

Управление образования администрации
Верхнебуреинского муниципального района Хабаровского края
Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
Центр развития творчества детей и юношества
городского поселения «Рабочий поселок Чегдомын»
Верхнебуреинского муниципального района
Хабаровского края.

Рассмотрено
на заседании НМС
Протокол №1
06.09.2024г.



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Дорога к спорту»
объединения «Волейбол»
физкультурно-спортивной направленности.

Стартовый уровень
Срок реализации: 1 год.
Возраст обучающихся: 10 - 15 лет.

Автор-составитель:
Егорова Анна Владимировна
педагог дополнительного образования

п. Чегдомын, 2024 год

Пояснительная записка

Одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье детей школьного возраста является систематическая двигательная активность, которая оказывает благотворное влияние на их эмоциональное состояние, воспитывает «стойкий иммунитет» к вредным привычкам. Двигательная деятельность весьма разнообразна и одним из основных её видов является игра. Волейбол – одна из самых увлекательных и массовых игр, получившая всенародное признание.

Целесообразность.

Благодаря своей эмоциональности, игра в волейбол /пионербол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Небольшой объем физических нагрузок благотворно влияет на развитие основных физических качеств у детей: ловкости, быстроты реакции, внимания, выносливости. В процессе игры формируются личностные качества: коммуникабельность, сила воли, целеустремленность, чувство товарищества.

Программа отвечает социальным запросам обучающихся и их родителей, так как направлена на улучшение здоровья участников образовательного процесса.

Содержание программы соответствует Федеральному закону от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации» и составлена на основании:

-Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.

-Приказа Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".

-«Примерных требований к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (письмо Министерства образования РФ от 11.12.2006 N 06-1844).

-Постановления главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей".

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» является модифицированной.

Составлена на основании: Примерной программы спортивной подготовки для детско - юношеских спортивных школ авторы - составители: Новиков О.А, Шелухина Н.А., Борисов В.М., 2006 г.; авторской программы «Волейбол», автор :Переверзева Т.Г., педагог дополнительного образования ЦРТДиЮ, п.Чегдомын. Программа была творчески переработана и изменена с учетом социальных запросов родителей и индивидуальных способностей обучающихся. Сокращен срок обучения с учетом возрастных особенностей детей, включен раздел программы- пионербол (технические приемы, правила и судейство игры), больше часов отведено на теоретические занятия по пропаганде здорового и безопасного образа жизни и на воспитательную работу.

Программа «Волейбол» имеет физкультурно-спортивную направленность и является основным документом при организации и проведении учебных занятий и воспитательных мероприятий. Программный материал предусматривает теоретические и практические занятия, выполнение контрольных нормативов по ОФП, участие в соревнованиях и конкурсах, воспитательные мероприятия.

Программа имеет стартовый уровень и является тем фундаментом, на котором строится дальнейшая подготовка юных волейболистов. Направлена на разностороннюю физическую подготовку и овладение начальными основами игры в волейбол/пионербол. В начале года проводится входной контроль (Приложение 2), который помогает определить уровень начальной физической подготовленности каждого обучающегося.

Программный материал предусмотрен для групп детей в возрасте от 10 до 15 лет. Число обучающихся в группе 12 - 15 человек. Зачисляются дети имеющую медицинскую справку и согласие родителей.

Объем программы

Период	Продолжительность занятия	Количество занятий в неделю	Количество часов в неделю	Количество недель	Количество часов в год
1 год обучения	3ч	2	6ч	36 ч	216 ч

Общая направленность подготовки юных волейболистов следующая:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры;
- переход от обще-подготовительных упражнений к наиболее специализированным;
- постепенное, планомерное увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и использование восстановительных мероприятий для сохранения здоровья юных волейболистов.

Цель программы: развитие личности ребенка и его основных физических качеств.

Основные задачи:

- формировать познавательный интерес к занятиям волейболом/пионерболом;
- познакомить с основными приемами игры в волейбол/пионербол;
- развивать ловкость, внимание, выносливость, быстроту реакции;
- воспитывать волевою, инициативную, целеустремленную и дисциплинированную личность.

Учебный план

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Правила техники безопасности.	6	2	4	
2.	Основы теоретических знаний	8	8	-	
3.	Общая и специальная физическая подготовка	36	8	28	
5.	Спортивные и подвижные игры (игры с мячами, с бегом, метанием, лазанием и ловлей мячей)	28	-	28	
7.	Техническая подготовка - волейбол	63	6	57	
8.	Тактическая подготовка. Тактика защиты	63	6	57	
9.	Физкультурно-массовая работа	10	-	10	Участие в соревнованиях
10.	Контрольные нормативы	2	-	2	Зачет
	ВСЕГО ЧАСОВ	216	30	184	

Календарный учебный график (Приложение 1)

Содержание разделов программы

1. Вводное занятие. Правила техники безопасности – 6 ч.

Знакомство с обучающимися. Правила поведения во время занятий; правила техники безопасности и пожарной безопасности.

2. Основы теоретических знаний – 8 ч.

2.1. История развития волейбола

История развития и зарождение волейбола в России. Становление волейбола как вида спорта. Обзор основных этапов развития его в довоенный период. Выступления советских волейболистов на международных соревнованиях. Характеристика сильнейших национальных команд.

2.2. Правила игры и методика судейства соревнований

Эволюция правил игры по волейболу. Действующие правила игры. Перспективы дальнейшего развития правил. Влияние правил игры на ее развитие. Упрощенные правила игры. Методика судейства соревнований. Терминология и жестикация. Обязанности членов судейской бригады. Ведение документации соревнований. Роль судьи как воспитателя. Значение квалифицированного судейства.

2.3. Техника и тактика игры в волейбол

Техника игры, ее характеристика. Особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития. Классификация технических приемов. Терминология. Техника нападения, техника защиты. Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.

2.4. Цель и задачи тактической подготовки

Зависимость тактической подготовки от других видов подготовки. Участие в соревнованиях – необходимое условие проверки тактической подготовки игроков и команды. Особенности тактической подготовки с начинающими. Физическая подготовка

2.5. Задачи физической подготовки. Значение физической подготовки волейболистов в связи с особенностями современной игры.

2.6. Общая характеристика спортивной тренировки

2.7. Самоконтроль на тренировках

3. Общая физическая подготовка – 15 ч.

Современный волейбол предъявляет высокие требования к двигательным способностям и функциональным возможностям спортсмена. Для этого необходимо всестороннее развитие физических качеств. Физическую подготовку подразделяют на общую и специальную.

Средства ОФП делятся на 2 группы: косвенного и прямого влияния. Косвенные – кроссы и т.д. Прямые – упражнения направлены на повышение физической подготовленности и должны быть схожи по координации и характеру с действиями в волейболе.

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Средствами общей физической подготовки являются общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний.

Предполагаемый результат:

- Развитие у обучающегося основных физических качеств;
- Повышение психологической подготовленности;
- Укрепление опорно-двигательного аппарата.

Общая физическая подготовка может проводиться в самых разнообразных условиях: на стадионе, в гимнастическом зале, в лесу, в парке. Многие упражнения можно выполнять без специального оборудования мест занятий, используя гимнастические снаряды, различные отягощения, природные материалы и др.

Основными средствами ОФП волейболистов являются широкий круг общеразвивающих упражнений из других видов спорта: кроссовый бег и другие разновидности бега, упражнения с отягощениями, гимнастические упражнения и акробатика, спортивные и подвижные игры и др.

Выбор этих средств неслучаен. Эти упражнения тотальны по своему воздействию, заставляют активно работать все органы и системы, что укрепляет всю мускулатуру, сердечно-сосудистую систему, улучшает возможности органов дыхания, повышает общий обмен веществ в организме.

Общая физическая подготовка проводится на 1 -м этапе подготовительного периода, в небольших объемах — на специально-подготовительном этапе и как средство активного отдыха на предсоревновательном этапе и в соревновательном периоде.

3.1. Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая – для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи, третья – для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

3.2. Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

3.3. Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20, 30, 60 м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30 м . Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м.

Прыжки: в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с места.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока, на дальность; метание гранаты (250-700 г) с места и с разбега;

3.4. Общая сила. Ни одно физическое упражнение не мыслимо без проявления силы. Сила мышц в значительной мере определяет быстроту движения и способствует проявлению выносливости и ловкости.

Общая силовая подготовленность волейболистов характеризуется комплексным развитием силы мышц и мышечных групп. Она приобретается посредством выполнения разнообразных физических упражнений в процессе ОФП и является фундаментом для специальной силовой подготовки. Правильный подбор упражнений должен обеспечивать пропорциональное развитие всех участвующих в соревновательном движении мышц или мышечных групп. Характерная черта развития силы — возможность избирательного воздействия на отдельные мышечные группы. Применяя упражнения с отягощениями, необходимо учитывать уровень подготовленности спортсменов, их самочувствие в день тренировки, и нагрузка должна быть строго индивидуальна.

3.5. Взрывная сила. Выполнение большинства технических приемов в волейболе (подачи, нападающие удары и др.) требует проявления взрывной силы. Поэтому, специальная силовая подготовка волейболиста должна быть направлена прежде всего на развитие скоростно-силовых способностей спортсменов.

Эффект скоростно-силовой тренировки зависит от оптимального возбуждения ЦНС, количества мышечных волокон, принимающих импульсы; расхода энергии при

растягивании — сокращении мышц. Поэтому интервалы отдыха между сериями упражнений должны быть такими, чтобы восстанавливалась работоспособность организма спортсменов.

При развитии взрывной силы можно применять незначительные по весу отягощения, поскольку чрезмерное увлечение отягощениями сдерживает прирост специальной силовой подготовленности, т.к. в этом случае нагрузка переносится на неспецифические мышечные группы. Вес отягощения должен составлять 10-40% от веса спортсмена.

В специальной силовой тренировке должен применяться главным образом тот режим работы, который соответствует режиму функционирования мышц в игре, с тем, чтобы обеспечивать морфологические и биохимические адаптации (локально-направленное воздействие нагрузки). Упражнения должны выполняться с высокой скоростью сокращения мышц.

Скоростно-силовые способности совершенствуются на базе общей силовой подготовленности.

Наиболее приемлемыми для силовой подготовки являются:

- упражнения в преодолении собственного веса (приседания, подтягивания, прыжковые упражнения и др.);
- упражнения с партнером (приседания, перетягивания и др.);
- упражнения с отягощением (с гириями, штангой, гантелями и др.);
- основные и имитационные упражнения с небольшими отягощениями (в тренировочном жилете, с манжетами на кистях, бедрах и т.д.).

4. Специальная физическая подготовка-21ч.

СФП является средством специализированного развития физических качеств.

Задачи ее более узки и более специфичны:

1. Развитие взрывной силы мышц ног, плечевого пояса, туловища; быстроты перемещения и сложной реакции; скоростной, прыжковой, игровой выносливости; акробатической и прыжковой ловкости, гибкости.
2. Совершенствование функциональных возможностей организма спортсменов.
3. Повышение психологической подготовленности.

Средствами являются:

1. Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим.

2. Упражнения, сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движения.

3. Акробатические упражнения.

4. Подвижные и спортивные игры.

Предполагаемый результат:

1. Подготовка спортсменов к соревнованиям;

2. Совершенствование технических приемов и развитие специальных физических качеств у спортсменов.

- 4.1. Развитие силы

Упражнения для развития силы: с резиновыми амортизаторами, набивным мячом, в парах, с гантелями, штангой для различных мышечных групп. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств для защитника, нападающего, пасующего.

- 4.2. Развитие быстроты.

Упражнения для воспитания быстроты перемещений с элементами: легкой атлетики (бег, прыжки), баскетбола (ловля, ведение, передачи), акробатика (кувырки, перевороты), быстроты ответных действий, быстроты и ловкости, быстроты и ориентировки

- 4.3. Развитие выносливости

Упражнения для развития специальной выносливости волейболиста: скоростная, прыжковая, силовая, игровая

4.4. Развитие ловкости

Упражнения для воспитания ловкости волейболиста: для защитника – с элементами акробатики, с б/б мячами; для нападающего – на подкидном мостике, с элементами акробатики, с теннисными мячами. Упражнения для развития внимания, периферического зрения, ориентировки, переключения внимания

4.5. Развитие гибкости

Развитие прыгучести. Упражнения для воспитания прыгучести, прыжковой ловкости, координации: со скакалками, с теннисными мячами на подкидном мостике, на гимнастической скамейке

5. Спортивные и подвижные игры-28ч.

5.1. Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др.

5.2. Оприемы техники игры в нападении и защите.

5.3. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

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

5.5. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

6. Техническая подготовка- 63 ч.

Цель: Формирование и совершенствование соответствующих навыков. И овладение правильной техникой.

Выполнение необходимых приемов игры возможно лишь при условии совершенного владения их техникой. Специфической особенностью волейбола является то, что ни один прием нельзя выполнять изолированно, так как он связан с другими приемами, выполняемыми партнерами по команде, либо соперником.

Техника игры в волейбол подразделяется на две части: техника игры в нападении и техника игры в защите. К технике нападения относятся: подача, передача, нападающий удар. К технике защиты - прием мяча и блокирование. Передвижения в волейболе, как в нападении, так и в защите, идентичны, но с некоторой спецификой, заключающейся в более низком или высоком положений стойки игрока.

Техническая подготовка:

-Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места).

-Техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Выпады: вперед, в сторону. Остановки: скачком, шагом.

-Техника передачи двумя сверху, вперед (короткие, средние, длинные) на месте, после перемещения. Техника нижних подач: прямая, боковая, свечой, методика обучения технике нижних подач. подача на точность.

-Техника передачи двумя сверху над собой, назад (короткие, средние, длинные).

-Техника передачи в прыжке: двумя с поворотом, без поворота одной рукой.

- Техника приема снизу двумя, одной (на месте, после перемещения).
- Техника приема сверху двумя руками после перемещения с падением: на спину, бедро-спину.
- Техника приема мяча с падением: кувырком (вперед, назад, в сторону), на руки-грудь.
- Техника верхней прямой подачи: силовая, с планирующей траекторией полета мяча.
- Техника прямого нападающего удара на силу.
- Техника нападающего удара с переводом (кистью, с поворотом туловища).
- Техника нападающего удара с имитацией передачи.
- Нападающий удар тихий, после имитации сильного.
- Техника блокирования: одиночное, групповое.

7.Тактическая подготовка- 63 ч.

Решение определенных тактических задач в игровых ситуациях предопределяется методикой подготовки. Здесь можно выделить основные методически взаимосвязанные задачи:

1. Создание предпосылок для успешного обучения тактике игры. Развитие у игроков тактического мышления, быстроты сложных реакций, ориентировки на площадке, сообразительности, творческой инициативы и способности прогнозирования при решении различных двигательных задач.

2. Обучение индивидуальным действиям и взаимодействиям с партнерами в нападении и защите, командным действиям, которые характеризуются расположением игроков на площадке и их функциями.

3. Формирование умения наиболее эффективно использовать технические приемы и тактические навыки в зависимости от своих возможностей, особенности игры противника и внешних условий.

4. Развитие способностей гибко и быстро переключаться с одних систем и вариантов командных действий в нападении и защите на другие.

Необходимо отметить, что если две первые задачи в основном относятся к начальному этапу овладения тактикой, то последующие решаются на протяжении многолетнего этапа совершенствования.

Средства тактической подготовки.

1. Подготовительные упражнения, направленные на развитие быстроты реакции, ориентировки, скорости переключения с одних движений на другие, с одних действий на другие.

2. Подвижные и спортивные игры, специальные эстафеты.

3. Упражнения по тактике (индивидуальные, групповые и командные).

4. Двусторонние игры (с заданиями).

5. Контрольные игры и соревнования.

Методы тактической подготовки.

Методы, используемые в процессе тактической подготовки, аналогичны методам технической подготовки, но основываются на специфике тактики. При показе обычно пользуются макетами, кинокольцовками, схемами. При изучении в упрощенных условиях сложные тактические действия делят на составные, применяют сигналы, ориентиры; усложняют условия с помощью специальных устройств (например, электротренажер при обучении тактике нападающего удара, блокирования, подач и т. д.).

При закреплении изученных тактических действий применяет метод анализа действий (своих и противников). Для этого используют видеоманитофоны, киносъемку, схемы, макеты. Специфичен для тактической подготовки метод моделирования действий противника (отдельных игроков и команды) и поиск оптимальных противодействий.

Тактическая подготовка игрока

-Обучение тактике нападающих ударов. Нападающий удар задней линии. СФП. Подбор упражнений для развития специальной силы.

-Обучение индивидуальным тактическим действиям при приеме подач. Обучение приему мяча от сетки. Обучение индивидуальным тактическим действиям при приеме нападающих ударов. Развитие координации.

-Обучение индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока. Упражнения для развития прыгучести.

-Обучение отвлекающим действиям при нападающем ударе. Нападающий удар толчком одной ноги. Упражнения для развития гибкости. Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут). Упражнения для развития силы (гантели, эспандер). Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Упражнения для развития быстроты перемещений.

-Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями.

-Применение элементов гимнастики и акробатики в тренировке волейболистов. Техничко-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны.

-Применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке волейболистов. Техничко-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока.

-Обучение взаимодействиям нападающего и пасующего. Передача мяча одной рукой в прыжке.

-Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии. Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары). Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии. Подбор упражнений для развития взрывной силы.

-Обучение командным действиям в нападении. Учебная игра с заданием.

-Обучение командным действиям в защите. Учебная игра с заданием.

-Двусторонняя игра

8. Физкультурно-массовая работа –10 ч.

Физкультурные праздники, контрольные и учебные игры, конкурсы по разделам подготовки, спортивные эстафеты, школьные соревнования.

9. Контрольные нормативы- 2 ч.

Выполнение нормативов «Входной контроль», переводных и контрольных нормативов. (Приложение № 2).

Планируемые результаты:

к концу обучения обучающиеся:

Будут знать:

- историю развития игры волейбол в России;
- гигиенические требования к спортивной форме;
- режим дня и естественные факторы закаливания;
- правила безопасного и здорового образа жизни;
- правила игры в пионербол и волейбол по упрощенным правилам.

Будут уметь:

• применять основные приемы игры в пионербол/волейбол: подачу, ловлю, передачу и прием мяча;

- самостоятельно играть в пионербол и волейбол по упрощенным правилам игры;

Разовьют следующие качества:

• ловкость, выносливость, внимание, быстрота реакции, целеустремленность, сила воли, дисциплинированность.

Условия реализации программы

Программа «Волейбол» не требует больших материальных затрат и может быть реализована в условиях учреждения дополнительного образования. Необходимый для реализации программы спортивный инвентарь описан в разделе «Методическое обеспечение программы». Данная программа рассчитана на детей начальной школы и не содержит травмоопасных упражнений и больших физических нагрузок, при выполнении которых может возникнуть риск для здоровья обучающихся.

Программа содержит приложения с рекомендациями по организации и проведению занятий, тесты специальной физической подготовки.

Методическое обеспечение программы

Кадры	Педагог дополнительного образования – 1 квалификационная категория.
Материально-технические	<p style="text-align: center;"><u>Спортивный инвентарь и оборудование:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • сетка волейбольная – 1 штука • стойки волейбольные – 2 штуки • гимнастическая стенка – 2-6 пролетов • гимнастические скамейки – 3-4 штуки • гимнастические маты – 3-5 штук • скакалки – 10 штук • мячи набивные (масса 1 кг) – 4 штуки • резиновые амортизаторы – 3 штук • мячи волейбольные – 12 штук • дополнительный инвентарь для проведения эстафет и спортивных игр: баскетбольные и резиновые мячи, конусы, гимнастические палки, обручи, скакалки, ракетки для бадминтона.
Наглядные средства обучения	<p style="text-align: center;"><u>1. Теоретические материалы – разработки:</u></p> <p style="text-align: center;"><i>Теоретические материалы по темам программы</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Основы технической, тактической и интегральной подготовки. • История развития игры волейбол в России и за рубежом. <p style="text-align: center;"><u>11. Дидактические материалы:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Комплексы общеразвивающих упражнений для различных групп мышц, в том числе с предметами. • Карточки-задания – метод круговой тренировки. • Карточки подвижных игр. <p>1. Презентации к занятиям по образовательной программе «Волейбол»: История возникновения игры волейбол.</p> <p>2. Презентации к другим темам программы: «Спорт и здоровье». «Формирование здорового образа жизни».</p>
Помещение	Спортивный зал.

Воспитательная работа

(воспитание личности юного волейболиста и формирование спортивного коллектива).

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с юными волейболистами является единство воспитательных действий. В работе с обучающимися применяется широкий круг средств и методов воспитания.

В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, викторины, просмотр учебных фильмов, наглядные пособия. В качестве методов нравственного воспитания применяются формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий.

Важнейшим фактором воспитания юных спортсменов, условием формирования личности спортсмена является спортивный коллектив. Юные волейболисты проводят разминку, участвуют в судействе соревнований и конкурсов, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта.

В процессе учебно-тренировочной работы не только готовят волейболиста в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности. Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться педагогом. Особенности формирования моральных черт и качеств личности волейболистов и их проявления находятся в тесной связи с коллективным характером этого вида спорта. Многое зависит от состава коллектива; какие в нем преобладают традиции, взаимоотношения и связи. Решение данной задачи органически связано с воспитательной работой.

Список используемой литературы

Для педагога:

1. Голомазов В. А., Ковалёв В. Д., Мельников А. Г.. Волейбол в школе. Москва. «Физкультура и спорт» 1976.
2. Журнал «Физкультура в школе» №3. 2006.
3. Журнал «Физкультура в школе» №5,8,11.2007.
4. Ивойлов А. В. Волейбол (техника, обучение, тренировка). Минск. «Беларусь» 1991.
5. Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2007.
6. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.

Для обучающихся:

1. Клещёв Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. Москва. «Физкультура и спорт» 1989.

Календарный учебный график

№ п/п	Содержание	Кол-во часов	Месяц	Дата проведения
1	Техника безопасности на занятиях по спортивным играм. Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом с учетом его специфических особенностей. Предупреждение спортивных травм на занятиях волейболом..	1	сентябрь	
	Индивидуальные упражнения с мячом. Подвижная игра «Салки с мячом». Изучение: Верхняя и нижняя передача мяча.	1		
	Учебная игра.	1		
2	Техника безопасности на занятиях по спортивным играм. Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом с учетом его специфических особенностей. Предупреждение спортивных травм на занятиях волейболом..		сентябрь	
	Индивидуальные упражнения с мячом. Подвижная игра «Салки с мячом». Изучение: Верхняя и нижняя передача мяча.			
	Учебная игра.			
3	Сочетание технических приемов. Комбинированная эстафета.	1	сентябрь	
	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите Техника верхней подачи мяча	1		
	Перемещения в защитной стойке вперед, назад, в стороны. Учебная игра.	1		
4	Сочетание технических приемов. Комбинированная эстафета.	1	сентябрь	

	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите Техника верхней подачи мяча	1		
	Перемещения в защитной стойке вперед, назад, в стороны. Учебная игра.	1		
5	Индивидуальные упражнения с мячом на выносливость. Подвижная игра «Вызов номеров».	1	октябрь	
	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Техника приема с подачи мяча	1		
	Учебная игра. Групповые действия в защите.	1		
6	Индивидуальные упражнения с мячом на выносливость. Подвижная игра «Вызов номеров».	1	октябрь	
	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Техника приема с подачи мяча	1		
	Учебная игра. Групповые действия в защите.	1		
7	Развитие силы в круговой тренировке. Комбинированная эстафета.	1	октябрь	
	Передачи мяча двумя руками снизу, Техника прямого нападающего удара.	1		
	Групповые действия в нападении. Учебная игра.	1		
8	Развитие силы в круговой тренировке. Комбинированная эстафета.	1	октябрь	
	Передачи мяча двумя руками снизу, Техника прямого нападающего удара.	1		
	Групповые действия в нападении. Учебная игра.	1		

9	Значение общей и специальной подготовки спортсмена. Характеристика основных средств и их значение для достижения высокого спортивно-технического мастерства. Развитие координации..	1	октябрь	
	Индивидуальные упражнения .в защите. Подвижная игра «Салки спиной к щиту»	1		
	Учебная игра Групповые действия в защите.	1		
10	Значение общей и специальной подготовки спортсмена. Характеристика основных средств и их значение для достижения высокого спортивно-технического мастерства. Развитие координации..	1	октябрь	
	Индивидуальные упражнения .в защите. Подвижная игра «Салки спиной к щиту»	1		
	Учебная игра Групповые действия в защите.	1		
11	Сочетание технических приемов. Комбинированная эстафета на выносливость	1	октябрь	
	Изучение: Верхняя передача мяча назад за голову.	1		
	Выбор способа приема в зависимости от направления и силы полета мяча. Групповые действия в нападении. Учебная игра.	1		
12	Сочетание технических приемов. Комбинированная эстафета на выносливость	1	октябрь	
	Изучение: Верхняя передача мяча назад за голову.	1		
	Выбор способа приема в зависимости от направления и силы полета мяча. Групповые действия в нападении. Учебная игра.	1		

13	Индивидуальные упражнения на развитие быстроты .Подвижная игра «Разведчики и часовые». Комплексное упражнение.	1	ноябрь	
	Изучение Отбивание кулаком через сетку Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.	1		
	Учебная игра.	1		
14	Индивидуальные упражнения на развитие быстроты .Подвижная игра «Разведчики и часовые». Комплексное упражнение.	1	ноябрь	
	Изучение Отбивание кулаком через сетку Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.	1		
	Учебная игра.	1		
15	Сочетание технических приемов. Комбинированная эстафета на развитие силы.	1	ноябрь	
	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите Изучение: Верхняя передача мяча над собой.	1		
	Выбор способа приема с подачи. Учебная игра.	1		
16	Сочетание технических приемов. Комбинированная эстафета на развитие силы.	1	ноябрь	
	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите Изучение: Верхняя передача мяча над собой.	1		
	Выбор способа приема с подачи. Учебная игра.	1		
17	Гигиенические требования к спортивной одежде и инвентарю. Костюм игроков. Индивидуальные упражнения с мячом на выносливость. Подвижная игра «Вызов номеров».	1	ноябрь	

	Верхняя передача мяча назад за голову. Индивидуальные упражнения с мячом. Подвижная игра «Бегуны»	1		
	Учебная игра с заданием.	1		
18	Гигиенические требования к спортивной одежде и инвентарю. Костюм игроков. Индивидуальные упражнения с мячом на выносливость. Подвижная игра «Вызов номеров».	1	ноябрь	
	Верхняя передача мяча назад за голову. Индивидуальные упражнения с мячом. Подвижная игра «Бегуны»	1		
	Учебная игра с заданием.	1		
19	Индивидуальные упражнения на развитие быстроты. Сочетание технических приемов. Комбинированная эстафета.	1	ноябрь	
	Техника верхней подачи мяча на силу. Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите.	1		
	Учебная игра. Групповые действия в нападении	1		
20	Индивидуальные упражнения на развитие быстроты. Сочетание технических приемов. Комбинированная эстафета.	1	ноябрь	
	Техника верхней подачи мяча на силу. Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите.	1		
	Учебная игра. Групповые действия в нападении	1		
21	Развитие силы в круговой тренировке. Подвижная игра «Круговая охота».	1	ноябрь	
	Техника прямого нападающего удара по ходу. Взаимодействие трех игроков «треугольник».	1		

	Учебная игра. Командные действия в нападении.	1		
22	Развитие силы в круговой тренировке. Подвижная игра «Круговая охота».	1	декабрь	
	Техника прямого нападающего удара по ходу. Взаимодействие трех игроков «треугольник».	1		
	Учебная игра. Командные действия в нападении.	1		
23	Сочетание технических приемов. Комбинированная эстафета.	1	декабрь	
	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите.	1		
	Учебная игра.	1		
24	Сочетание технических приемов. Комбинированная эстафета.	1	декабрь	
	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите.	1		
	Учебная игра.	1		
25	Индивидуальные упражнения с мячом на развитие координации Подвижная игра «Волк во рву».	1	декабрь	
	Техника верхней подачи мяча на силу в прыжке.	1		
	Учебная игра. Командные действия в защите	1		
26	Индивидуальные упражнения с мячом на развитие координации Подвижная игра «Волк во рву».	1	декабрь	
	Техника верхней подачи мяча на силу в прыжке.	1		
	Учебная игра. Командные действия в защите	1		
27	Сочетание технических приемов. Комбинированная эстафета на развитие ловкости.	1	декабрь	

	Изучение одиночного блокирования Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите.	1		
	Организация командных действий с использованием изученных групповых взаимодействий.	1		
28	Сочетание технических приемов. Комбинированная эстафета .на развитие ловкости.	1	декабрь	
	Изучение одиночного блокирования Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите.	1		
	Организация командных действий с использованием изученных групповых взаимодействий.	1		
29	Индивидуальные упражнения с мячом на развитие быстроты Подвижная игра «Слушай сигнал».	1	декабрь	
	Повторение приема с подачи.	1		
	Учебная игра. Групповые действия в нападении	1		
30	Индивидуальные упражнения с мячом на развитие быстроты Подвижная игра «Слушай сигнал».	1	январь	
	Повторение приема с подачи.	1		
	Учебная игра. Групповые действия в нападении	1		
31	Индивидуальные упражнения с мячом на выносливость. Сочетание технических приемов. Комбинированная эстафета.	1	январь	
	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Техника прямого нападающего удара по ходу.	1		
	Командные действия в защите и нападении. Учебная игра.	1		
32	Индивидуальные упражнения с мячом на выносливость. Сочетание технических приемов. Комбинированная эстафета.	1	январь	

	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Техника прямого нападающего удара по ходу.	1		
	Командные действия в защите и нападении. Учебная игра.	1		
33	Инвентарь для игры в волейбол. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий. Индивидуальные упражнения с мячом на развитие быстроты.	1	январь	
	Индивидуальные упражнения с мячом. Подвижная игра «Салки с мячом»	1		
	Командные действия в защите и нападении.	1		
34	Инвентарь для игры в волейбол. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий. Индивидуальные упражнения с мячом на развитие быстроты.	1	январь	
	Индивидуальные упражнения с мячом. Подвижная игра «Салки с мячом»	1		
	Командные действия в защите и нападении.	1		
35	Сочетание технических приемов. Комбинированная эстафета.	1	январь	
	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите.	1		
	Командные действия в защите и нападении. Учебная игра.	1		
36	Сочетание технических приемов. Комбинированная эстафета.	1	январь	
	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите.	1		
	Командные действия в защите и нападении. Учебная игра.	1		

37	Индивидуальные упражнения с мячом. Подвижная игра «Вызов номеров». Развитие силы в круговой тренировке.	1	январь	
	Применение изученных защитных стоек и передвижений.	1		
	Учебная игра.	1		
38	Индивидуальные упражнения с мячом. Подвижная игра «Вызов номеров». Развитие силы в круговой тренировке.	1	январь	
	Применение изученных защитных стоек и передвижений.	1		
	Учебная игра.	1		
39	Сочетание технических приемов. Комбинированная эстафета.	1	февраль	
	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите.	1		
	Взаимодействие трех игроков против трех.	1		
40	Сочетание технических приемов. Комбинированная эстафета.	1	февраль	
	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите.	1		
	Взаимодействие трех игроков против трех.	1		
41	Индивидуальные упражнения с мячом на развитие координации Подвижная игра «Салки спиной к щиту».	1	февраль	
	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите.	1		
	Учебная игра.	1		
42	Индивидуальные упражнения с мячом на развитие координации Подвижная игра «Салки спиной к щиту».	1	февраль	

	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите.	1		
	Учебная игра.	1		
43	Характеристика основных приемов техники: перемещения, передача. Индивидуальные упражнения с мячом на развитие координации	1	февраль	
	Сочетание технических приемов. Верхняя передача мяча над собой.	1		
	Учебная игра. Командные действия в защите и нападение.	1		
44	Характеристика основных приемов техники: перемещения, передача. Индивидуальные упражнения с мячом на развитие координации	1	февраль	
	Сочетание технических приемов. Верхняя передача мяча над собой.	1		
	Учебная игра. Командные действия в защите и нападение.	1		
45	Индивидуальные упражнения с мячом на выносливость Подвижная игра «Разведчики и часовые».	1	февраль	
	Повторение нижнего приема.	1		
	Учебная игра. Командные действия в защите и нападение.	1		
46	Индивидуальные упражнения с мячом на выносливость Подвижная игра «Разведчики и часовые».	1	февраль	
	Повторение нижнего приема.	1		
	Учебная игра. Командные действия в защите и нападение.	1		
47	Сочетание технических приемов. Развитие силы в круговой тренировке. Комбинированная эстафета.	1	март	
	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Отбивание кулаком через сетку	1		

	Групповые действия в нападении	1		
48	Сочетание технических приемов. Развитие силы в круговой тренировке. Комбинированная эстафета.	1	март	
	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Отбивание кулаком через сетку	1		
	Групповые действия в нападении	1		
49	Индивидуальные упражнения на развитие скоростной выносливости. Подвижная игра «Бегуны». Повторение ловли и передач.	1	март	
	Повторение технических приемов в круговой тренировке.	1		
	Учебная игра .трех игроков на трех	1		
50	Индивидуальные упражнения на развитие скоростной выносливости. Подвижная игра «Бегуны». Повторение ловли и передач.	1	март	
	Повторение технических приемов в круговой тренировке.	1		
	Учебная игра .трех игроков на трех	1		
51	Индивидуальные упражнения на развитие координации. Комбинированная эстафета.	1	март	
	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Верхняя передача мяча над собой.	1		
	Учебная игра.	1		
52	Индивидуальные упражнения на развитие координации. Комбинированная эстафета.	1	март	
	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Верхняя передача мяча над собой.	1		

	Учебная игра.	1		
53	Режим дня и питания с учетом занятий спортом. Групповые действия в нападении	1	март	
	Техника верхней подачи мяча на силу в прыжке.	1		
	Учебная игра. Групповые действия в защите.	1		
54	Режим дня и питания с учетом занятий спортом. Групповые действия в нападении	1	март	
	Техника верхней подачи мяча на силу в прыжке.	1		
	Учебная игра. Групповые действия в защите.	1		
55	Комбинированная эстафета. Индивидуальные упражнения на развитие координации	1	апрель	
	Нижний прием мяча в падении. Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите.	1		
	Командные действия в защите на страховке.	1		
56	Комбинированная эстафета. Индивидуальные упражнения на развитие координации	1	апрель	
	Нижний прием мяча в падении. Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите.	1		
	Командные действия в защите на страховке.	1		
57	Индивидуальные упражнения с мячом. Подвижная игра «Волк во рву». Комбинированная эстафета на развитие ловкости.	1	апрель	
	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Нижний прием мяча в падении	1		

	Выбор способа передачи в зависимости от расстояния. Командные действия в защите на страховке	1		
58	Индивидуальные упражнения с мячом. Подвижная игра «Волк во рву». Комбинированная эстафета на развитие ловкости.	1	апрель	
	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Нижний прием мяча в падении	1		
	Выбор способа передачи в зависимости от расстояния. Командные действия в защите на страховке	1		
59	Индивидуальные упражнения с мячом. Подвижная игра «Волк во рву». Комбинированная эстафета на развитие ловкости.	1	апрель	
	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Нижний прием мяча в падении	1		
	Выбор способа передачи в зависимости от расстояния. Командные действия в защите на страховке	1		
60	Комбинированная эстафета. Развитие силы в круговой тренировке.	1	апрель	
	Нижний прием мяча по ходу нападающего удара. Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите.	1		
	Учебная игра. Командные действия в защите и нападении.	1		
61	Комбинированная эстафета. Развитие силы в круговой тренировке.	1	апрель	
	Нижний прием мяча по ходу нападающего удара. Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите.	1		

	Учебная игра. Командные действия в защите и нападение.	1		
62	Индивидуальные прыжковые упражнения. Подвижная игра «Слушай сигнал».	1	апрель	
	Применение изученной техники прямого нападающего удара по ходу на выносливость.	1		
	Учебная игра с заданием.	1		
63	Индивидуальные прыжковые упражнения. Подвижная игра «Слушай сигнал».	1	апрель	
	Применение изученной техники прямого нападающего удара по ходу на выносливость.	1		
	Учебная игра с заданием.	1		
64	Индивидуальные прыжковые упражнения. Подвижная игра «Слушай сигнал».	1	май	
	Применение изученной техники прямого нападающего удара по ходу на выносливость.	1		
	Учебная игра с заданием.	1		
65	Индивидуальные упражнения на развитие координации. Комбинированная эстафета.	1	май	
	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите.	1		
	Учебная игра.	1		
66	Индивидуальные упражнения на развитие координации. Комбинированная эстафета.	1	май	
	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите.	1		
	Учебная игра.	1		

67	Индивидуальные упражнения на развитие координации. Комбинированная эстафета.	1	май	
	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите.	1		
	Учебная игра.	1		
68	Индивидуальные упражнения с мячом. Подвижная игра «Салки с мячом».	1	май	
	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите	1		
	Учебная игра.	1		
69	Индивидуальные упражнения с мячом. Подвижная игра «Салки с мячом».	1	май	
	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите	1		
	Учебная игра.	1		
70	Индивидуальные упражнения с мячом. Подвижная игра «Салки с мячом».	1	май	
	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите	1		
	Учебная игра.	1		
71	Сочетание технических приемов. Комбинированная эстафета.	1	май	
	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите.	1		
	Взаимодействие трех игроков «треугольник». Учебная игра.	1		
72	Сочетание технических приемов. Комбинированная эстафета.	1	май	

	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите.	1		
	Взаимодействие трех игроков «треугольник». Учебная игра.	1		
		216		

Приложение 2

Оценочная таблица физической подготовленности

(октябрь, май)

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
1	Бег 30 м, с.	6,1 - 5,5	6,3 – 5,7
2	Челночный бег 3x10 м, с.	9,3 – 8,8	9,7 – 9,3
3	Прыжки в длину с места, см.	160 - 180	150 - 175
4	6-минутный бег, м.	1000-1100	850-1000
5	Наклон вперед из положения сидя, см.	6 - 8	8 - 10
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики); на низкой перекладине из виса лёжа (девочки).кол-во раз	4 - 5	10 - 14
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин).	100-110	110-120
8	Прыжки в высоту с разбега, см.	90-100	80-90
9	Прыжки в высоту с места, см.	40-45	35-40

Приложение 3

Технико-тактическая подготовка

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
1	Нижняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	5-6	4-5
2	Жонглирование мячом над собой верхней передачей (кол-во раз)	7-8	5-7
3	Передачи мяча в парах (кол-во раз)	7-8	5-7
4	Передачи мяча в парах через сетку (кол-во раз)	5-6	4-5

Приложение 4

1. Подводящие упражнения.

Имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после передвижения. Упражнение начинается с основной стойки, 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 ноги и руки; принять исходное положение (стойку волейболиста).

Обучение расположению кистей и пальцев рук, на мяче. Мяч на полу. 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 - снизу. Мяч поднимается с пола в исходное положение над лицом. Упражнение повторяется 3-4 раза.

Передача мяча в стену. Использование этого весьма эффективного упражнения возможно только в том случае, если учащиеся усвоили в целом технику передачи. Это объясняется значительным усложнением условной передачи - сокращением пространственно-временных параметров полета мяча. Поначалу не следует использовать мишени на стене. Стремление к точности на данном этапе.

2. Упражнения на развитие физических качеств, необходимых волейболисту

Бег остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5, 6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегает лицом вперед, а затем спиной и т.д., имитация передачи в стойке в прыжке.

Многократные броски набивного мяча (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняют ритмично). Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но делая разбег в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (набивных, волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Упражнения с кистевым эспандером. Многократные

передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера). Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя); в зависимости от действия партнера (партнеров) изменять высоту подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д. Многократные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передач). Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой: правой рукой влево, левой - вправо. Броски набивного мяча (1кг) через сетку, расстояние 4-6 м. С набивным мячом в руках у степы (2-3 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху.

Приложение 5

Методические рекомендации при обучении техническим приемам игры в волейбол. Последовательность обучения стойкам и перемещениям

1. Выполнение стоек на месте.
2. Перемещения в медленном темпе. Ходьба выпадами, в полуприседе, на внешней и внутренней стороне стопы, на носках и пятках. Бег на отрезках по 15–20 м. с ускорением. Чередование ходьбы и бега. Передвижения разными способами в различных направлениях по зрительному и звуковому сигналам. Бег из различных п.: лицом или спиной вперед; приставными шагами; с прыжками. Различные эстафеты, включающие бег, прыжки, кувырки, ускорения на отрезках 8–15 м с изменением направления («елочка», челночный бег 9–3–6–3–9 м).
3. Сочетание перемещений в медленном и среднем темпе с последующим принятием стойки.
4. Перемещения в высоком темпе с последующим принятием стойки.
5. Принятие стойки игрока после перемещения по звуковому или зрительному сигналу.

Последовательность обучения передачам мяча сверху

1. Имитация приемов сверху двумя руками стоя на месте без мяча.
 2. То же, но с мячом.
 3. Передача мяча в парах с набрасыванием мяча партнером.
 4. Обоюдная передача мяча в парах с расстояния 3–5 м между партнерами.
 5. Верхняя передача мяча двумя руками после перемещения вперед, затем назад.
- Обратить внимание на остановку перед выполнением приема.
7. То же, но после перемещения влево и вправо.
 8. Передача мяча с изменением траектории полета.
 9. Передачи мяча на точность.

Последовательность обучения передачам мяча снизу

Соблюдается та же последовательность, что и при обучении приему мяча сверху.

1. Имитация передачи мяча снизу. Работают сначала ноги и туловище, затем руки.
2. Прием мяча снизу после набрасывания партнером, расстояние – 4–5 м.
3. Прием мяча снизу после отскока от пола.
4. Прием мяча снизу после перемещения вправо, влево, вперед, назад. Обратить внимание, чтобы он попадал на предплечья, а не на кисти.

Последовательность обучения подачам

Приведенную последовательность соблюдают при изучении всех способов подач.

1. Выполнение подачи в упрощенных условиях. Имитация изучаемого способа (выполняется на три счета: 1 – замах; 2 – подбрасывание; 3 – удар по мячу).
2. Сочетание имитации подачи с подбрасыванием мяча. Ударное движение можно заменить ловлей мяча. Цель данного упражнения – научить правильно подбрасывать мяч.
3. Подача мяча в парах поперек площадки.
4. Подача мяча партнеру на точность (расстояние – 5–6 м от сетки).
5. Подача мяча из-за лицевой линии.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 305635189186826168010400438383193104950455390058

Владелец Керн Ирина Юсуповна

Действителен с 01.04.2024 по 01.04.2025