Теория. Содержание и методика контрольных испытаний.

Практика. Сдача контрольных нормативов.

Контроль: □ опрос на знание основных видов площадок для игры в футбол, правил игры; □ правильного подхода к естественным видам закаливания организма; □ сдача нормативов по общей физической подготовке.

РАЗДЕЛ 7. СПОРТИВНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ, ИХ ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ

Теория. Правила игры в волейбол. Роль капитана команды, его права и обязанности. Права и обязанности игроков. Планирование, организация и проведение соревнований по волейболу. Виды соревнований. Система проведения соревнований. Судейство соревнований по волейболу.

На данном этапе приоритетными являются воспитательная и физкультурно-оздоровительная работа, развитие физических и морально-волевых качеств, овладение основами техники, выявление необходимых задатков и способностей у обучающихся для занятия армрестлингом, отбор перспективных обучающихся.

Практика. Участие в соревнованиях согласно календарного плана. Соревнования в командных видах спорта среди групп обучающихся 7-15 лет.

Контроль. Обучающийся должен показать весь арсенал двигательных действий, связанных со спортивной специализацией. Знать правила спортивной игры «волейбол».

Календарный учебный график

Год обучения	Объем учебных часов по годам обучения	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Режим работы
1	102	36	72	6 занятий по 1 часу
2	102	36	72	6 занятий по 1 часу
3	102	36	72	6 занятий по 1 часу

Система контроля и зачетные требования

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности учащихся 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 занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки.

Текущий контроль успеваемости, промежуточная и итоговая аттестация учащихся являются неотъемлемой частью образовательного процесса, так как позволяют оценить реальную результативность тренировочной деятельности.

Текущий контроль успеваемости – оценка качества усвоения содержания разделов Программы, выполнение тренировочных заданий учащимися по результатам проверки. Формы текущего контроля успеваемости выбирает тренер-преподаватель с учетом контингента учащихся и содержания тренировочных заданий.

Промежуточная аттестация для перевода на следующий этап (период) осуществляется один раз в год. Срок проведения (май-июнь). Форма промежуточной аттестации – сдача контрольных нормативов. Итоги промежуточной аттестации учащихся отражаются в протоколе, который является одним из отчетных документов и хранится в Учреждении. По итогам промежуточной аттестации издается приказ о переводе на следующий этап (период) учащихся, прошедших промежуточную аттестацию. Учащиеся не прошедшие промежуточную аттестацию по болезни или другой уважительной причине, могут быть оставлены на прежнем этапе (периоде) подготовки или решением педагогического совета переведены на следующий этап (период) подготовки.

Итоговой аттестацией завершается освоение предпрофессиональной образовательной Программы. Формы итоговой аттестации:

1. Сдача контрольных тестов по общей и специальной физической подготовки.
2. Спортивная квалификация учащегося определяется по виду спорта Единой Всероссийской спортивной квалификации.

По завершению сдачи итоговой аттестации учащимся выдается свидетельство об усвоении Программы.

Педагогический контроль

Контроль физической подготовленности волейболистов направлен на изучение показателей их физической подготовленности по стандартизированным тестам в период апрель-май учебного года на основании утверждённого графика. При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день – испытания на скорость, во второй день – на силу и выносливость.

Определение социально-психологических показателей. Психическое состояние – один из наиболее подвижных компонентов волейболистов. Диагностика этих состояний помогает прогнозировать поведение в экстремальных ситуациях, в тренировочной и соревновательной деятельности и позволяет выявить у учащихся определенные психические состояния: тревожность, боевую готовность и другие состояния.

Личностно-характерологические особенности волейболистов необходимы при планировании индивидуального стиля деятельности учащегося, который должен соответствовать свойствам нервной системы, темпераменту, характеру конкретного спортсмена. Совместная спортивная деятельность волейболистов невозможна без общения между членами спортивного коллектива, базирующегося на двигательной и психомоторной деятельности. Определение социально-психологических показателей в коллективе волейболистов изучается у них предрасположенности к конфликтному поведению. Индивидуальные особенности изучаются при помощи опросников и методик Л.В.Огинец, К.Леонгард, М.Рокич, К. Томас, Н.В. Гришиной и др.

Требования к результатам освоения Программы по предметным областям

Результатами освоения Программы является приобретение учащимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

в области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила волейбола, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по волейболу; федеральный стандарт спортивной подготовки по волейболу; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

- требования техники безопасности при занятиях волейболом.

в области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий волейболом;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

в области избранного вида спорта:

- овладение основами техники и тактики в волейболе;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по волейболу.

в области других видов спорта и подвижных игр:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества в волейболе средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы.

Требования к освоению Программы по уровням подготовки

Требования к результатам реализации Программы:

- *на базовом уровне:* освоение приемов владения мячом, основ правильной техники и правил игры в волейбол; общая и специальная физическая подготовка с акцентом на развитие качеств быстроты, общей выносливости, ловкости и координации. Теоретическая подготовка дает представления о спорте и его общественной значимости, истории развития волейбола в стране и за рубежом, о спортивной гигиене волейболиста, основ биомеханики технических действий волейболиста. Психолого-педагогические установки тренера направлены на формирование черт спортивного характера, патриотизма, позитивного отношения к окружающему миру, воспитание дисциплины, навыков сотрудничества и коллективизма. Внедряются разнообразные контрольные испытания и игровые задания, прививается самостоятельность при ответственном отношении к занятиям и техническим средствам, к спортивному инвентарю;

Комплекс контрольных упражнений для зачисления в группу базового уровня сложности первого года обучения

Для зачисления детей в группу используются следующие упражнения:

- прыжок в длину с места, см. (оценка скоростно-силовых качеств);
- бег 30 м. (оценка быстроты)
- прыжок вверх с места толчком двух ног, см. (оценка прыгучести);
- метание набивного мяча стоя (1 кг), м (оценка скоростно-силовых качеств)

Контрольные упражнения (мальчики)

Контрольное упражнение	Возраст				
	8-9 лет	10-11 лет	11-12 лет	13-14 лет	15 лет
Прыжок в длину с места, см	100 и ниже	110 и ниже	120 и ниже	130 и ниже	140 и ниже
	115-135	125-145	135-155	145-165	155-175
	145 и выше	155 и выше	165 и выше	175 и выше	185 и выше
Бег 30м, сек	7,5 и выше	7,1 и выше	6,8 и выше	6,5 и выше	6,3 и выше
	7,3 -6,6	7,0-6,2	6,7-6,0	6,4-5,7	6,2-5,5
	6,5 и ниже	6,1 и ниже	5,9 и ниже	5,6 и ниже	5,4 и ниже
Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	24 и ниже	29 и ниже	34 и ниже	39 и ниже	45 и ниже
	25-29	30-34	35-39	40-44	46-51
	30-34	35-39	40-44	45-49	52-57
Метание набивного мяча стоя (1 кг), м	1-2	1-2	3 и ниже	4 и ниже	6 и ниже
	3	3-4	4-6	5-9	7-9
	4	5-6	7-8	8-10	10-12

Контрольные упражнения (девочки)

Контрольное упражнение	Возраст				
	8-9 лет	10-11 лет	11-12 лет	13-14 лет	15 лет
Прыжок в длину с места, см	85 и ниже	95 и ниже	105 и ниже	115 и ниже	125 и ниже
	100-120	110-130	120-140	130-150	140-160
	130 и выше	140 и выше	150 и выше	160 и выше	170 и выше
Бег 30м, сек	8,0 и выше	7,7 и выше	7,5 и выше	7,3 и выше	7,1 и выше

	7,9-7,2	7,6-6,9	7,4-6,7	7,2-6,5	7,0-6,3
	7,1 и выше	6,8 и выше	6,6 и выше	6,4 и выше	6,2 и выше
Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	21 и ниже	23 и ниже	29 и ниже	33 и ниже	37 и ниже
	22-25	24-28	30-33	34-37	38-41
	26-29	29-33	34-37	38-41	42-48
Метание набивного мяча стоя, м	2,0 и ниже	3,9 и ниже	4,4 и ниже	5,3 и ниже	6,4 и ниже
	2,1-2,9	4,0-4,9	4,5-5,9	5,4-6,9	6,5-8,9
	3,0-3,9	5,0-5,9	6,0-7,4	7,0-8,9	9,0-9,1

Оценка проводится по 5-тибалльной системе по каждому контрольному упражнению. Зачисляются дети, набравшие большее количество баллов. В спорных случаях приоритетными становятся показатели контрольного упражнения: прыжок вверх с места толчком двух ног.

Планируемые результаты

В результате освоения обязательного минимума содержания программы, занимающиеся должны **знать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- историю развития игры в волейбол;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;
- правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- основные правила игры в волейбол, судейство.

Уметь:

- выполнять технические приемы;
- играть в волейбол по основным правилам;
- контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила гигиены, безопасности и профилактики травматизма при занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях.

Личностные результаты – развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

Метапредметные результаты – формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- понимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

Познавательные УУД:

- научиться проявлять творческие способности;
- развивать сенсорные и моторные навыки.

Коммуникативные УУД:

- учиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность.

Предметные результаты – формирование навыков игры в волейбол, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

Организационно – методические условия реализации программы.

Методическое обеспечение программы.

Образовательный процесс обучения по программе носит развивающий характер, т.е. направлен на развитие природных задатков учащихся, реализацию их интересов и способностей к занятиям волейболом.

Педагогические **принципы** работы:

- дифференцированный подход к обучению (учет специфики психофизического развития учащегося, ориентация на личность, на развитие природных качеств и способностей);

- предоставление равных возможностей самореализации;

- бережное и уважительное отношение к личности.

В программе используются различные **педагогические технологии**:

Групповые технологии

Основной формой организации и проведения учебно-тренировочного процесса является групповое занятие. На каждом занятии предусматриваются три раздела: ознакомление, разучивание, совершенствование. При этом происходит:

- организация совместных действий, ведущая к активизации учебно-познавательных процессов;

- распределение начальных действий и операций;

- взаимное общение учащихся в группе;

- обмен способами действия;

- взаимопонимание;

- рефлексия.

Личностно – ориентированные технологии

В индивидуальном подходе обучения используются следующие принципы:

- работая с группой, взаимодействовать с отдельными учащимися по индивидуальной модели, учитывая их личностные особенности и возможности;

- ориентироваться на индивидуальные особенности учащегося в общении с ним и в процессе обучения.

Педагогика сотрудничества

- отношение к обучению как творческого взаимодействию педагога и ребенка. Роль педагога состоит не в том, чтобы учить, а в том, чтобы помогать детям учиться. Педагог, в первую очередь, должен быть создателем развивающей среды, побуждающей учащегося учиться;

- обучение без принуждения, т.к. интерес к учению есть только там, где есть уверенность в успехе;

- творческое самоуправление учащихся. Схема учебного сотрудничества заключена в том, что дети непосредственно взаимодействуют друг с другом, а педагог, оставаясь центральной фигурой обучения, специально организуют их сотрудничество;

- сотрудничество с родителями.

Здоровьесберегающие технологии

Они включают в себя физический, социально-психологический и духовно-нравственный аспект.

Здоровьесберегающие технологии наиболее значимы среди других технологий по степени влияния на здоровье учащихся.

Их можно выделить в три подгруппы:

организационно-педагогические технологии – они определяют структуру воспитательно-образовательного процесса, которая способствует предотвращению состояний переутомления, гиподинамии и других дезадаптационных состояний (переход от одной деятельности к другой, различные игры);

психолого-педагогические технологии – они связаны с непосредственной работой с учащимися (беседы, упражнения, тренировки);

учебно-воспитательные технологии – они включают программы по обучению заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья учащихся.

Задача состоит в том, чтобы:

- научить ребят быть успешными в делах (в жизни), быть готовыми дарить радость себе и другим. Привить навык – находить поводы и причины для радости, искренне и умело находя то, что действительно заслуживает одобрения или восхищения;

- целенаправленно воспитать культуру здоровья учащихся, их потребности, способности и умения заботиться о собственном здоровье, духовном и телесном благополучии.

В проведении учебно-тренировочной работы в объединении используются различные **формы и методы**.

Формы:

- теоретические занятия в виде бесед, коротких сообщений по темам, изложенным в программе (они даются либо в начале занятия, либо в процессе всей тренировки);

- практические занятия и тренировки в виде показа и повторения (приёмов, упражнений);

- индивидуальные занятия в соответствии с планами и заданиями, установленными для спортсменов;

- участие учащихся в различных мероприятиях, спортивных состязаниях и соревнованиях различного уровня.

Методы:

- объяснительно - иллюстративные: беседы, сообщение задания, описание, объяснение выполнения упражнения, инструктирование;

- репродуктивные: показ отдельных элементов или полностью упражнения; метод разучивания упражнения в целом; метод разучивания упражнения по частям; просмотр и методический разбор учебных видеофильмов, практические упражнения.

- проблемные: постановка проблемы и поиск её решения учащимися.

- анализ: выявление ошибок в выполнении упражнений и устранение их причин;

- частично- поисковые: решение проблемных задач с помощью педагога;

- поисковые: самостоятельное решение проблем;
- соревновательные;
- игровые.

Организационно- педагогические условия реализации программы:

1 год обучения

- мониторинг на начало и на окончание первого года обучения;
- тестирование на знание теоретического материала;
- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
- сдача контрольных нормативов по ОФП.

Диагностика достижения воспитательных результатов.

Основными результатами воспитательной деятельности являются:

- Достижения в сфере волейбола.
- Формирование у учащихся представления о здоровье как о важнейшей ценности, ведение обучающимися здорового образа жизни

Методы отслеживания прогресса в достижении воспитательных результатов:

- Личные достижения воспитанников
- Достижения команд на конкурсных мероприятиях
- Тестирование ценностных ориентаций воспитанников с целью выявления приоритетности здоровья в иерархии ценностей
- Отзывы родителей, специалистов школ о влиянии образовательной программы на воспитание и развитие детей

Оборудование и инвентарь для физической подготовки.

Набивные мячи. Вес 1—2 кг, используются для развития основных и специальных физических качеств. Они являются незаменимым средством развития скоростно-силовых качеств и позволяют выполнять упражнения приближенно к структуре приемов игры, что имеет существенное значение в формировании биомеханического аппарата волейболиста.

Скакалки. Упражнения с ними содействуют развитию прыгучести, координации движений и прыжковой выносливости. Позволяют выполнять большое число прыжков на высоком эмоциональном фоне.

Кистевые тренажеры. Тренажеры предназначены для развития силы кистей рук.

Экран прыгучести (по В. М. Абалакову). Используется для развития прыгучести и оценки высоты прыжка. Лента темного цвета устанавливается под углом 30° к вертикали при помощи длинного шнура, идущего от потолка к стене через три крюка. Для удобства лента подвешивается таким образом, чтобы линии были параллельны поверхности площадки. Высота прыжка измеряется следующим образом: вначале обучающийся поднимает руку, а лента устанавливается так, чтобы нулевое деление было у кончиков пальцев. Затем обучающийся выпрыгивает с места, дотрагивается до одного из делений — отмечается деление, которого он коснулся. Достоинство этого приспособления в том, что, во-первых, оно отражает специфику волейбола и, во-вторых, срочная информация о достигнутом результате вызывает живой интерес обучающихся, являясь хорошим стимулом для тренировки прыгучести.

Устройство может быть стационарным, большей длины. Результат учитывается по разности между конечным (в прыжке) и исходным (стоя с поднятой рукой) показателями.

Оборудование и инвентарь спортивного зала для специализированных упражнений:

Сетка волейбольная со стойками – 1

Тренажер для отработки нападающего удара-1

Мяч волейбольный – 16

Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь.

Барьер легкоатлетический – 2

Гантели массивные от 1 до 5 кг – 3 пар

Мяч набивной «медицинбол» весом от 1 до 5 кг – 10

Корзина для мячей – 1

Мяч теннисный – 16

Мяч футбольный – 10

Мяч баскетбольный-10

Экран прыгучести-1

Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами – 2

Скакалка гимнастическая – 20

Скамейка гимнастическая – 6

Утяжелитель для ног – 12 пар
Утяжелитель для рук – 12 пар
Эспандер резиновый ленточный –12.

Требования по безопасности

Общие требования безопасности:

1. К учебно-тренировочным занятиям допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. При проведении занятий соблюдать расписание тренировочных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха.
3. При проведении занятий по спортивным и подвижным играм возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
 - травмы при столкновениях, нарушение правил проведения игры, при нападениях на мокром, скользком полу или площадке.
4. Занятия должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви.
5. В местах проведения занятий должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.
6. Тренеры-преподаватели и занимающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и выходы экстренной эвакуации.
7. О каждом несчастном случае с занимающимися тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.

Требования безопасности перед началом занятий:

1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь.
2. Проверить спортивное оборудование.
3. Проверить внешний вид обучающихся.
4. После тренировки тщательно проверить зал.

Требования безопасности во время занятий:

1. Начинать тренировку, делать остановки во время тренировки и заканчивать ее только по команде (сигналу) тренера-преподавателя.
2. Строго соблюдать правила игры в волейбол.
3. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
4. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера-преподавателя.

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

1. При возникновении повреждений в местах проведения занятий прекратить проведение занятий и сообщить администрации учреждения.
Занятия продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.
2. При получении занимающимися травмы, немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения и

родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

Требования безопасности по окончании занятий:

1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь и провести влажную уборку спортивного зала.

2. Проветрить спортивный зал.

3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Список используемой литературы.

Для педагога:

1. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.
2. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
3. Голомазов В. А., Ковалёв В. Д., Мельников А. Г.. Волейбол в школе. Москва. «Физкультура и спорт» 1976.
4. Журнал «Физкультура в школе» №7,8,9. 2003.
5. Журнал «Физкультура в школе» №3. 2006.
6. Журнал «Физкультура в школе» №5,8,11.2007.
7. Ивойлов А. В. Волейбол (техника, обучение, тренировка). Минск. «Беларусь» 1991.
8. Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2007.
9. Перльман М. Специальная физическая подготовка волейболистов. Москва, «Физкультура и спорт»1969.
10. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.

Для детей:

1. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
2. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. Москва. «Физкультура и спорт» 1978.
3. Клещев Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. Москва. «Физкультура и спорт» 1989.
4. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.

Приложение № 1. Тематическое планирование по волейболу 1 год обучения

№ п/п	Название раздела	Тема занятия	Количество часов	Теория/ практика	Формы контроля
1.	Теория. Техника нападения.	Техника безопасности. Физическая культура и спорт в России. Правила волейбола Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	1 час	Теория	Беседа
2.	Теория. Техника нападения.	Техника безопасности. Физическая культура и спорт в России. Правила волейбола Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	1 час	Теория	Беседа
3.	Контрольные испытания. ОФП	Прыжок в длину с места. Бег 30м. Развитие скоростно-силовых качеств. Комплекс ОРУ на развитие гибкости. Беговые задания.	1 час	Практика	Сдача нормативов
4.	Контрольные испытания. ОФП	Прыжок в длину с места. Бег 30м. Развитие скоростно-силовых качеств. Комплекс ОРУ на развитие гибкости. Беговые задания.	1 час	Практика	Сдача нормативов
5.	ОФП. Техника нападения.	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. Развитие выносливости.	1 час	Практика	Входящая диагностика, наблюдение, беседа
6.	ОФП. Техника нападения.	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. Развитие выносливости.	1 час	Практика	Входящая диагностика, наблюдение, беседа
7.	Техника защиты. ОФП.	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	1 час	Практика	Входящая диагностика, наблюдение, беседа
8.	Техника защиты. ОФП.	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	1 час	Практика	Входящая диагностика, наблюдение, беседа
9.	Техника защиты. ОФП.	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками	1 час	Практика	Входящая диагностика

		сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол			ка, наблюдение, беседа
10.	Техника защиты. ОФП.	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	1 час	Практика	Входящая диагностика, наблюдение, беседа
11.	ОФП. Техника защиты.	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	1 час	Практика	Входящая диагностика, наблюдение, беседа
12.	ОФП. Техника защиты.	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	1 час	Практика	Входящая диагностика, наблюдение, беседа
13.	ОФП. СФП.	Кувырок вперед, назад, в сторону. Развитие гибкости. Бег вдоль границ площадки, выполняя различные упражнения. Подводящие упражнения для приема и передач, подач.	1 час	Практика	Входящая диагностика, наблюдение, беседа
14.	ОФП. СФП.	Кувырок вперед, назад, в сторону. Развитие гибкости. Бег вдоль границ площадки, выполняя различные упражнения. Подводящие упражнения для приема и передач, подач.	1 час	Практика	Входящая диагностика, наблюдение, беседа
15.	Техника защиты. Контрольные испытания.	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Тестирование по ОФП.	1 час	Практика	Сдача нормативов
16.	Техника защиты. Контрольные испытания.	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Тестирование по ОФП.	1 час	Практика	Сдача нормативов
17.	ОФП. СФП.	Развитие скоростно-силовых качеств. Стойки, перемещения волейболиста. Челночный бег 3x10м, 5x10м. Подводящие упражнения для приема и передач, подач.	1 час	Практика	Входящая диагностика, наблюдение, беседа

18.	ОФП. СФП.	Развитие скоростно-силовых качеств. Стойки, перемещения волейболиста. Челночный бег 3х10м, 5х10м. Подводящие упражнения для приема и передач, подач.	1 час	Практика	Входящая диагностика, наблюдение, беседа
19.	Техника нападения. ОФП.	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1 час	Практика	Входящая диагностика, наблюдение, беседа
20.	Техника нападения. ОФП.	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1 час	Практика	Входящая диагностика, наблюдение, беседа
21.	Техника нападения. СФП.	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	1 час	Практика	Входящая диагностика, наблюдение, беседа
22.	Техника нападения. СФП.	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	1 час	Практика	Входящая диагностика, наблюдение, беседа
23.	Техника нападения. ОФП.	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1 час	Практика	Входящая диагностика, наблюдение, беседа
24.	Техника нападения. ОФП.	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1 час	Практика	Входящая диагностика, наблюдение, беседа
25.	ОФП. СФП.	Прыжки в высоту с прямого разбега. Баскетбол. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	1 час	Практика	Входящая диагностика, наблюдение, беседа
26.	ОФП. СФП.	Прыжки в высоту с прямого разбега. Баскетбол. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	1 час	Практика	Входящая диагностика,

					наблюдение, беседа
27.	Техника нападения. Техника защиты.	Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1 час	Практика	Входящая диагностика, наблюдение, беседа
28.	Техника нападения. Техника защиты.	Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1 час	Практика	Входящая диагностика, наблюдение, беседа
29.	Техника нападения. СФП.	Челночный бег с изменением направления. из различных и.п. Подводящие упражнения для приема и передач. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол Передача двумя руками сверху на месте	1 час	Практика	Входящая диагностика, наблюдение, беседа
30.	Техника нападения. СФП.	Челночный бег с изменением направления. из различных и.п. Подводящие упражнения для приема и передач. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол Передача двумя руками сверху на месте	1 час	Практика	Входящая диагностика, наблюдение, беседа
31.	Техника нападения. ОФП.	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1 час	Практика	Входящая диагностика, наблюдение, беседа
32.	Техника нападения. ОФП.	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1 час	Практика	Входящая диагностика, наблюдение, беседа
33.	Техника нападения. Интегральная.	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и	1 час	Практика	Входящая диагностика, наблюдение, беседа

		выполнение этих же приемов. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.			
34.	Техника нападения. Интегральная.	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1 час	Практика	Входящая диагностика, наблюдение, беседа
35.	Техника нападения. Техника защиты.	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Учебная игра.	1 час	Практика	Входящая диагностика, наблюдение, беседа
36.	Техника нападения. Техника защиты.	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Учебная игра.	1 час	Практика	Входящая диагностика, наблюдение, беседа
37.	Техника защиты. ОФП.	Прием снизу двумя руками на месте и после перемещения. Прием мяча после подачи. Прием снизу двумя руками. Прием наброшенного мяча партнером – на месте и после перемещения в парах, направляя мяч вперед-вверх. Учебная игра	1 час	Практика	Входящая диагностика, наблюдение, беседа
38.	Техника защиты. ОФП.	Прием снизу двумя руками на месте и после перемещения. Прием мяча после подачи. Прием снизу двумя руками. Прием наброшенного мяча партнером – на месте и после перемещения в парах, направляя мяч вперед-вверх. Учебная игра	1 час	Практика	Входящая диагностика, наблюдение, беседа
39.	Теория. Техника нападения.	История развития волейбола. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача.	1 час	Теория	Беседа
40.	Теория. Техника нападения.	История развития волейбола. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар	1 час	Теория	Беседа

		при встречных передачах. Нижняя прямая подача.			
41.	Техника нападения. Техника защиты.	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Учебная игра.	1 час	Практика	Входящая диагностика, наблюдение, беседа
42.	Техника нападения. Техника защиты.	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Учебная игра.	1 час	Практика	Входящая диагностика, наблюдение, беседа
43.	Техника нападения. ОФП.	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Многоскоки, прыжки, челночный бег, бег 30 м. Подвижные игры.	1 час	Практика	Входящая диагностика, наблюдение, беседа
44.	Техника нападения. ОФП.	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Многоскоки, прыжки, челночный бег, бег 30 м. Подвижные игры.	1 час	Практика	Входящая диагностика, наблюдение, беседа
45.	Техника нападения. СФП.	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Подводящие упражнения с малым мячом для нападающего удара.	1 час	Практика	Входящая диагностика, наблюдение, беседа
46.	Техника нападения. СФП.	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Подводящие упражнения с малым мячом для нападающего удара.	1 час	Практика	Входящая диагностика, наблюдение, беседа
47.	СФП. Интегральная	Многократное выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация.	1 час	Практика	Входящая диагностика, наблюдение, беседа
48.	СФП. Интегральная	Многократное выполнение технических приемов – одного и в	1 час	Практика	Входящая диагностика

		сочетаниях. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация.			ка, наблюдение, беседа
49.	Теория. ОФП.	Основные правила игры волейбол. Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Игра ручной мяч.	1 час	Теория	Беседа
50.	Теория. ОФП.	Основные правила игры волейбол. Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Игра ручной мяч.	1 час	Теория	Беседа
51.	Техника нападения. ОФП.	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Учебная игра	1 час	Практика	Входящая диагностика, наблюдение, беседа
52.	Техника нападения. ОФП.	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Учебная игра	1 час	Практика	Входящая диагностика, наблюдение, беседа
53.	СФП. Интегральная.	Многократное выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация.	1 час	Практика	Входящая диагностика, наблюдение, беседа
54.	СФП. Интегральная.	Многократное выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация.	1 час	Практика	Входящая диагностика, наблюдение, беседа
55.	Теория. ОФП.	Основные правила игры волейбол. Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Игра ручной мяч	1 час	Теория	Беседа
56.	Теория. ОФП.	Основные правила игры волейбол. Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Игра ручной мяч	1 час	Теория	Беседа
57.	Техника защиты.	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи и первая передача в зону нападения. Прыжки в высоту с прямого разбега.	1 час	Практика	Входящая диагностика,

		Развитие скоростно-силовых качеств.			наблюдение, беседа
58.	Техника защиты.	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи и первая передача в зону нападения. Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	1 час	Практика	Входящая диагностика, наблюдение, беседа
59.	СФП. Техника нападения.	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах.	1 час	Практика	Входящая диагностика, наблюдение, беседа
60.	СФП. Техника нападения.	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах.	1 час	Практика	Входящая диагностика, наблюдение, беседа
61.	Интегральная. ОФП.	Многократное выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях. Развитие выносливости. Подвижные игры.	1 час	Практика	Входящая диагностика, наблюдение, беседа
62.	Интегральная. ОФП.	Многократное выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях. Развитие выносливости. Подвижные игры.	1 час	Практика	Входящая диагностика, наблюдение, беседа
63.	СФП. Техника нападения.	Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра	1 час	Практика	Входящая диагностика, наблюдение, беседа
64.	СФП. Техника нападения.	Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра	1 час	Практика	Входящая диагностика, наблюдение, беседа
65.	ОФП. Техника нападения.	Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ со скакалками и резиновыми эспандерами. Передача	1 час	Практика	Входящая диагностика,

		мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.			наблюдение, беседа
66.	ОФП. Техника нападения.	Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ со скакалками и резиновыми эспандерами. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.	1 час	Практика	Входящая диагностика, наблюдение, беседа
67.	Интегральная. ОФП.	Многократное повторение тактических действий. Игра «Два мяча через сетку». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра баскетбол.	1 час	Практика	Входящая диагностика, наблюдение, беседа
68.	Интегральная. ОФП.	Многократное повторение тактических действий. Игра «Два мяча через сетку». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра баскетбол.	1 час	Практика	Входящая диагностика, наблюдение, беседа
69.	Теория. ОФП.	Гигиена и режим юного спортсмена. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра мини-футбол.	1 час	Теория	Беседа
70.	Теория. ОФП.	Гигиена и режим юного спортсмена. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра мини-футбол.	1 час	Теория	Беседа
71.	СФП. Техника нападения.	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Верхняя прямая подача нацеленная. Верхняя прямая подача (планирующая) по указанным зонам.	1 час	Практика	Входящая диагностика, наблюдение, беседа
72.	СФП. Техника нападения.	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Верхняя прямая подача нацеленная. Верхняя прямая подача (планирующая) по указанным зонам.	1 час	Практика	Входящая диагностика, наблюдение, беседа
73.	Интегральная. ОФП.	Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч. Подготовительные игры: «Два мяча через сетку» с	1 час	Практика	Входящая диагностика, наблюдение, беседа

		различными заданиями, эстафеты с перемещениями и передачами.			
74.	Интегральная. ОФП.	Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч. Подготовительные игры: «Два мяча через сетку» с различными заданиями, эстафеты с перемещениями и передачами.	1 час	Практика	Входящая диагностика, наблюдение, беседа
75.	Техника нападения. Тактика нападения.	Действия в нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Выбор места для выполнения подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3 Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче.	1 час	Практика	Входящая диагностика, наблюдение, беседа
76.	Техника нападения. Тактика нападения.	Действия в нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Выбор места для выполнения подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3 Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче.	1 час	Практика	Входящая диагностика, наблюдение, беседа
77.	Техника защиты. Тактика защиты.	Индивидуальные действия: выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу. Прием подачи и первая передача в зону нападения.	1 час	Практика	Входящая диагностика, наблюдение, беседа
78.	Техника защиты. Тактика защиты.	Индивидуальные действия: выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу. Прием подачи и первая передача в зону нападения.	1 час	Практика	Входящая диагностика, наблюдение, беседа
79.	ОФП.	Круговая тренировка. Учебная игра.	1 час	Практика	Входящая диагностика, наблюдение, беседа
80.	ОФП.	Круговая тренировка. Учебная игра.	1 час	Практика	Входящая диагностика, наблюдение, беседа
81.	Техника защиты. Тактика защиты.	Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5	1 час	Практика	Входящая диагностика,

		с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1.			наблюдение, беседа
82.	Техника защиты. Тактика защиты.	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.	1 час	Практика	Входящая диагностика, наблюдение, беседа
83.	СФП. Тактика нападения.	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Действия в нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Выбор места для выполнения подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.	1 час	Практика	Входящая диагностика, наблюдение, беседа
84.	СФП. Тактика нападения.	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Действия в нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Выбор места для выполнения подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.	1 час	Практика	Входящая диагностика, наблюдение, беседа
85.	Техника защиты.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация Индивидуальные действия: при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей.	1 час	Практика	Входящая диагностика, наблюдение, беседа
86.	Техника защиты.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация Индивидуальные действия: при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей.	1 час	Практика	Входящая диагностика, наблюдение, беседа
87.	Тактика нападения.	Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча. Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении. Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи.	1 час	Практика	Входящая диагностика, наблюдение, беседа
88.	Тактика нападения.	Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча.	1 час	Практика	Входящая диагностика

		Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении. Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи.			ка, наблюдение, беседа
89.	Техника нападения. Тактика нападения.	Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении. Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи.	1 час	Практика	Входящая диагностика, наблюдение, беседа
90.	Техника нападения. Тактика нападения.	Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении. Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи.	1 час	Практика	Входящая диагностика, наблюдение, беседа
91.	Техника защиты. Тактика защиты.	Блокирование одиночное. 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.	1 час	Практика	Входящая диагностика, наблюдение, беседа
92.	Техника защиты. Тактика защиты.	Блокирование одиночное. 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.	1 час	Практика	Входящая диагностика, наблюдение, беседа
93.	Теория. ОФП.	Подготовка мест занятий, инвентаря. Счет. Жестикуляция судей. Развитие волейбола. Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ со скакалками и резиновыми экспандерами.	1 час	Теория	Беседа
94.	Теория. ОФП.	Подготовка мест занятий, инвентаря. Счет. Жестикуляция судей. Развитие волейбола.	1 час	Теория	Беседа

		Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ со скакалками и резиновыми экспандерами.			
95.	Тактика нападения. ОФП.	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодействия игроков зон 6 с игроком зоны 3. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра баскетбол.	1 час	Практика	Входящая диагностика, наблюдение, беседа
96.	Техника защиты. Тактика защиты.	Сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро. Прием мяча сверху после отскока от стены. Индивидуальные действия: выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу. Прием подачи и первая передача в зону нападения.	1 час	Практика	Входящая диагностика, наблюдение, беседа
97.	Тактика нападения. ОФП.	Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи.	1 час	Практика	Входящая диагностика, наблюдение, беседа
98.	Техника защиты. ОФП.	Прием мяча снизу из различных и.п., перемещений. Стойки и перемещения – совершенствование, перекаты, падения. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра баскетбол.	1 час	Практика	Входящая диагностика, наблюдение, беседа
99.	Тактика защиты. ОФП.	Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч. Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.	1 час	Практика	Входящая диагностика, наблюдение, беседа
100.	Тактика нападения. ОФП.	Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3(2), вторая передача игроку зоны 4 (2). Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Упражнения с набивным мячом.	1 час	Практика	Входящая диагностика, наблюдение, беседа

101 .	Техника защиты. ОФП.	Прием мяча снизу из различных и.п., перемещений. Стойки и перемещения – совершенствование, перекаты, падения. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра баскетбол.	1 час	Практика	Сдача нормативов
102 .	Техника нападения. ОФП.	Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи.	1 час	Практика	Входящая диагностика, наблюдение, беседа
103 .	Тактика нападения. ОФП.	Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3(2), вторая передача игроку зоны 4 (2). Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Упражнения с набивным мячом.	1 час	Практика	Сдача нормативов
104 .	Тактика защиты. ОФП.	Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч. Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.	1 час	Практика	Входящая диагностика, наблюдение, беседа
105 .	Контрольные испытания. ОФП.	Тестирование технических приёмов. подача мяча, передачи в парах, над собой. Подвижные игры.	1 час	Практика	Сдача нормативов
106 .	ОФП.	Круговая тренировка. Учебная игра. Тестирование по правилам волейбола. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1 час	Практика	Входящая диагностика, наблюдение, беседа
107 .	Контрольные испытания. ОФП.	Бег 1000м, прыжок в длину с места. Бег 30м. Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1 час	Практика	Сдача нормативов
108 .	Техническая. ОФП.	Технические элементы волейбола подачи, передачи, нападающий удар, различные способы приёма мяча. Встречные эстафеты, упражнения на развития силы.	1 час	Практика	Входящая диагностика, наблюдение, беседа

Приложение № 2. Контрольные нормативы по физической подготовке .

№	Контрольные нормативы	1 год	1 год
		юноши	девушки
1	Бег 30 м, с	5,5	5,9
2	Бег 30 м (5х6м), с	12,0	12,2
3	Прыжок в длину с места, см	185	165
4	Прыжок вверх с места толчком 2 ног, см	40	34
5	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м: - сидя - стоя	15,8 11,0	4,0 8,0
6	Становая сила	70	55

Приложение № 3. Контрольные испытания по технической подготовке (юноши, девушки 8-15 лет).

№	Контрольные испытания	1 год
1	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	3
2	Подача на точность: 10-12 лет – верхняя прямая 13-15 лет – верхняя прямая по зонам 16-17 лет – в прыжке	3
3	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5 (в 16-17 лет с низкой передачи)	3
4	Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность	2

Приложение № 4 - Система тренировочных заданий по ОФП для базового уровня сложности.

Методы развития силы и скоростно-силовых качеств

1. Метод кратковременных усилий. Игрок выполняет упражнения, проявляя силу, наибольшую для него в данном занятии (предельные или максимальные усилия) — 70—80% максимальной (околопредельные или большие). Упражнения с околопредельными усилиями выполняют до трех раз в подходе, с предельными — не больше одного раза.

2. Метод до отказа. Выполнение упражнений с усилиями, составляющими 40—60% максимальных, до наступления утомления.

3. Метод непредельных усилий (30—50% максимальных) — упражнения выполняют с предельной скоростью.

4. Сопряженный метод. Развитие силы и скоростно-силовых качеств в процессе выполнения технических приемов или их частей. Например, выполнение нападающего удара с посильным отягощением на руках или ногах.

5. Метод круговой тренировки. Упражнения подбирают таким образом, чтобы в работу последовательно вовлекались основные группы мышц. Задания могут быть

индивидуальными. Вначале упражнения выполняют с усилиями, составляющими 50—60% максимальных.

Примерные упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств

1. Сгибание и разгибание кистей в лучезапястных суставах с сопротивлением партнера (или с гантелями).

2. Броски набивных мячей различного веса, акцентируя движения кистей.

3. Вращение кистями палки, наматывая на нее шнур, к концу которого подвешен груз (5—15 кг).

4. В упоре лежа отталкивание от пола и хлопок руками перед грудью.

5. Закрепляя конец амортизатора в различных точках на полу или стене, выполнять упражнения, которые по своей структуре сходные с техническими приемами.

6. Вращательные движения туловищем с отягощением (гриф штанги, диски, гантели, мешок с песком).

7. Подъем штанги на грудь и тяга.

8. Приседания и вставания со штангой на плечах (6—8 раз за подход).

9. Полуприседания и быстрые вставания с подъемом на носки, штанга на плечах. Вес не более 50% максимального (10—15 раз за подход).

10. Выпрыгивание из полуприседа и приседа со штангой на плечах. Вес 50% максимального (6—8 выпрыгиваний за подход).

11. Подпрыгивания со штангой на плечах, упруго, но не полностью сгибая коленные суставы. Вес—50% максимального (10—15 повторений за подход).

12. Сидя на гимнастической скамейке-наклоны назад с помощью партнера, который держит за голеностопные суставы. Упражнение можно выполнять с отягощением в руках.

13. Прыжки через скакалку.

14. Прыжки с разбега и с места с касанием предметов, подвешенных на оптимальной и максимальной высоте.

15. Прыжки на одной и обеих ногах на дальность.

16. Напрыгивание на предметы различной высоты.

17. Прыжки в глубину с различной высоты с последующим выпрыгиванием.

18. Серия прыжков с преодолением препятствий.

Методы, развития быстроты

1. Повторный метод. Выполнение упражнений с околопредельной или максимальной скоростью в ответ на зрительный сигнал. Продолжительность выполнения 5—8 сек. Интервал отдыха между упражнениями 30 сек. — 3 мин. (в зависимости от характера упражнения и состояния занимающегося).

2. Сопряженный метод. Выполнение технических приемов с отягощениями (например, выполнение ударного движения при нападающем ударе с отягощением на кисти, перемещения с отягощением и т. п.).

3. Метод круговой тренировки.

4. Игровой метод. Выполнение упражнений на быстроту в подвижных играх и эстафетах.

5. Соревновательный метод. Выполнение упражнений с предельной быстротой в условиях соревнования.

Примерные упражнения для развития быстроты

1. Рывки и ускорения из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя) по зрительному сигналу.

2. Рывки с резкой сменой направления перемещения.

3. Имитационные упражнения, акцентируя выполнение какого-то отдельного движения.

4. Быстрые перемещения с последующей имитацией технического приема или выполнением его.

5. Быстрые переключения от одних действий к другим, различным по характеру.

6. Эстафеты с заданием на быстроту выполнения.

Методы развития выносливости

Различают общую и специальную выносливость. Общая выносливость необходима игроку, чтобы справляться с длительной нагрузкой; специальная позволяет бороться с утомлением, обеспечивая эффективность выполнения технических приемов и тактических действий, устойчивость навыков.

1. Переменный метод. Непрерывное чередование бега со средней и повышенной скоростью и активного отдыха (бег трусцой), скоростных передач в стену, а также серий прыжков в полную силу и прыжков через скакалку и т. п.

2. Повторный метод. Повторное выполнение заданий с определенной скоростью и достаточными интервалами отдыха (например, серии приема нападающего удара в защите, серии блокирования против часто повторяющихся ударов, повторное пробегание отрезков дистанции).

3. Увеличение интенсивности выполнения технических приемов.

4. Поточный метод. Волейболист последовательно выполняет специальный комплекс упражнений для развития силы, быстроты, ловкости. Применим и метод круговой тренировки, выполняют также имитации технических приемов.

5. Интервальный метод. Тренировочную двустороннюю игру из двух-трех партий проводят с повышенной интенсивностью. Интервал отдыха между партиями каждый раз сокращают.

Примерные упражнения для развития выносливости

В тренировочном занятии целесообразно чередовать упражнения, направленные на совершенствование техники, с сериями упражнений, требующих больших физических напряжений, или имитационными упражнениями большой интенсивности. Такие переключения способствуют развитию специальной выносливости и повышению эмоционального состояния занимающихся.

1. Серии прыжков- 15—20 сек. В первой серии выполняют максимально возможное количество прыжков, во второй — прыжки максимальной высоты и т. д. 4—5 серий прыжков выполняют без остановок в течение 1—1,5 мин. Эти же упражнения можно делать со скакалкой.

2. Перемещение в низкой стойке в различных направлениях —1—1,5 мин., затем отдых—30—45 сек. Так 3—4 серии (можно с отягощением 2—5 кг).

3. Последовательная имитация нападающего удара (блокирования) и падение у линии нападения (или кувырок). Серия: 10 прыжков и 10 падений.

4. Серия падений на грудь (или на спину с последующим переворотом). 6—10 падений в серии.

5. Эстафеты с различными перемещениями и чередованием кувырков вперед и назад.

6. Челночный бег в различных направлениях и на различное расстояние.

7. Игра в волейбол: 2х2; 3Х3; 4Х4.

8. Игра в волейбол уменьшенным составом без остановок: как только мяч выходит из игры, тут же вводят второй, третий мяч и т. д.

Тренировочные занятия должны строиться так, чтобы создавался запас прочности в выполнении отдельных технических приемов, их стабильности на протяжении игры.

Методы развития ловкости

1. Усложнение ранее усвоенных упражнений (изменение исходных положений, включение дополнительных движений, заданий, условий выполнения).

2. Освоение упражнений в левую и правую стороны, левой и правой рукой. Это касается также обучения технике игры и совершенствования навыков.

3. Усиление противодействий занимающихся в парных и групповых упражнениях.

4. Изменение пространственных границ (в играх меняют границы площадки, величину дистанции, число играющих и т. п.).

5. Изменение скорости или темпа движений.

6. Переключение с одного движения (действия) на другое (это делается в любых упражнениях и при выполнении технических приемов по заданию).

Примерные упражнения для развития ловкости

В ходе игры возникают различные двигательные задачи, требующие быстроты ориентировки и моментального решения. Некоторые технические приемы приходится выполнять в безопорном положении, для чего необходимо развитие специальной ловкости и точности движений. Для развития этих качеств используют следующие упражнения:

1. Одиночные и многократные кувырки вперед и назад.

2. Одиночные и многократные прыжки с места и с разбега с поворотом на 180, 270 и 360°.

3. Прыжки через различные предметы и снаряды с поворотами и без поворотов.

4. Прыжки с подкидного мостик? с различными движениями и поворотами в воздухе.

5. Прыжки на батуте с различными движениями в безопорном положении и с поворотами.

6. Эстафеты с преодолением препятствий.

7. Игроки располагаются парами лицом друг к другу на расстоянии 6—8 м. Первую передачу выполняют над собой, вторую — партнеру, после чего игрок делает кувырок вперед (назад). Повторяют 10—15 раз.

8. Игра в кругу двумя-тремя мячами.

9. Игра в защите — один против двух. 10. Нападающие удары из трудных положений.

Методы развития гибкости (подвижности в суставах)

Гибкость развивают с помощью упражнений, которые делят на активные — выполняемые с отягощениями и без них, и пассивные — выполняемые с помощью партнера. Используют их сериями по 4—5 движений, постепенно увеличивая амплитуду.

Для развития специальной гибкости особенно важны упражнения, способствующие увеличению подвижности в суставах, укреплению мышечно-связочного аппарата и развитию эластичности мышц и связок. Для этого используют упражнения на растягивание, по структуре сходные с движениями или отдельными их частями, характерными для технических приемов игры. Амплитуда движений в таких упражнениях должна быть большой. Основные средства для развития этих качеств — гимнастические упражнения, упражнения с помощью партнера. Целесообразно использовать небольшие отягощения.

Умение произвольно расслаблять мышцы значительно повышает работоспособность. Начинать обучение расслаблению мышц нужно со специальных упражнений — встряхивание, свободное размахивание руками и ногами, расслабление мышц лежа, семенящий бег и т. п.

Для развития физических качеств следует подбирать доступные и в то же время интересные для занимающихся упражнения.

При построении занятий преподаватель, тренер должны учитывать особенности занимающихся. И если некоторые волейболисты менее активны в силу объективных причин (высокий рост, медлительность, застенчивость, неуверенность в своих силах и т. п.), то к ним требуется индивидуальный подход.

Обычно занимающиеся с большим интересом выполняют парные и групповые упражнения. Поэтому игры и эстафеты с использованием упражнений, развивающих физические качества, имеют особую ценность — они укрепляют юных волейболистов физически, способствуют формированию волевых качеств, умению участвовать в коллективных действиях.