

Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования
Усть-Удинский районный Дом детского творчества

Утверждаю:
Директор ДДУ

Приказ ДДУ № 7 от 31.08 2018 г.
№ 7


РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«Волейбол»

Направленность: физкультурно-спортивная

возраст обучающихся: 10-17 лет

срок реализации: 1 год

Автор программы:
Шляхов Андрей Викторович
педагог дополнительного образования
МКУ ДО Усть-Удинского районного
Дома детского творчества

2018 год
р.п. Усть-Уда

Пояснительная записка

Составлено на основе программы «Волейбол» А.В. Долинской, рекомендованной Главным управлением школ Министерства просвещения СССР, 1986 года, рассчитанная на школьников от 12 до 17 лет. Программа предусматривает проведение теоретических (10 часов), практических (206 часов) занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Программа составлено для 2 групп возрастной категории: 1 группа 12-14 лет, 2 группа - 15-17 лет.

Актуальность программы:

Волейбол в настоящее время стал одним из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Богатое и разнообразное двигательное содержание этой игры оказывает благотворное влияние на физическое и психическое развитие подростков. Содействие укреплению здоровья и физической подготовленности детей и подростков, привлечение школьников к систематическим занятиям данным видом спорта.

Работа секции предусматривает цели работы: содействие физическому развитию детей и подростков, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья учащихся, привитие потребности к систематическим занятиям физической культурой.

Задачи работы: укрепление здоровья, содействие правильному развитию организма, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, силы, ловкости, выполнение нормативных требований по видам подготовки.

Основой подготовки занимающихся в секции волейбола является универсальность в овладении технико-тактическими приёмами игры.

Ограниченность учебного времени не позволяет изучить все элементы игры в волейбол. Поэтому учащимся даются рекомендации согласно указаниям программы о самостоятельном изучении. В основном они направлены на расширение кругозора учащихся.

В планировании соблюдается данная в программе последовательность изучения тем.

Всего: 216 занятий

Из них: практических 206

теоретических 10

Учебный план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1	Физическая культура и спорт в Российской Федерации	1	1	
2	Организация спортивной работы в Усть-Удинском районе	1	1	
3	Сведения о строении и функциях организма занимающихся	1	1	
4	Влияния физических упражнений на организм занимающихся волейболом	1	1	
5	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма	1	1	
6	Основы методики обучения в волейболе	1	1	
7	Правила соревнований, их организация и проведение	1	1	
8	Общая и специальная физическая подготовка	18	1	17
9	Основы техники и тактики игры	155	1	154
10	Контрольные игры и соревнования	20	1	19
11	Контрольные испытания	6		6
12	Экскурсии, походы, посещения соревнований	10		10
	Итого:	216	10	206

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование темы.	Количество часов.		
		всего	теор.	практ.
1.	Физическая культура и спорт в Р.Ф.	1	1	
2.	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	1	1	
3.	Сведения о строении и функциях организма человека.	1	1	
4.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	1	1	
5.	Организация спортивной работы в Усть-Удинском районе.	1	1	
6.	Правила игры, организация и проведение соревнований.	1	1	
7.	Места занятий, оборудование, инвентарь.	1	1	
8.	Основы методики обучения и тренировки.	1	1	
9.	Общая специальная и физическая подготовка (ОФП)	1	1	
10-11.	ОФП – акробатика Основы техники и тактики волейбола (ОТТ)	2	1	1
12-13.	ОФП – упражнения для мышц рук и плечевого пояса. ОТТ – техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки.	2		2
14-15	ОФП – упражнения без предметов индивидуальные и в парах. ОТТ – техника нападения. Действие с мячом. Передача мяча сверху двумя руками в парах.	2		2
16-17	ОФП – упражнения с набивными мячами. ОТТ – тактика нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки.	2		2
18-19	ОФП – упражнения для мышц туловища и шеи. ОТТ – тактика нападения. Действия с мячом. Передача на точность, с перемещением в парах.	2		2
20-21	ОФП – упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперёд, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). ОТТ – тактика нападения. Действия с мячом. Подача мяча. Нижняя прямая на точность.	2		2
22-23	ОФП – упражнения с набивными мячами – лёжа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибания, наклоны, упражнения в парах. ОТТ – техника нападения. Действия с мячом. Встречная передача.	2		2
24-25	ОФП – упражнения для мышц ног и таза. ОТТ – техника нападения. Упражнения без мяча. Ходьба скрестным шагом вправо, влево, бег спиной вперёд.	2		2
26-27	ОФП – упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). ОТТ – техника нападения. Действия с мячом. Подача мяча. Нижняя боковая на точность.	2		2
28-29	ОФП – упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка) ОТТ – техника нападения. Действия с мячом. Передача	2		2

	мяча сверху двумя руками.			
30-31	ОФП – упражнения со скакалкой. ОТТ – техника нападения. Действия с мячом. Нападающие удары; по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу.	2		2
32-33	ОФП – упражнения с отягощением (мешок с песком массой до 4 кг. для девушек и до 8 кг. для юношей). ОТТ – техника нападения. Нападающие удары: через сетку по мячу, наброшенному партнёром.	2		2
34-35	ОФП – упражнения с отягощением. Штанга – вес штанги устанавливается в процентном отношении от массы тела занимающихся и в зависимости от характера упражнения. ОТТ – техника нападения. Нападающие удары из зоны № 4 с передачи партнёра из зоны 3.	2		2
36-37	ОФП – упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистей, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперёд, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными предметами. ОТТ – техника нападения. Действия с мячом. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости от неё.	2		2
38-39	ОФП – упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. ОТТ – техника защиты. Действия с мячом: снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2.	2		2
40-41	ОФП – упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча. Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. ОТТ – техника защиты. Блокирование: одиночное блокирование прямого попадающего удара по ходу в зонах 4,2.	2	1	1
42-43	ОТТ – техника нападения. Индивидуальные действия. Выбор места: для выполнения второй передачи в зонах 3,2.	2		2
44-45	ОТТ – тактика нападения. Индивидуальные действия. Выбор места для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4и 2).	2		2
46-47	ОТТ – чередование способов подач на точность, в ближнюю, дальнюю половину площадки.	2		2
48-49	ОТТ – выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками.	2		2

50-51	ОТТ – выбор способа отбивания мяча через сетку: кулаком (стоя на площадке и в прыжке)	2		2
52-53	ОТТ – выбор способа отбивания мяча через сетку: снизу (в положении лицом, боком, спиной к сетке).	2		2
54-55	ОТТ – подача мяча на игрока, слабо владеющего навыками приёма мяча.	2		2
56-57	ОТТ – взаимодействие игроков передней линии. При первой подаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2.	2		2
58-59	ОТТ – взаимодействия игроков передней линии. При первой подаче: зоны 3 с игроком зоны 2.	2		2
60-61	ОТТ – взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 3 с игроком зоны 4.	2		2
62-63	ОТТ – взаимодействия игроков передней линии. При второй подаче: игрока зоны 3 с игроком зон 2 и 4.	2		2
64-65	ОТТ – взаимодействия игроков передней линии. При второй подаче: игрока зоны 3 с игроком зоны 2	2		2
66-67	ОТТ – взаимодействия игроков передней линии. При второй подаче: игроков зон 6,5,и 1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования подач в зоны).	2		2
68-69	ОТТ – командные действия. Приём нижних подач и первая передача в зону 3.	2		2
70-71	ОТТ – командные действия. Приём нижних подач и вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону передачи.	2		2
72-73	ОТТ – командные действия. Приём нижних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зону 3.	2		2
74-75	ОТТ – тактика защиты. Индивидуальные действия. Выбор места: при приёме нижних подач.	2		2
76-77	ОТТ – тактика защиты. Индивидуальные действия. Выбор места: при страховке партнёра.	2		2
78-80	ОТТ – тактика защиты. Индивидуальные действия. Выбор места: при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи.	3		3
81-82	ОТТ – тактика защиты. Индивидуальные действия. Выбор места: при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи и обманной передаче.	2		2
83-84	ОТТ – индивидуальные действия. При действиях с мячом: выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу)	2		2
85-86	ОТТ – групповые действия. Взаимодействия игроков при приёме от подачи передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2.	2		2
87-88	ОТТ – взаимодействия игроков при приёме от подачи передачи: игрока зоны 6 с игроками зон 1,5,3.	2		2
89-90	ОТТ – взаимодействия игроков при приёме от подачи передачи: игрока зоны 5 с игроками зон 6 и 4.	2		2
91-92	ОТТ – командные действия. Приём подач.	2		2
93-94	ОТТ – командные действия. Расположение игроков при приёме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.	2		2
95-96	ОТТ – тактика защиты. Система игры. Расположение	2		2

	игроков при приёме мяча от противника.			
97-98	ОТТ – тактика защиты. «Углом вперед» с применением групповых действий.	2		2
99-100	ОТТ – техника нападения. Сочетание способов перемещений.	2		2
101-102	ОТТ – техника защиты. Перемещения без мяча, приставными шагами, спиной вперед.	2		2
103-104	ОТТ – техника нападения. Нападающий удар «крюком» из зоны 4.	2		2
105-106	ОТТ – техника нападения. Прямой нападающий удар на точность в зоны 1,6,5.	2		2
107-108	ОТТ – техника нападения. Прямой нападающий удар через блокирование (одиночное).	2		2
109-110	ОТТ – техника нападения. Прямой нападающий удар через блокирование (двойное).	2		2
111-112	ОТТ – техника нападения. Прямой нападающий удар из зон 2 и 4 в зону 6.	2		2
113-114	ОТТ – техника нападения. Прямой нападающий удар из зон 1,6,5.	2		2
115-116	ОТТ – техника нападения. Обманный удар «крюком» из зон 3-2.	2		2
117-118	ОТТ – техника нападения. Прямой нападающий удар на «взлёте».	2		2
119-120	ОТТ – тактика нападения. Верхняя прямая подача.	2		2
121-122	ОТТ – тактика нападения. Верхняя прямая подача на точность в зоны 1,5,6.	2		2
123-124	ОТТ – техника нападения. Верхняя передача мяча на точность из зоны 3(2) в зону 4.	2		2
125-126	ОТТ – верхняя прямая подача в пределы площадки.	2		2
127-128	ОТТ – приём мяча с подачи и первая передача в зону 3.	2		2
129-130	ОТТ – чередование способов передачи и приёма мяча сверху, снизу.	2		2
131-132	ОТТ – нападающий удар в зоны 6,5,1.	2		2
133-134	ОТТ – техника защиты. Приём мяча: сверху двумя руками.	2		2
135-136	ОТТ – техника защиты. Приём мяча: снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5.	2		2
137-138	ОТТ – техника защиты. Приём мяча: снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зону 3.	2		2
139-140	ОТТ – техника защиты. Приём мяча: снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зону 2.	2		2
141-142	ОТТ – техника защиты. Приём мяча: снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зону 4.	2		2
143-144	ОТТ – тактика нападения. Индивидуальные действия. Выбор места: для выполнения второй передачи в зоне 2,4.	2		2
145-146	ОТТ – тактика нападения. Индивидуальные действия. Выбор места: для выполнения второй передачи в зонах	2		2

	3,4.			
147-148	ОТТ – тактика нападения. Индивидуальные действия. Выбор места: для выполнения второй передачи в зонах 3,2.	2		2
149-150	ОТТ – тактика нападения. Индивидуальные действия. Выбор места: для выполнения второй передачи в зонах 2,3,4.	2		2
151-152	ОТТ – тактика нападения. Индивидуальные действия. Подача на игрока слабо владеющего навыками приёма мяча.	2		2
153-154	ОТТ – тактика нападения. Групповые действия. Взаимодействия игроков передней линии. При первой подаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2.	2		2
155-156	ОТТ – тактика нападения. Групповые действия. Взаимодействия игроков передней линии. При первой подаче: игрока зоны 3 с игроком зоны 4.	2		2
157-158	ОТТ – тактика нападения. Групповые действия. Взаимодействия игроков передней линии.. При первой подаче: игрока зоны 3 с игроком зоны2.	2		2
159-160	ОТТ – тактика нападения. Групповые действия. Взаимодействия игроков передней линии. При второй подаче: игрока зоны 3 с игроком зон 2 и 4.	2		2
161-162	ОТТ – тактика нападения. Взаимодействия игроков передней линии. При второй подаче: игрока зоны 2 с игроком зоны 3.	2		2
163-164	ОТТ – тактика нападения. Взаимодействия игроков передней линии. Групповые действия. При второй подаче игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3.	2		2
165-166	ОТТ – тактика нападения. Взаимодействия игроков первой линии. Групповые действия. При второй подаче: игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования подач в зоны).	2		2
167-168	ОТТ – тактика нападения. Взаимодействия игроков передней линии. Командные действия. Приём нижних подач и первая передача в зону 3.	2		2
169-170	ОТТ – тактика нападения. Взаимодействия игроков передней линии. Командные действия. Приём нижних подач и вторая передача в зоны 4 и 2.	2		2
171-172	ОТТ – тактика нападения. Взаимодействия игроков передней линии. Командные действия. Приём нижних подач и первая передача в зону 2.	2		2
173-174	ОТТ – тактика нападения. Взаимодействия игроков передней линии. Командные действия. Приём нижних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зону 3.	2		2
175-176	ОТТ – тактика защиты. Командные действия. Приём подач. Расположение игроков при приёме нижних подач.	2		2
177-178	ОТТ – тактика защиты. Командные действия. Приём подач. Расположение игроков при приёме нижних	2		2

	подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.			
179-180	ОТТ – тактика защиты. Система игры. Расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд» с применением групповых действий.	2		2
181-200	Контрольные игры и соревнования.	20	1	19
201-206	Контрольные испытания.	6		6
207-216	Экскурсии, походы, посещение соревнований.	10		10
	Итого:	216	10	206

Часы, отведённые на экскурсии и посещение соревнований могут быть использованы в любые сроки.

Содержание программы

Физическая культура и спорт в Российской Федерации. Коллектив физической культуры - основное звено физкультурного движения.

Организация, задачи, содержание работы коллективов физкультуры.

Организация спортивной работы в Усть-Удинском районе. Основные направления работы спортивного комитета в районе. Перспективы развития.

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

Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ.

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

Основы методики обучения волейболу. Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу. **Правила соревнований, их организация и проведение.** Роль соревнований в спортивной подготовке волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

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

Основы техники и тактики игры. Понятие о технике. Анализ технических приемов. Анализ тактических действий в нападении и защите.

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

Практические занятия. **Общая физическая подготовка.** Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости; совершенствование навыков естественных видов движений.

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

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, броски, ловля; в парах держась за мяч - упражнения в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, с резиновыми амортизаторами, на гимнастической стенке массового типа. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, резиновыми амортизаторами, на гимнастических снарядах (подъемы переворотом, наклоны у гимнастической стенки и т. д.). Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами - приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту, с прямого разбега (с мостика) согнув ноги через планку (веревочку). Высоко-далекие прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостиком. Прыжки с трамплина (подкидного мостика) в различных положениях, с поворотами. Опорные прыжки.

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

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

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

Упражнения на батуте.

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

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

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

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

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

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

Катание парами, тройками.

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

Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно-спиной и т. д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой от 1 до 2 кг), с поясом-отягощением или в куртке с весом. Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки. По сигналу - выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360° - прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и

т. д. То же, но занимающиеся перемещаются по одному, по двое, по трое от лицевой линии к сетке. То же, но подается несколько сигналов. На каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

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

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

Упражнения с отягощением (мешок с песком массой до 4 кг для девушек и до 8 кг для юношей), штанга - вес штанги устанавливается в процентном отношении от массы тела занимающегося в зависимости от характера упражнения: приседание - до 80%, выпрыгивание - 20-40%, выпрыгивание из приседа - 20-30%, пояс, манжеты на запястья, у голеностопных суставов. Приседания, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа вперед, прыжки на обеих ногах.

Многочисленные броски набивного мяча (массой 1-2 кг) над собой и прыжки 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. (выполняются ритмично, без лишних доскоков).

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

Спрыгивание (высота - 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи ит. п.) Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но прыжки с разбега в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных и волейбольных мячей, укрепленных на разной высоте.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки.

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

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистей, сжимание и разжимание пальцев рук в

положении руки вперед, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными предметами.

Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивается). То же, но опираясь о стену пальцами.

Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа. Передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. Из упора присев, разгибаясь вперед-вверх, перейти в упор лежа (при касании руками пола, руки согнуть). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица. Движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча в волейболе.

Многочисленные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многочисленные передачи баскетбольного (футбольного) мяча в стену и ловля его после отскока.

Поочередная ловля и броски набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения для кистей рук с гантелями.

Упражнения с кистевым эспандером. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многочисленные «волейбольные» передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в стену. Многочисленные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние от нее.

Многочисленные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера или прибора для метания мяча).

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

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

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

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

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

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

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

Упражнения с партнером.

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

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

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз - стоя на месте в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Броски набивного мяча массой 1 кг «крюком» в прыжке - в парах и через сетку.

Имитация прямого и бокового нападающих ударов, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного или хоккейного мяча (правой или левой рукой) в цель на стене (высота - 1,5-2 м) или на полу (расстояние от 5 до 10 м). Метание выполняется с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же, через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей.

Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной сетки. Удары выполняются правой и левой рукой с максимальной силой. Удары по мячу на амортизаторах с отягощением на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка, пояс). Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного

подбрасывания, с набрасыванием партнера или прибора для метания мяча. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу на амортизаторах; то же, но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания).

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

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

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

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

Мяч надо отбивать в высшей точке взлета. Учащийся располагается спиной к стене. Бросить мяч вверх-назад, повернуться на 180° и в прыжке отбить мяч в стену. Те же предыдущие два упражнения, но мяч набрасывает партнер.

Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч задерживается в руках и тут же подбрасывается и т. д. То же, поворот блокирующего по сигналу партнера. Вначале мяч подбрасывается после поворота, затем во время поворота, наконец, до поворота. Выполнение перечисленных упражнений, но после перемещения и остановки. Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного набивного мяча или волейбольного на амортизаторах.

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

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

Упражнения вдвоем, втроем на согласованность действий на основе перечисленных упражнений.

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

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

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

Практические занятия. Техника нападения. Действия без мяча.

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

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

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

Нападающие удары: по ходу сильнейшей рукой с разбега (1, 2, 3 шага) по мячу, подвешенному на амортизаторах; установленному в держателе; через сетку по мячу, брошенному партнером; нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3.

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

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

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

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

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

Групповые действия. Взаимодействия игроков передней линии. При первой подаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4. При второй подаче: игрока зоны 3 с игроком

зон 2 и 4, игрока зоны 2 с игроком зоны 3. Игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования подач в зоны).

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

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Выбор места: при приеме нижних подач; при страховке партнера, принимающего мяч от подачи и обманной передачи.

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

Групповые действия. Взаимодействия игроков при приеме от подачи передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроками зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроками зон 6 и 4.

Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.

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

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

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

Физическое развитие и физическая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (виды испытаний)	девочки	мальчики
1	Становая сила, кг	60	80
2	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,0	4,9
3	Бег 30 м, (6X5) (с)	11,9	11,2
4	Бег 92 м, «елочка» (с)	30,0	28,0
5	Прыжок в длину с места (см)	150	170
6	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)	35	45
7	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками: сидя (м)	5,0	6,0
	в прыжке с места (м)	7,5	9,5

Техническая подготовленность

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

Критерии оценки

Предметно-информационная компонента:

- знание игры волейбол, как оздоровительной системы для решения личностных проблем;
- знание составляющих здоровья, здорового образа жизни, факторов, определяющих здоровье.

Деятельностно-коммуникативная компонента:

- осознанное владение волейбольными упражнениями, как оздоровительной системой для решения личностных проблем;
- применение знания, умения и навыков физической культуры в практической деятельности;
- умение самостоятельно готовится к занятиям и упражнениям, осваивать разнообразные двигательные действия;
- самоопределение в способах достижения здоровья, самоорганизация с целью освоения здорового образа жизни.

Ценностно-ориентационная компонента:

- сформированность потребности освоения ценностей культуры здоровья, физической культуры;
- гармоничное развитие физических качеств и связанных с ними способностей;
- отношение к здоровью как ценности, условию самореализации и социальной адаптации;
- ответственность за свое здоровье и здоровье окружающих.

Средства:

Комплексы атлетических упражнений, других видов гимнастики, другие виды двигательной деятельности, использование гигиенических процедур и гигиенических факторов.

Физическая подготовка обучающихся оценивается по контрольным нормативам, приведенным в таблице 1.

Упражнения	Пол	Минимальный результат	Кол-во очков за выполнение минимального результата	Кол-во прибавленных очков за превышения минимального результата
1. повторно – скоростные пробежки.	Юн Дев	26,0 сек 28,0сек	50	На 0.1 сек -1 очко
2. Прыжки с места	Юн Дев	60см 40см	50	На 1 см -3 очка
3. Серийные прыжки на оптимальную высоту	Юн Дев	20раз 15раз	50	На 1 раз - 3 очка
4. Прыжки с разбега , доставая предмет на максимальной высоте	Юн Дев	70см 50см	50	На 1 см- 2 очка
5. Отжимание в упоре лежа	Юн Дев	12раз 5раз	50	На 1 раз-3 очка

Список использованной литературы

1. Качашкин В.М. Физическое воспитание в начальной школе. –М.: Просвещение, 1966.
2. Спортивные праздники и мероприятия в школе. Спортивные подвижные игры/ авт. – сост. М.В. Видякин. –Волгоград: Учитель, 2007.
3. Спортивные игры. – Москва: Физкультура и спорт, 1974.
4. Уроки физической культуры в 4-5 классах: Пособие для учителей/ Г.П. Богданов, Н.Ж. Булгакова, Н.Н. Власова и др.; Под ред. Г.П. Богданова. –М.: Просвещение, 1979.
5. Физкультура. 5-11 классы: календарно- тематическое планирование по трехчасовой программе/ авт. –сост. В.И. Виненко. – Волгоград: Учитель, 2006.
6. Физкультура. 11 классы: Поурочные планы (для занятий с девушками) / авт.- сост. М.В. Видякин, В.И. Виненко. – Волгоград: Учитель, 2005
7. Физкультура. 10 класс: поурочные планы (для занятий с юношами) / авт. –сост. М.В. Видякин. – Волгоград: Учитель, 2005.
8. Физкультура. 10 классы: Поурочные планы (для занятий с девушками) / авт.- сост. М.В. Видякин. -Волгоград: Учитель, 2005.
9. Физкультура. 11класс: поурочные планы (для занятий с юношами) / авт. –сост. М.В. Видякин. – Волгоград: Учитель, 2005.
10. Физическая культура: Образовательная программа для учащихся средней общеобразовательной школы/ Н.И. Алексеев, В.З. Афанасьев, А.И. Бессуднов и др.; Под ред. А.П. Матвеева. – М.: Радио и связь, 1995.