

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
ПЕРМСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА ПЕРМСКОГО КРАЯ
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Кондратовская средняя школа»

Рассмотрена на заседании
педагогического
(методического)
совета "10" сентября 2024г.,
протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ «Кондратовская средняя
школа»
Е.Е Каменский
приказ от 2024 г. № _____



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности

Волейбол

Возраст обучающихся: 12-17 лет

Срок реализации программы:
один год

Автор-составитель:
Снигирев Владимир Валерьевич
Педагог по дополнительному образованию

Пермь
2024

Комплекс основных характеристик программы Пояснительная записка.

Перечень нормативных документов и материалов, на основе которых составлена рабочая программа:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ» (с изменениями на 17 февраля 2023 года) (далее – Федеральный закон);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р) (далее – Концепция);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации (Минпрос России) от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Порядок);
- Приказ Министерства просвещения России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (Целевая модель);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (СанПиН);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Профстандарт).

Направленность программы:

Программа «Волейбол.» является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой **физкультурно-спортивной направленности**.
Уровень программы – стартовый (ознакомительный).

Актуальность программы.

Игра в волейбол является одним из самых демократичных и массовых видов спорта. В волейбол могут играть как дети младших возрастов, так и люди довольно зрелого возраста. Как мужчины, так и женщины. Для этой игры не требуется дорогостоящего инвентаря, достаточно иметь мяч, сетку и небольшую площадку. Играть можно на небольшой площадке, так и вне. Например, в кругу, на отдыхе. Как шестером, командой, так и в паре, тройке и т.д. Из-за зрелищности спортивных

соревнований, эмоциональности и доступности практически людям всех возрастов, игра привлекает всё больше и больше поклонников. При освоении приёмов игры в начальной стадии не требуется особых умений, навыков и высоких нагрузок, что, отчасти, и привлекает интерес к занятиям данным видом спорта. Это же и подчёркивает оздоровительный характер. Эту игру любят и играют в неё миллионы людей.

Своевременность

При системном подходе процесс подготовки рассматривается, в первую очередь, в оздоровительном аспекте от первоначального отбора, и при выявлении интереса к данному виду спорта, до завершения спортивной деятельности волейболиста с учетом единства тренировок, соревнований и усиливающих их эффект восстановительных действий.

Адресат программы.

Программа предназначена для обучающихся 6-9 классов (12-16 лет). Предполагаемый состав групп - разновозрастной. В состав секции включаются учащиеся основной и подготовительной медицинских групп, которые прошли медицинский осмотр и по результатам осмотра, имеют допуск к занятиям в секции спортивной игры «Волейбол».

Объем и срок освоения программы.

Срок реализации программы составляет 1 год (9 месяцев). Общее количество часов – 204 ч/год. Занятия начинаются с 1 сентября до 31 мая.

Форма обучения – очная (Закон №273-ФЗ, гл.2, ст.17, п. 2). Занятия проводятся групповые, сводные (несколько групп).

Режим занятий:

Занятия проводятся с группой детей в количестве 15-20 человек три раза в неделю, занятие длится 60 минут.

Формы занятий: учебно-тренировочные, игровые, соревновательные.

Особенности программы образовательного процесса по волейболу

Учебно-воспитательный процесс включает в себя обучение по программе образовательной ступени: начальной подготовки (НП). Обучение в группах ГНП носит характер универсальности в подготовке учащихся с постепенным введением в курс простейших элементов техники и тактики игры волейбол.

Основной задачей работы здесь является содействие правильному физическому развитию детей, привитие интереса к регулярным занятиям спортом и подготовка учащихся к следующей ступени обучения. На этапе *начальной подготовки* и *учебно-тренировочном* этапе главное внимание уделяется обучению технике основных приемов игры, формированию тактических умений и освоению тактических действий.

Следует широко использовать игровой метод, подвижные игры, круговую тренировку, эстафеты и упражнения из различных видов спорта. Важное значение придается развитию скоростных и скоростно-силовых качеств, быстроты ответных действий, ловкости, координации, выносливости. При этом надо стремиться к тому, чтобы эти качества

«включались» в тактические действия и технические приемы игры. Целесообразно развивать скоростные качества в упражнениях с мячом.

Данная программа призвана соответствовать следующим приоритетным идеям дополнительного образования:

- *Свободный выбор ребёнком вида и сферы деятельности;*
- *Ориентация на личностные интересы, потребности и способности ребёнка.* Ребёнку даётся возможность самому определить свой образовательный путь, и в случае, если он быстрее и лучше справляется с заданиями, возможность дальнейшего своего совершенствования. Кто же медленнее продвигается в своих достижениях, не должен восприниматься как отстающий. Достижения и того, и другого должны расцениваться по шкале их собственных возможностей, а не в сравнении с другими.
- *Единство обучения, воспитания и развития;*
- *Практико-деятельностная основа образовательного процесса.* Учащийся должен иметь возможность лично принимать участие в конкретной деятельности, направленной на получение им новых знаний и умений, решая при этом жизненно важные для него проблемы, которые могут быть связаны с общением с друзьями, людьми старшего возраста, организацией досуга, поиском повышения своего статуса в группе.

Данная программа является принципиально новой образовательной программой обучения волейболу в рамках спортивной подготовки учащихся, разработанная методическим объединением учителей физической культурой.

Ожидается, что с внедрением программы будет наблюдаться:

- соответствие деятельности школы принципам дополнительного образования детей, ориентированных на раскрытие личностей обучающихся;
- упорядочение и стабилизация формы и порядка обучения в системе многолетней подготовке юных волейболистов;
- уменьшение количества проблем в процессе обучения для тренеров и учащихся;
- повышение качества обучения;
- постепенное повышение спортивных результатов воспитанников школы;
- повышение сохранности контингента учащихся;
- повышение сохранности тренерского состава школы и привлечении новых кадров;
- возрастание популярности занятий спортом и волейболом, в частности;
- улучшение показателей здоровья учащихся.
- повышение мотивации занятий волейболом.

2. Цель и задачи программы

Цель программы. Основной целью данной программы является организация спортивной подготовки детей по волейболу в соответствии с главной функцией дополнительного образования: массового общефизического оздоровления детей школьного возраста с различными физическими способностями с предоставлением им равных возможностей.

Задачи программы. Система организации физической подготовки направлена на физическое воспитание ребенка средствами физической культуры, гигиены, закаливания.

Предметные:

- Развивать у учащихся основные двигательные качества: силу, ловкость,

быстроту движений, скоростно-силовые качества, выносливость.

- Развивать специальные физические качества и способности, необходимые при совершенствовании техники и тактики игры волейбол.

Метапредметные:

- Содействовать всестороннему физическому развитию организма ребенка, устойчивости против неблагоприятных сил природы, укреплению здоровья, воспитанию навыков и привычек соблюдения правил личной гигиены.
- Формировать «школу движений», практических двигательных умений и навыков, сознательное управление своим телом, усвоение теоретических знаний из области физической культуры и здорового образа жизни.
- Формировать интерес и потребность к систематическим занятиям волейболом.
- Формировать навыки и привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.
- Стремиться достигать возможного для каждой возрастной группы уровня развития физических и игровых качеств.
- Создавать в процессе обучения атмосферу доброжелательности, сотрудничества, включение в активную деятельность, создание комфортной обстановки, ситуации успеха.

Личностные:

- Воспитывать интерес детей к спорту и приобщение их волейболу;
- Воспитывать умение соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и в коллективе (подвижные игры, мини-волейбол)
- Воспитывать силу воли, самоорганизованность, дисциплину.
- Воспитывать у учащихся нравственные качества: целеустремленность и волю, дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические и духовные силы.

3. Содержание программы

3.1 Учебный план учебно-тренировочной деятельности спортивной секции «Волейбол»

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
1	Основы знаний о физической культуре	12 (в процессе занятия)
2	Общая физическая подготовка	38
	Командно- образующие игры	12
3	Техническая подготовка	113
4	Контрольные испытания	16
5	Соревнования, контрольные игры	13
	Итого	204

3.2 Физическая подготовка. Общая физическая подготовка

Средствами общей физической подготовки являются общеразвивающие упражнения, направленные на развитие различных качеств, необходимых для дальнейших занятий в

спортивных группах, в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на снарядах, тренажёрах, занятия другими видами спорта.

Гимнастические упражнения:

Для мышц туловища и живота

1. Различные упражнения с набивными мячами: броски с участием мышц живота, спины, рук, ног; с поворотами туловища в стороны; со сгибанием и разгибанием туловища.
2. Подъем прямых ног из положения виса.
3. Подъем ног и касание ими пола за головой из положения, лежа на спине.
4. Ноги на ширине плеч. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны.
5. Ноги на ширине плеч. Вращение корпуса.
6. Упражнения 4 и 5 с отягощениями — гантелями, набивными мячами, мешочками с песком или дробью.
7. Ноги на ширине плеч. Повороты туловища.
8. Из положения виса размахивание в стороны прямыми, сведенными вместе ногами.
9. Лечь лицом вниз. Подъем туловища вверх.
10. Лечь на спину, левую ногу согнуть в колене, правую выпрямить. Смена положения ног - «велосипед».
11. Стать на колени, туловище выпрямить. Отклонить туловища назад.
12. Сесть на пол, ноги врозь. Наклоны туловища вперед и в стороны.
13. Сесть на пол, ноги врозь. Повороты туловища в стороны.
14. Лечь на пол, положив ноги под какой-нибудь предмет. Поднять туловище до положения, сидя на полу.

Из положения, лежа на спине:

- а) поднимать согнутые в коленях ноги и опускать, разгибая их; б) круговые движения ногами;
- в) закинуть ноги назад до касания носками пола за головой; г) поднимать ноги под углом 45—90° и выше;
- д) поднимать одновременно ноги и туловище.

1. Упор присев. Выбросить ноги, до положения упора лежа, прыжком вернуться в упор сидя.
2. Встать на левое колено, правую ногу вытянуть в сторону, руки сцепить над головой. Пружинистые наклоны вправо. То же в левую сторону.
3. Из основной стойки наклонить туловище вперед, руки в стороны, одновременно отвести поднятую ногу назад — «ласточка». То же другой ногой.
4. Встать на колени, руки вытянуть вперед. Одновременно с наклоном влево сесть на пол вправо. Вернуться в исходное положение. С наклоном туловища сесть влево.
5. Сидя на полу, выполнять скрестные движения поднятыми ногами.

Для мышц рук и плечевого пояса

1. Круговые движения в лучезапястных и плечевых суставах.
2. То же с отягощениями.
3. Сгибание и разгибание рук в упоре; туловище прямое.
4. Броски набивных мячей, с разгибанием рук в локтевых и лучезапястных суставах.
5. Упражнения с гимнастическими палками.
6. Отталкивание руками от стены, пола.
7. Ходьба на руках (с поддержкой партнера).
8. Из положения руки в стороны сгибание их в локтевых суставах с сопротивлением партнера (в парах).
9. Сгибание и разгибание рук (со страховкой партнера) в стойке на кистях у стены.
10. Ноги врозь, туловище наклонено вперед под прямым углом, руки в стороны. Повороты туловища рывком вправо и влево.

11. Исходное положение: первый партнер — ноги врозь, руки в стороны; второй — стоит сзади. Положив руки на предплечья первого, второй медленно давит вниз; первый противодействует давлению.
12. Исходное положение то же. Первый старается опустить руки вниз, второй препятствует этому.
13. Двое стоят лицом друг к другу, руки вытянуты вперед: первый отводит руки второго в стороны, второй препятствует ему.
14. Первый партнер стоит, разведя ноги, руки на поясе. Второй сзади сводит локти первого назад, первый противится этому.

Для мышц ног

1. Приседания на одной и на двух ногах с быстрым вставанием.
2. Выпрыгивания из положения упор присев,
3. То же, но с отягощением.
4. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед.
Перескоки с ноги на ногу.
5. Прыжки на двух ногах.
6. Те же прыжковые упражнения, но с отягощением.
7. Подъем на носки с отягощением.
8. Спрыгивание с последующим, без пауз, выпрыгиванием на предмет различной высоты.
9. То же, но с отягощением.
10. Перепрыгивание через гимнастическую скамейку со стороны на сторону, стараться выпрыгнуть как можно выше, чтобы ноги перенести прямыми.
11. Комбинированные прыжки в стороны и вперед через различные препятствия: гимнастические скамейки, набивные мячи, барьеры для бега и т.д.
12. Стойка со скрещенными ногами, руки вперед или за головой. Садиться на пол и вставать в исходное положение.
13. Ноги широко врозь. Глубоко присесть на левой ноге. Сгибая правую ногу, переносить тяжесть туловища на нее. Далее — попеременное сгибание ног. При переносе туловища с ноги на ногу таз не поднимать.

Для мышц задней поверхности бедра

1. Лежа на груди на гимнастическом столе, поднимать прямые ноги.
2. То же, но с отягощением.
3. Лежа на груди, поднимать руки вверх. Прогнуться, поднимая от пола прямые руки и ноги.
4. Ходьба в полуприседе широкими выпадами. Туловище прямое.
5. То же, но с отягощением.
6. Лежа на бедрах поперек гимнастического коня лицом вниз, стопами ног зацепиться за гимнастическую стенку. Подъем туловища вверх.
7. Лежа на спине, отбивать ногами набивной мяч.
8. В выпаде — прыжком менять положение ног.
9. Стоя на коленях, стопами ног зацепиться за рейку гимнастической стенки. Медленное опускание туловища вперед, без сгибания в тазобедренных суставах.

Акробатические упражнения:

1. Группировки в приседе, сидя, лёжа на спине.
2. Перекаты в группировке лёжа на спине (вперёд, назад), из положения, сидя, из упора присев и из основной стойки.
3. Перекаты в сторону из положения, лёжа и в упоре стоя на коленях.

4. Перекаты вперёд и назад прогнувшись, лёжа на бёдрах, с опорой и без опоры руками.
5. Перекат, в стороны согнувшись с поворотом на 180 гр. Из седа ноги врозь с захватом ноги.
6. Из положения, стоя на коленях перекат вперёд прогнувшись.
7. Кувырок вперёд из упора присев и из основной стойки.
8. Кувырки вперёд с трёх шагов и небольшого разбега.
9. Кувырки вперёд из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами.
10. Соединение нескольких кувырков вперёд
11. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки.
12. Мост с помощью партнёра и самостоятельно.
13. Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега (с 14 лет)
14. Комплексы вышеуказанных упражнений.

Легкоатлетические упражнения:

1. Бег с ускорением до 50-60 м.
2. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м.
3. Повторный бег 2-3 X 30-40 м
4. Эстафетный бег с этапами до 60 м.
5. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (кол-во препятствий от 4 до 10). В качестве препятствий – набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы.
6. Бег или кросс до 300 м (девочки) и до 500 м (мальчики).
7. Прыжки в высоту через планку с места и с разбега способом «перешагивание».
8. Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега (мальчики).
9. Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на точность.

Спортивные игры (элементы)

1. Баскетбол 7 на 7. Ловля, передача, ведение мяча, основные способы бросков в корзину.
2. Гандбол 7 на 7. Ловля, передача, ведение мяча, основные способы бросков по воротам.
3. Мини-футбол.

Подвижные игры.

1. «Гонка мячей»
2. «Салки»
3. «Рыбак и рыбки»
4. «Метко в цель»
5. «Подвижная цель»
6. Эстафеты с бегом, прыжками, с мячами и пр.
7. «Картошка»
8. «Охотники и утки»
9. «Катающаяся мишень» и др.
10. Эстафеты

Упражнения для развития силы и скоростных качеств.

1. Прыжки через скакалку.
2. Прыжки через барьеры, с разбега и с места с касанием предметов, подвешенных на оптимальную и максимальную высоту.
3. Прыжки на одной и двух ногах на дальность.

Упражнения для развития выносливости

1. Серии прыжков 15-20 сек. В первой серии выполняется максимальное количество прыжков, во второй – на максимальной высоте и т.д.
2. Перемещение в низкой стойке в различных направлениях 1-1,5 мин, отдых 40 сек. Выполнять сериями по 4-5 раз.
3. Эстафеты с различными перемещениями и чередованием кувырков вперёд и назад.
4. Челночный бег.
5. Игра в волейбол 2 на 2, 3 на 3, 4 на 4.

Упражнения для развития ловкости

1. Одиночные и многократные кувырки вперёд и назад.
Одиночные и многократные прыжки с места и с разбега с поворотом на 180 градусов.
2. Прыжки через различные предметы и снаряды с поворотами и без.
3. Эстафеты с преодолением препятствий.
4. Игра в кругу двумя-тремя мячами.
5. Игра в защите один против двух.

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.

1. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, спиной, боком к стартовой линии) сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.
2. Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20 – 30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперёд, а обратно – спиной и т. д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках, с поясом-отягощением.
3. Бег (приставные шаги) – в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки. По сигналу – выполнение определённого задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 180 градусов – прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но занимающиеся перемещаются по одному, по двое, по трое от лицевой линии к сетке.

Упражнения для развития прыгучести.

1. Приседание и резкое выпрямление ног с взмахом рук вверх.
2. Из положения, стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, держаться руками на уровне лица – быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же, но с отягощением.
3. Приседания, выпрыгивание вверх из приседа и полуприседа, прыжки на двух ногах.
3. Многократные броски набивного мяча 1-2 кг над собой в прыжке и ловля после приземления.
4. Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперёд, боком и спиной вперёд.
5. Напрыгивание на сложенные стопкой гимнастические маты. Спрыгивание в глубину с матов с последующим выпрыгиванием из приседа.
6. Прыжки на одной и двух ногах с преодолением препятствий.
Прыжки вверх с доставанием подвешенного предмета.
7. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки.
8. Бег по крутым склонам.
9. Бег через рвы и канавы. Бег по песку без обуви.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передачи

мяча.

1. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистями.
2. Сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперёд, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными перемещениями.
3. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивается).
4. То же, но упираясь в стену пальцами.
5. Упор лёжа. Передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте.
6. Из упора присев, разгибаясь вперёд-вверх, перейти в упор, лёжа (при касании руками пола руки согнуть).
7. Вращение, кистями палки, наматывая на неё шнур, к концу которого подвешен груз (5 кг).
8. Передвижение на руках в упоре лёжа, ноги за голеностопный сустав удерживает партнёр (с 10 лет для мальчиков).
9. Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица.
10. Многократные броски набивного мяча от груди и ото лба двумя руками (вперёд и над собой) и ловля. Особое внимание уделить заключительному движению кистями и пальцами.
11. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым экспандером.
12. Многократные «волейбольные» передачи в стену баскетбольного, футбольного мячей, набивного мяча над собой и партнёрам.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча.

1. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.
 2. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперёд, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками вниз-вперёд. То же, но одной рукой с шагом. Круговые движения и т.д.
 3. Упражнения с набивным мячом. Броски двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе.
 4. Броски набивного мяча снизу одной и двумя руками.
 5. Броски набивного мяча через сетку левой и правой рукой.
 6. Броски набивного мяча через сетку одной и двумя руками на точность и на дальность.
 7. Упражнения с волейбольным мячом. Подача в стену, Подача слабой рукой.
- #### **3.3. Этап начальной подготовки**

Обучение технике игры в волейбол.

Техника игры в волейбол включает технику перемещений (разновидности стоек и перемещений) и технику владения мячом (подачи, передачи мяча, нападающие удары и перебивания, прием мяча, блокирование).

Стойки и перемещения.

Стойка – положение игрока в ожидании выполнения передачи или нападающего удара.

Различают высокую и среднюю стойки, отличающиеся по степени сгибания ног. Выделяют также исходные положения – позы игрока, удобные для выполнения приема игры после перемещения и стойки. Исходные положения входят в подготовительную фазу приема игры, отличаются от стойки положением рук.

В зависимости от характера технического приема и игровой ситуации используются различные способы перемещения: ходьба, приставной шаг, двойной шаг, бег, скачок, прыжок.

Ходьба начинается с переноса веса тела на переднюю часть стопы, выполняется мягкими, пружинистыми шагами.

Приставные шаги начинают с ноги, ближней к направлению движения. Бег – обычный и с ускорением, выполняется мягко, без колебаний О.Ц.Т., за счет неполного выпрямления ног. Прыжок – выполняется с места или с разбега, толчком одной или двумя ногами (описание техники выполнения в последующих разделах). Двойной шаг – перенося вес тела на впереди стоящую ногу, делаем шаг вперед ногой, стоящей сзади, затем подставляем вторую, принимаем необходимую стойку.

Скачок выполняется быстрее, резче, шире, чем двойной шаг.

Выпады – вперед и в стороны, перенося вес тела на ногу, выполняющую выпад.

Обучение стойкам и перемещениям.

Начинают изучать технику перемещений с обычного бега лицом вперед. При показе и объяснении техники бега следует акцентировать внимание, прежде всего на степени сгибания ног и особенности постановки стоп на площадку, а затем уже на других сторонах – скорости, ритме и т.д. Вначале упражнения должны способствовать усвоению техники бегового шага, для чего используют бег на месте с переходом на бег прямой, семенящий бег с переходом на обычный, бег по дистанции, бег с высоким подниманием бедер, прыжки с ноги на ногу с небольшим передвижением вперед, с ноги на ногу по специальным отметкам с последующим переходом на бег, бег с прыжками, высоко поднимая бедра и высоко взлетая, с прыжками, высоко поднимая бедра и далеко пролетая.

При выполнении таких упражнений следует обращать внимание на полное и активное выпрямление ноги и ускорение к концу движения. Дальше изучают перемещение приставными шагами, для чего используют такие упражнения, как перемещение приставными шагами вправо, влево и поочередно то вправо, то влево.

Навыки, полученные при освоении этих упражнений, позволяют перейти к изучению техники бега с ускорениями. Здесь следует обратить внимание на оптимальную величину шагов (индивидуально для каждого занимающегося), активные движения руками и эффективное отталкивание от опоры.

Следующий этап – освоение бега спиной вперед. Следует особое внимание обратить на оптимальную величину шагов (индивидуально для каждого занимающегося), скорость перемещения занимающихся, а также на страховку в начале обучения.

При совершенствовании перемещений необходимо отрабатывать их быстроту, скорость движения, формировать навыки внезапно изменять направление. Для волейбола характерно выполнение технических приемов после 11 остановки. Поэтому одновременно с техникой бега необходимо обучать и остановкам.

Технику различных способов перемещений совершенствуют, используя их в различных сочетаниях, характерных для игры. Совершенствование идет по пути: улучшения структуры и ритма выполнения каждого способа перемещения, овладения навыками применения всех вариантов перемещений в конкретных игровых ситуациях, сочетания различных перемещений между собой и с другими техническими приемами в различной последовательности.

Типичные ошибки:

1. Перемещение на прямых ногах;

2. Неправильное сочетание перемещений с принятием стоек.

Примерные упражнения.

1. В тройке: один игрок бросает мяч другому, тот после перемещения делает Перемещение изученным способом в различных направлениях с постепенным увеличением расстояния, скорости передвижения;
2. Перемещения с остановками и принятием стоек;
3. Перемещения различными способами в различных направлениях по зрительным и слуховым ориентирам или сигналам;
4. Броски и ловля волейбольного или набивного мяча: во время перемещения, после остановки различными способами, после остановки и поворота. Скорость перемещения постепенно увеличивают до максимальной. Броски выполняют, стоя лицом или спиной по направлению. Расстояние постепенно увеличивают от 1 до 6 м;
5. Упражнение в парах: один игрок бросает мяч вперед-вверх, другой бежит, останавливается шагом (скачком), ловит мяч на уровне головы в положении приема мяча сверху двумя руками; разгибая ноги, плавным движением кистей бросает мяч партнеру и возвращается на место;
6. Упражнение двойной шаг вперед, ловит мяч над головой и бросает его третьему, стоя к нему спиной.
7. Перемещение в колонне вдоль определенных границ площадки приставными шагами по 4 шага: левым боком, правым боком вперед. Чем ниже стойка и больше скорость, тем интенсивнее нагрузка.
8. Перемещение заданным способом, на определенном участке – ускорение, остановка и имитация технических приемов.
9. Передача сверху (снизу) двумя руками над собой и перемещения различными способами, остановки.
10. Передача сверху (снизу) во время перемещения с изменением направления после остановки: передача вперед – вверх, перемещение лицом вперед (бег, приставные шаги), передача над собой, передача назад за голову и перемещение спиной вперед, снова передача над собой и т.д. Более сложное задание – передачи только вперед и назад. То же, но перемещение вправо и влево.

Закрепление перемещений в играх и игровых приемах:

1. Челночный бег с различными способами перемещений и его варианты (кто правильнее, кто быстрее).
2. Эстафеты с перемещением различными способами, с выполнением различных заданий. Соревнование на скорость перемещения и точность попадания мячом (при передачах, приеме и т.д.).
3. Игра "Салки" – занимающиеся убегают от «салки» на одной стороне площадки. Кого «салка» заденет, тот становится «салкой». Правила те же, но вместо бега – перемещение по заданию.
4. Игра "Перехвати шар" – на двух сторонах площадки играют по две команды. Одна команда владеет надувным шаром и, подбивая его, перемещается в пределах своей площадки заданным способом. Задача второй команды, перемещаясь этим же способом, перехватить шар. Запрещено выходить за пределы площадки, касаться игроков противоположной команды, перемещаться другим способом. Вышедший шар за пределы площадки, возвращается в игру противоположной командой. За каждый перехват шара команде начисляется очко. Игра ведется определенное учителем время или до определенного 13 количества очков. При нарушении правил игры шар передается другой команде. Вводится в игру шар подбиванием его любому из партнеров. Дважды подряд одному и тому же игроку подбивать шар нельзя.

Подачи.

Единственный технический элемент, исполнение которого полностью зависит от игрока, а не определяется игровой ситуацией и взаимодействием с партнерами или противником. В определенном смысле, можно сказать, что подающий игрок владеет мячом – он сам выбирает место подачи, способ ее выполнения и решает, куда направить мяч. Это обстоятельство предъявляет самые высокие требования к техничному исполнению подачи.

В современном волейболе используются верхняя прямая подача с планирующей траекторией полета мяча и подача в прыжке. На начальном этапе обучения волейболу применяется нижняя прямая подача и верхняя прямая подача.

Нижняя прямая подача:

Исходное положение:

- стоя лицом к сетке, левая нога на полшага впереди
- ноги слегка согнуты в коленях
- мяч в согнутой левой руке на уровне пояса
- левой рукой вверх на высоту 0,5 – 1,0 м., перед правым плечом
- тяжесть тела переносится на правую ногу
- правая рука отводится вниз
- назад (замах производится одновременно с подбрасыванием мяча). Ударное движение:

- вес тела переносится на левую ногу,
- туловище, подается вперед,
- правая рука прямая движется вниз, затем вперед,
- пальцы соединены, кисть напряжена,
- удар наносится основанием кисти или кулаком по мячу снизу – сзади,
- рука сопровождает движение мяча.

Верхняя прямая подача.

Исходное положение:

- стоя лицом к сетке, ноги на ширине плеч или левая нога впереди,
- мяч в левой руке на уровне пояса; Подбрасывание мяча и замах:
- мяч подбрасывается вверх перед правым плечом;
- одновременно с подбрасыванием мяча, вес тела переносится на правую ногу, нога сгибается в колене, туловище отклоняется назад,
- замах выполняется правой согнутой рукой за голову; Ударное движение:
- при ударе правая рука резко разгибается, туловище подается вперед,
- тяжесть тела переносится на левую ногу,
- удар производится напряженной ладонью сверху - сзади по мячу.

Планирующая подача.

Исходное положение:

- высокая, не напряженная стойка,
- ступня передней ноги и положение корпуса определяют направление полета мяча,
- оценка расположения игроков противника; Подбрасывание мяча и замах:
- мяч надо подбрасывать каждый раз в одну и ту же точку, на небольшую высоту, вперед по направлению удара, без вращения,
- с момента подбрасывания необходим полный зрительный контроль мяча,
- одновременно с подбрасыванием мяча происходит замах на удар – разворачивается корпус, плечо и локоть бьющей руки отводятся назад; удар по мячу:

- естественное бьющее движение руки (небольшой шаг помогает «вложиться» в удар с большей силой),
- удар осуществляется основанием ладони без сопровождения мяча,
- кисть в момент удара жестко закреплена в запястье (это достигается максимальным разведением пальцев бьющей руки),
- удар наносится строго по центру мяча,
- необходим полный зрительный контроль мяча – видеть точку удара.

Подача в прыжке.

Техника исполнения подачи в прыжке практически повторяет технику нападающего удара. Можно добавить: мяч должен подбрасываться в одну и ту же точку: высоко, вперед (на 1,0 – 1,5 метра в игровую площадку), по линии разбега и направления удара. Индивидуально – одной или двумя руками, с вращением или без него.

Удар:

- в высшей точке; направление удара – по линии разбега,
 - акцентированный удар кистью с приданием мячу верхнего или бокового вращения,
 - в момент удара – полный зрительный контроль мяча. Типичные ошибки:
1. Неправильное исходное положение.
 2. Неправильное подбрасывание мяча.
 3. Удар по мячу расслабленной кистью.
 4. Недостаточная скорость бьющей руки.
 5. Неточный удар по мячу.

Обучение технике подачи (для всех видов подач).

Многочисленное подбрасывание мяча из исходного положения;

1. Подбрасывание мяча и замах;
2. Имитация подачи в целом без мяча и с мячом, ловя его левой рукой одновременно с ударом;
3. Подача мяча на расстоянии 6 – 10 метров в стену, в парах поперек зала, в колоннах;
4. Подача через сетку на расстоянии 4 – 6 метров (через сетку на меньшей высоте);
5. Поддачи с зоны подач;
6. Поддачи с зоны подач в левую и правую часть площадки;
7. Поддачи в определенные зоны;
8. Выполнение подач на скорость;
9. Поддачи в определенную зону передней или задней линии. Следует добиваться, чтобы в одну и ту же зону игрок мог направить подачу различными способами, с различной траекторией и скоростью полета мяча.
10. Поддачи «на силу», добиваясь максимальной скорости полета мяча.
11. Поддачи с заданием добиваться высокой скорости полета мяча и попадать в обозначенную на площадке цель (круг, стул и т. д.).

Закрепление техники подачи в играх и игровых упражнениях:

1. «Снайперы» – площадка разделена на 9 равных квадратов, каждый квадрат обозначен цифрой (это количество очков; чем труднее зона для попадания, тем больше цифра, которую определяет учитель). Играющие разделены на 2 команды. Игроки одной команды (или из каждой команды) по очереди выполняют подачи. Итог подводится по сумме очков, набранных всеми игроками команды.

Варианты: а) каждый игрок может выполнить не по одной, а несколько подач (2 – 5);

б) группу можно разделить на несколько команд и игру проводить с двух сторон.

2. «Кто больше» – играют 2 команды (количество игроков не ограничено). Одна из команд – подающая (все игроки находятся на лицевой линии), вторая – принимающая

подачу, все игроки размещаются произвольно внутри противоположной площадки. По сигналу первый игрок подает мяч, а сам быстро, за пределами площадки, обегает ее и возвращается на свое место. Игроки противоположной команды принимают мяч и выполняют передачи внутри своей площадки, стараясь сделать как можно больше передач, пока противник бежит. 17 Игра продолжается до тех пор, пока все игроки не выполнят перебежку. Подсчитывается общее количество передач. Затем команды меняются ролями. Правила: нельзя при беге касаться чего-либо, наступать на линии, нельзя делать повторные передачи одними и теми же игроками. За неудачно выполненную подачу, соперникам начисляется 10 передач.

3. В игре может участвовать две (и более) команд с неограниченным количеством игроков. Игроки одной команды по очереди подают мячи на противоположную площадку (или в определенную зону). Игрок, не попавший в зону или не выполнивший правильно подачу, выбывает из игры. Команда подает до тех пор, пока не допустит ошибку последний игрок. Ведется подсчет общего количества подач. Затем подает следующая команда. Победитель определяется по общему количеству набранных очков.

Подачам необходимо уделять внимание на каждом занятии. Если это не входит в задачи занятия, то в конце его занимающиеся выполняют 10 – 20 подач.

Целесообразно одновременно совершенствовать подачи и прием мяча после подачи.

Передача мяча двумя руками сверху.

После приема подачи, после успешных защитных действий выполняется передача на удар своему нападающему (пас). Этот технический элемент как бы связывает действия партнеров – принимающего и бьющего, защитника и нападающего и является очень важным в плане организации атаки команды после приема подачи и контратаки после приема удара противника.

Передача мяча является основным приемом для организации нападающих действий, поэтому на протяжении всего периода обучения этот прием находится в центре внимания. При передаче важны, во – первых: тонкий расчет движений в соответствии с направлением и скоростью полета мяча для своевременного принятия исходного положения, во – вторых: правильное воздействие руками на мяч. Это следует учитывать при обучении данному техническому приему.

По направлению (относительно пасующего) передачи бывают: вперед, назад, над собой. По длине: длинные – через зону, короткие – из зоны в зону, укороченные в пределах зоны. По высоте траектории: высокие – более 2м, средние – до 2м, низкие – до 1м. Сочетание этих параметров (длина и высота) определяют скорость полета мяча при передачах (медленные, ускоренные и скоростные). Передачи могут быть направлены близко к сетке – до 0,5м и удаленные от сетки – более 0,5м.

Передача в опорном положении

Выход под мяч:

– выполняется кратчайшим путем, одним из удобных способов перемещений в данной игровой ситуации.

Исходная стойка:

– корпус немного наклонен вперед, колени слегка согнуты;

– кисти слегка напряжены и развернуты таким образом, что образуют «ковш»;

– пальцы естественно разведены, а указательные и большие пальцы, как бы, формируют треугольник (большие пальцы направлены в нос игрока, а не навстречу мячу!).

При передаче в высокой стойке кисти рук находятся у лба.

При передаче в низкой стойке – у подбородка или чуть ниже, при этом амплитуда ног, рук и туловища короче.

Контакт с мячом:

- окончательная точка контакта с мячом определяется: траекторией полета мяча, особенностями техники передачи самого связующего игрока, тактическим решением в каждом конкретном случае;
- пас выполняется последовательными движениями: разгибание ног, выпрямление корпуса, встречный вынос рук на мяч (разгибание локтей), направление мяча кистями и пальцами;
- в момент контакта кисти как бы приобретают форму мяча («ковша»);
- касание мяча весьма индивидуально и, как правило, осуществляется:
 - а) двумя верхними фалангами большого, указательного и среднего пальцев,
 - б) (выполняя высокую и дальнюю передачу) внутренним периметром «ковша»: (двумя верхними фалангами средних пальцев, внутренней поверхностью и основанием указательных пальцев, двумя верхними фалангами больших пальцев), безымянные пальцы и мизинцы, тоже касаясь мяча, выполняют вспомогательную роль – стабилизируют положение мяча в «ковше», но не направляют его;
- руки – кисти – пальцы сопровождают мяч, придавая ему нужное направление и скорость;
- скорость, высота и направление передачи определяются разгибанием локтей и активной работой кистей – пальцев;
- необходим полный зрительный контроль мяча. Продолжение игры:
- после выполнения передачи игрок должен сразу переключиться на выполнение других игровых действий: страховку своего нападающего или блокирование нападающего игрока противника.

Верхняя передача мяча в прыжке.

Принципы, сформулированные для передачи в опорном положении, остаются в силе: позиция, оценка ситуации, выход на передачу, зрительный контроль мяча в момент касания, продолжение игры. Особенности:

- прилетающий к игроку мяч должен как бы падать ему на голову;
- ноги и корпус не участвуют в передаче;
- передача осуществляется активной работой рук (разгибание локтей) и, главным образом, кистей и пальцев.

Типичные ошибки:

1. Плохой выход в зону передачи (по времени, по месту).
2. Неправильная форма «ковша» – большие пальцы выставлены навстречу мячу.
3. Высокая передача без разгибания ног и корпуса.
4. Отсутствие должного зрительного контроля мяча.
5. Мяч направляется слишком близко к сетке или далеко от нее.

Обучение технике передачи мяча сверху двумя руками.

Подводящие упражнения.

1. Имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения. Внимание акцентируется на следующих основных моментах 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 руки и ноги. Принять исходное положение.
2. Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче, мяч на полу. Кисти рук располагаются таким образом, чтобы большие пальцы были направлены друг к другу, а все остальные обхватывают мяч сбоку – сверху. Мяч поднять с пола в исходное положение над лицом (несколько повторений). Затем в исходном положении для передачи занимающегося вкладывают волейбольный мяч (несколько раз), проверяя положение пальцев и степень их