# Пояснительная записка

Кружковая деятельность учащихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности учащихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации. Согласно Базисному учебному плану общеобразовательных учреждений Российской Федерации организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса в школе. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию учащихся и в формах, отличных от урочной системы обучения. В Базисном учебном плане общеобразовательных учреждений Российской Федерации в числе основных *направлений внеурочной деятельности* выделено спортивно-оздоровительное направление. Предлагаемое вниманию учителей и методистов пособие предназначено для спортивно-оздоровительной работы с уча-

щимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, в 5—7 и 8—11 классах по разделу

«Волейбол» школьной программы.

Волейбол — один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он включѐн в урочные занятия, широко практикуется во

внеклассной и внешкольной работе — это занятия в спортивной секции по волейболу, физкультурно- массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, округа, матчевые встречи и т.п.). Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро

выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловко-

стью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и

эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального

проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретѐнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма,

скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению

волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч. В пособии

представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей, которые можно реально использовать в учебно-тренировочных занятиях в школьной спортивной секции по волейболу и в самостоятельных занятиях.

Предлагаемые упражнения не имеют количественного выражения. Их дозировку педагог

должен определить самостоятельно, исходя из физической и технической подготовленности учащихся, их возрастных и половых особенностей, а также наличия и состояния спортивных сооружений, учебного оборудования и инвентаря.

При написании методического пособия авторы руководствовались: требованиями нормативных документов Министерства образования и науки Российской Федерации, в том числе

новым федеральным государственным образовательным стандартом общего образования;

действующими образовательными программами по физической культуре для общеобразовательных учреждений.

В пособии использованы данные научных исследований и спортивной практики в области игровых видов спорта, опыт педагогов физической культуры и спорта.

Данаая рабочая программа разработана на основе методического пособия «Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол.» Москва: «Просвещение» 2011 г.

# Краткая характеристика волейбола

**Волейбол** (англ. *volleyball* — отбивать мяч на лету) игра с мячом двух команд по 6 человек на площадке 18\_9 м, разделѐнной пополам сеткой.

***Цель игры*** — ударом рук по мячу переправить его на сторону соперника так, чтобы тот не мог

возвратить мяч обратно, не нарушая правил. Команда должна переправить мяч сопернику, использовав не более трѐх ударов. При этом игрок не может ударить по мячу два раза подряд.

***Задачи игроков*** — в соответствии с правилами направить мяч над сеткой и приземлить его на стороне соперника (в пределах границ площадки) или заставить соперника совершить ошибку.

**Место для игры.** Площадка для игры в волейбол представляет собой прямоугольник размером 18\_9 м. Две боковые и две лицевые линии ограничивают игровую площадку. Средняя линия разделяет еѐ на две равные половины (9\_9 м). Каждая половина имеет одинаковую разметку. Ширина всех линий разметки 5 см. Она входит в размеры площадки. На каждой половине площадки в 3 м от средней линии нанесена линия нападения (еѐ ширина входит в размеры передней зоны) и продолжена за боковыми линиями дополнительными прерывистыми линиями — пятью короткими 15-сантиметровыми линиями шириной 5 см, нанесѐнными через 20 см.

**Мяч.** Имеет наружную оболочку из мягкой кожи (рис. 1). Окружность мяча 65—67 см, вес 260—280 г.

Его цвет должен быть однотонным и светлым или комбинированным. Наиболее оптимальна комбинированная

бело-жѐлто-синяя расцветка мяча.

# Основные правила игры

***Перед началом игры*.** Судья проводит между капитанами команд жеребьѐвку по определению первой подачи и сторон площадки в первой партии. С этой целью он предлагает им угадать, например, в какой руке находится маленький предмет или на какую сторону упадѐт монета (орѐл или решка). Команде капитана, от-

ветившего правильно, предоставляется право выбрать сторону площадки или первыми подавать мяч. Проигравший принимает оставшуюся альтернативу.

***Начальная расстановка игроков на площадке*.** В игре участвует шесть игроков от каждой команды. Игроки на площадке располагаются следующим образом: три игрока передней линии занимают позиции 4 (передний левый игрок),3 (передний центральный игрок), 2 (передний правый игрок), другие три игрока (игроки задней линии) занимают позиции 5 (задний левый игрок), 6 (задний центральный игрок), 1 (за-

дний правый игрок). В момент подачи каждый игрок задней линии должен быть расположен дальше от сетки, чем соответствующий игрок передней линии.

***Начало игры***. Игра начинается *по свистку судьи* с подачи, которую выполняет задний правый

волейболист, находящийся в зоне подачи. Игрок подаѐт мяч, ударяя кистью, чтобы он перелетел через сетку на сторону соперника. Подача может производиться снизу или сверху открытой ладонью. На

подачу мяча отводится 8 с после сигнала судьи. Подача может быть сделана из любой точки за задней (лицевой) линией

поля. Розыгрыш мяча продолжается до тех пор, пока он не коснѐтся площадки, не уйдѐт за пределы площадки или пока команда не совершит ошибки. Команда, выигравшая розыгрыш, получает очко.

При получении права на подачу игроки перемещаются из зоны в зону (на одну позицию) по часовой стрелке: игрок позиции 2 переходит на позицию 1 для подачи, игрок позиции 1 переходит на позицию 6 и т. д.

***Продолжительность игры*.** Игра может состоять из 3 или 5 партий, каждая из которых продолжается до тех пор, пока одна из команд не наберѐт 25 очков с преимуществом минимум в 2 очка. При равном счѐте 24:24 игра продолжается, пока одна из команд не получит преимущество в 2 очка (26:24, 27:25,

…). Время партий не ограничено. За каждый выигранный мяч команда получает 1 очко. По окончании каждой партии команды меняются сторонами площадки и правом первой подачи. Перерывы между партиями продолжаются 3 мин.

При ничейном счѐте в партиях (1:1 для игры, состоящей из 3 партий, или 2:2 для игры, состоящей из 5 партий) играется решающая третья (пятая) партия до 15 очков с минимальным преимуществом в 2 очка.

После набора одной из команд 8 очков команды меняются сторонами площадки, сохраняя прежнюю расстановку игроков. Если играется решающая партия, то должна быть проведена новая жеребьѐвка.

***Либеро*.** Это игрок оборонительного плана, который может находиться в любой точке задней зоны. Это очень ловкий игрок с хорошей реакцией. Он имеет форму, по цвету отличающуюся от формы других игроков команды. Основная его функция в игре — защитные действия: приѐм подачи, приѐм мяча от нападающего удара, на страховке. Ему не разрешается выполнять атакующий из любой точки

площадки, если на момент удара мяч полностью находится выше верхнего края сетки. Либеро не имеет права на подачу, блокирование и осуществление попытки блокирования. Ошибки, влекущие проигрыш очка:

мяч переправляется на сторону соперника более чем тремя касаниями; волейболист дважды подряд касается мяча (двойное касание); игрок касается сетки при игровом действии с мячом; волейболист проникает на площадку соперника; игрок задней линии выполняет атакующий удар (т. е. удар, в

результате которого мяч переправляется на сторону соперника) из передней линии, если при этом мяч находится

выше уровня сетки; производится касание мяча, приводящее к его «задержке» (т. е. бросок мяча) игрок блокирует подачу мяча соперника, касается мяча в пространстве соперника, касается мяча до или во

время атакующего удара соперника; мяч уходит «за»; мяч касается площадки команды.

# Организация и проведение занятий по волейболу

Во внеурочной деятельности учащиеся общеобразовательной школы занимаются волейболом в школьной спортивной секции, участвуют во внутришкольных и внешкольных соревнованиях по

волейболу. Основными задачами учебно-тренировочного процесса в школьной спортивной секции по волейболу являются: пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие

гармоническому физическому развитию занимающихся; популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха; формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям волейболом; обучение технике и тактике игры в волейбол;

развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости); формирование у учащихся необходимых теоретических

знаний; воспитание моральных и волевых качеств. Занятие по волейболу состоит из трѐх взаимосвязанных и в то же время относительно самостоятельных частей: а) подготовительной (разминка); б) основной; в) заключительной.

**Подготовительная часть (разминка)** обеспечивает оптимальную эластичность связок, сухожилий, мышц, подвижность звеньев двигательного аппарата и функциональное врабатывание систем организма.

Примерное содержание подготовительной части занятия:

1. Ходьба в колонне по одному: обычная в сочетании с выполнением упражнений для рук (круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой, сжимание и разжимание пальцев рук, сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями); на носках; на внешней и внутренней стороне стоп; в полуприседе; приседе.
2. Медленный бег в колонне по одному (1,5—2 мин): лицом вперѐд; приставными шагами левым и правым боком вперѐд; спиной вперѐд; «змейкой».
3. Ходьба в сочетании с выполнением упражнений на восстановление дыхания.
4. Общеразвивающие и специальные подготовительные упражнения.
5. Прыжковые упражнения: прыжки вверх со взмахом рук, прыжки вверх из упора присев; прыжки на одной и на обеих ногах от одной лицевой линии волейбольной площадки до другой лицом вперѐд,

боком и спиной вперѐд; с поворотом на 180o.

**Методическое** указание. Координационная структура некоторых упражнений, выполняемых в подготовительной части занятия, должна быть сходной с двигательными действиями, включѐнными в основную часть занятия.

В **основной части** занятия решаются следующие основные задачи: обучение технике и тактике игры, их закрепление и совершенствование; формирование умений применять технико-тактические действия в двусторонней игре; развитие физических способностей. В начале основной части занятия изучается

новый учебный материал. Закрепление и совершенствование технических приѐмов и тактических

действий осуществляется в середине и в конце основной части урока. Чтобы хорошо и быстро освоить новое, особенно сложные движения, и избежать появления ошибок, рекомендуется в техническую подготовку включать подготовительные и подводящие упражнения. Эти упражнения надо выполнять перед

началом освоения новых движений. Упражнения на совершенствование технических приѐмов следует выполнять в парах, во встречных колоннах, с перемещением в противоположную колонну.

Целенаправленное развитие физических способностей осуществляется на уроках в следующей последовательности: вначале скоростные, скоростно-силовые, координационные

упражнения, затем силовые упражнения и упражнения на выносливость. В связи с тем что учащиеся не всегда с удовольствием выполняют некоторые учебные задания, связанные с многократным

повторением однообразных двигательных действий, целесообразно организовать их выполнение в игровой и со-

ревновательной форме (подвижные игры, эстафеты, игровые задания, соревнования — кто лучше, точнее, быстрее). Занятие рекомендуется заканчивать двусторонней учебно-тренировочной игрой.

Перед двусторонней игрой учитель распределяет учащихся на команды в зависимости от уровня их подготовленности. В старших классах судьи назначаются из числа занимающихся. При необходимости следует останавливать игру, давать соответствующие корректировочные указания, задания по тактике игры, по использованию технических приѐмов, разучиваемых на уроке, обращать внимание на допускаемые

учащимися ошибки.

В **заключительной части** занятия подводят итоги, отмечают положительные моменты и допущенные недочѐты, дают задание для самостоятельной работы. Для лучшего и более быстрого усвоения материала занимающимся целесообразно давать домашние индивидуальные задания: по физической подготовке (упражнения для развития силовых, скоростных и скоростно-силовых

способностей); по технической подготовке (упражнения в передачах, подаче, нападающем ударе); по тактической подготовке (изучение тактики по игровым функциям, решение тактических задач)

**Основные требования к уровню**

**подготовленности учащихся по разделу**

**«Волейбол» школьной программы**

В результате изучения раздела «Волейбол» курса «Физическая культура» на занятиях и во внеурочной деятельности учащиеся должны:

## знать

значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся; правила безопасного поведения во время занятий волей- болом; названия разучиваемых технических приѐмов игры и основы правильной техники; наиболее типичные ошибки при выполнении технических приѐмов и тактических действий; упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, вынос- ливости, гибкости); контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения; основное

содержание правил соревнований по волейболу; жесты волейбольного судьи; игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола;

## уметь

соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом; выполнять технические приѐмы и тактические действия; контролировать своѐ самочувствие

(функциональное со-

стояние организма) на занятиях волейболом; играть в волейбол с соблюдением основных правил; демонстрировать жесты волейбольного судьи; проводить судейство по волейболу.

**Физическая подготовка** в волейболе направлена на развитие физических способностей и повышение функциональных возможностей систем организма, несущих основную нагрузку в игре. Физическая подготовка является важным условием успешного освоения технических приѐмов и тактических действий, а также надѐжности игровых действий волейболистов в про-

цессе соревновательной деятельности. Она является как бы фундаментом, основной базой, на которой формируется мастерство волейболиста. Эффективность физической подготовки зависит от правильного выбора *средств* (общеразвивающих и специально подготовительных упражнений), которые

характеризуются определѐнным тренировочным эффектом и позволяют целенаправленно

воздействовать на развитие физических способностей, специфических для волейбола (прыгучесть, быстрота двигательной реакции, скорость одиночного движения, прыжковая выносливость и др.), а также от умелого применения

*методов* выполнения физических упражнений. Приобретаемый в процессе физической подготовки уро- вень развития физических способностей называется *физической подготовленностью*.

# Скоростные способности

**Скоростные способности** — возможности человека, обеспечивающие выполнение им двигательных действий в минимальный для данных условий отрезок времени.

# Основы физической подготовки

В волейболе к числу основных скоростных способностей относятся: 1) быстрота двигательной реакции на движущийся объект; 2) быстрота одиночного движения; 3) быстрота перемещения.

Основными средствами развития скоростных способностей являются упражнения, выполняемые с предельной либо околопредельной скоростью, т. е. *скоростные упражнения*.

**Двигательная реакция** — это умение быстро и точно реагировать в различных условиях двигательной деятельности.

**Реакция на движущийся объект** — это реагирование на движущийся объект (мяч, перемещение игроков своей команды и команды соперника и т. д.). Волейболист должен увидеть мяч, посланный соперником

или игроком своей команды, оценить направление и скорость его полѐта, выбрать план действий и начать незамедлительно и эффективно действовать. Особенно ярко эти требования проявляются в игре у сетки и приѐме подачи.

## Упражнения

1. В парах. Встречные неточные передачи мяча с перемещением игроков вправо, влево, вперѐд, назад.
2. Четыре-пять занимающихся становятся по кругу диаметром 4—5 м примерно на равном расстоянии друг от друга. Перемещаясь по кругу бегом, каждый из школьников поочерѐдно выполняет передачу мяча над собой и делает ускорение вперѐд; следующий за ним партнѐр занимает его место

и осуществляет приѐм и передачу мяча над собой и т. д.

1. Подвижные игры с быстрым реагированием на движущийся объект или предмет: «Салки»,

«Подвижная цель»,«Охотники и утки», «Перехвати мяч», «В одно касание» и др.

**Методическое указание.** При выполнении упражнений следует постепенно увеличивать скорость полѐта мяча, внезапность его появления, сокращать путь полѐта.

**Родиночного движения.** Проявляется в способности с высокой скоростью выполнять

отдельные двигательные действия (например, удар рукой по волейбольному мячу; выпад вперѐд (в сторону) при приѐме быстролетящего мяча и др.).

*Упражнения*: одиночные движения рукой, ногой на скорость выполнения.

**Быстрота перемещения.** Проявляется в способности преодолевать определѐнное расстояние в наиболее короткий отрезок времени и своевременно выходить к быстролетящему мячу.

## Упражнения

1. Пробегание с максимальной скоростью коротких отрезков 5—10 м с места и с ходу.
2. Стартовый рывок на 6—9 м из различных исходных положений: стойка волейболиста; стоя боком к направлению движения; стоя спиной к направлению движения; из приседа; из упора присев; из упора лѐжа; из упора лѐжа на бѐдрах; из положения лѐжа на груди, сед согнув ноги и др.
3. Бег от лицевой линии волейбольной площадки к средней линии (сетке) из различных исходных

положений: стойка волейболиста; выпад вперѐд; выпад в сторону; полуприсед; присед; сед; сед согнув ноги; упор на коленях и др. по звуковому сигналу (свисток, команда «Марш!» или хлопок ладонями) и зрительному ориентиру (подброшенному вверх волейбольному мячу).

1. Из основной стойки волейболиста выпад вправо (влево), назад (вперѐд) и стартовый рывок 6—9 м.
2. Быстрые перемещения (влево, вправо, вперѐд, назад) с последующей имитацией технического приѐма или выполнением его.
3. В парах. После передачи мяча обежать партнѐра и вернуться на исходную позицию. Партнѐр одну передачу выполняет над собой и повторяет действия первого.
4. Передача мяча над собой в 3 м от сетки. По сигналу рывок до сетки, коснуться еѐ рукой и вернуться на исходную позицию, продолжая выполнять передачи над собой.
5. Игры и эстафеты с бегом на короткие дистанции: «День и ночь», «Рывок к мячу», «Встречная эстафета», «Кто первый» и др.

# Скоростно-силовые способности

Скоростно-силовые способности проявляются в двигательных действиях, в которых наряду со значительной силой мышц требуется и быстрота движений. Для волейболистов наиболее важное значение имеют:

прыгучесть — способность к выполнению прыжков с большой высотой подъѐма ОЦМТ или с высокой дальностью; скоростная сила (скорость и сила одиночного движения) — атакующий удар, подача мяча.

Прыгучесть зависит от развиваемой в отталкивании мощности, что, в свою очередь, связано с уровнем взрывной силы — способности проявлять большие величины силы в наименьшее время.

Специфическими особенностями проявления прыгучести

в волейболе являются: быстрота и своевременность прыжка; выполнение прыжка с места или небольшого разбега, преимущественно в вертикальном направлении (блокирование, нападающие удары);

выполнение прыжка с высоко поднятыми руками (блокирование); неоднократное повторение прыжков (при блокировании атакующих ударов соперника). Уровень развития прыгучести зависит от силы мышц бедра, голени, стопы. Однако у большинства учащихся, занимающихся волейболом, эти группы мышц остаются наиболее слабым звеном опорно-двигательного аппарата. Для развития прыгучести

необходимо систематически применять специальные прыжковые упражнения:

1. с преодолением веса собственного тела;
2. с внешним отягощением (гантели, гири, диски и гриф от штанги и др.);
3. с использованием вспомогательного оборудования и спортивного инвентаря (гимнастические скамейки, стенки, гимнастический конь, легкоатлетические барьеры, разновысокие тумбы, набивные мячи, скакалки и др.);
4. игры и эстафеты с прыжками.

## Прыжковые упражнения с преодолением веса собственного тела

1. Прыжки на прямых ногах с поднятыми вверх руками. Прыжки выполняются толчком двух ног, приземление — на упругую стопу.
2. Выпрыгивания вверх из глубокого приседа толчком двух ног и взмахом рук. Упражнение выполняется сериями по 10—15 повторений.
3. Прыжки с места вперѐд толчком двух ног с последующим быстрым отталкиванием вверх.

**Методическое указание.** Для проявления максимальных усилий в отталкивании желательно подвесить на разной высоте ориентиры (например, волейбольные мячи), которые надо достать руками.

1. Прыжки вверх из глубокого приседа (спина прямая): шаг — присед — прыжок.
2. Выпрыгивания волейболистов из полуприседа и глубо-

кого приседа после одного приставного шага (имитация блокирования).

## Прыжковые упражнения с внешним отягощением не- большого веса

1. Выпрыгивания вверх с гантелями в руках из: а) полуприседа; б) приседа.
2. Выпрыгивания вверх из глубокого приседа с выносом набивного мяча вверх на прямые руки.
3. Прыжки вверх на месте и с продвижением вперѐд на двух ногах, удерживая набивной мяч на прямых руках над головой.

## Прыжковые упражнения с использованием вспомогательного оборудования и спортивного инвентаря

*П р ы ж к о в ы е у п р а ж н е н и я с о с к а к а л к о й*

1. Прыжки через скакалку поочерѐдно на одной и двух ногах.

**Методическое указание.** Упражнение выполняется на передней части стопы (не касаясь пяткой опоры) с незначительным сгибанием ног в коленных суставах.

1. Прыжки через скакалку на одной и двух ногах на гимнастическом мате.

*Прыжковые упражнения с использованием повышенной опоры*

1. Многократные напрыгивания и спрыгивания с повышенной опоры 40—50 см и выше (тумба, сложенные гимнастические маты) толчком двумя ногами.
2. Напрыгивание на возвышение (40—50 см) с последующим быстрым отталкиванием вверх обеими ногами.
3. Спрыгивание с повышенной опоры (40—50 см) с приземлением на слегка согнутые в коленном суставе ноги с последующим быстрым и мощным прыжком вверх с имитацией:

блокирования; атакующего удара.

**Методическое указание.** Прыжковые упражнения выполняются с максимальными усилиями в отталкивании.

Для развития скоростной силы необходимо применять специальные упражнения с быстрыми движениями и небольшими внешними сопротивлениями.

# У п р а ж н е н и я с н а б и в н ы м м я ч о м

1. Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз, стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимна стический мат, через сетку).
2. Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы двумя руками: а) стоя на одном колене; б) стоя на коленях; в) сидя.
3. Броски набивного мяча (1 кг) одной рукой в прыжке в стену и ловля стоя на площадке.
4. Спрыгивание с повышенной опоры (30—50 см) с набивным мячом в руках с последующим прыжком вверх и выполнением броска набивного мяча (1 кг) из-за головы двумя руками с сильным завершающим движением кистями рук.

# Координационные способности

**Координационные способности** определяют быстроту освоения новых движений, а также умения точно, целесообразно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, перестраивать двигательную

деятельность при неожиданных (постоянно меняющихся) ситуациях. Основным средством развития и совершенствования ко-

ординационных способностей являются *физические упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны*.

В волейболе к числу основных координационных способностей относятся:

способность занимающегося к ориентированию в пространстве; способность к быстрому

перестраиванию своих двигательных действий при изменении ситуации на игровой площадке.

**Способность к ориентированию в пространстве** проявляется в умении точно определять и своевременно изменять положение тела и осуществлять движение в нужном направлении.

*Упражнения*

1. Прыжок вверх после поворота на 90, 180о.
2. Челночный бег от лицевой линии волейбольной площадки к сетке лицом вперѐд и обратно спиной вперѐд.

**Методическое указание.** Упражнение выполнять в быстром темпе в течение 10—15 с.

1. Челночный бег с касанием рукой линий на волейбольной площадке: лицевой (стартовой) и на расстоянии 3, 6, 9 м от неѐ.
2. Бег к набивным мячам в исходном положении спиной вперѐд.

**Методическое указание.** Занимающийся стоит на линии нападения волейбольной площадки

перед набивным мячом. Позади него расположены ещѐ 4 набивных мяча — два на пересечении средней и боковой линий (с обеих сторон) и два на линии нападения на противоположной половине площадки на расстоянии 3 м друг от друга с пронумерованными цифрами от 1 до 4, но не по порядку. Как только преподаватель (тренер) называет цифру, занимающийся быстро поворачивается и бежит к мячу с указанным номером, касается его и бежит назад к мячу, расположенному на лицевой линии. Как только занимающийся касается мяча, преподаватель (тренер) называет новую цифру и т. д.

1. Подбросить волейбольный мяч вперѐд-вверх, выполнить кувырок вперѐд, быстро встать и поймать летящий мяч (или выполнить передачу партнѐру). Способность к перестраиванию двигательных

действий

проявляется в умении быстро переключаться от одних двигательных действий к другим соответственно меняющимся условиям.

## Упражнения

1. Скоростной рывок от лицевой линии до линии нападения, далее боком до сетки, другим боком до линии нападения другой стороны площадки, далее спиной вперѐд до лицевой линии.
2. Выпрыгивание вверх с быстрым переходом на бег спиной вперѐд после приземления.
3. Выпрыгивание вверх, быстрый поворот на 180о после приземления и скоростной рывок на 6—9 м.
4. Скоростной рывок от линии нападения лицом к сетке, остановка в стойке, прыжок вверх — перемещение назад спиной до линии нападения, остановка в стойке, прыжок вверх.
5. Скоростной рывок до сетки, имитация нападающего удара, бег спиной вперѐд к лицевой линии площадки.
6. Скоростной рывок от лицевой линии до сетки, три прыжка, имитирующих постановку блока, бег спиной вперѐд до лицевой линии.
7. В парах. Партнѐры стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки: один двигается

приставными шагами с остановками и изменением направления, имитацией блока, другой старается повторить его действия.

1. В парах. Партнѐры («нападающий» и «блокирующий») стоят у сетки лицом к ней на

противоположных сторонах площадки. «Нападающий» с волейбольным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке бросает мяч через сетку, «блокирующий» должен своевременно выбрать место и преградить блоком путь мячу.

1. В парах. Один выполняет кувырок вперѐд, второй набрасывает мяч в сторону или впереди первого. Передачей возвратить мяч партнѐру.

# Выносливость

**Выносливость** — это способность организма человека противостоять развивающемуся утомлению или снижению работоспособности. Выносливость характеризуется предельным

временем выполнения заданной работы. В волейболе большое значение имеет специальная вынос- ливость (игровая и прыжковая выносливость).

**Специальная (игровая) выносливость** — способность эффективно выполнять технические приѐмы и тактические действия, несмотря на возникающее утомление.

*Упражнения*

1. Быстрые передачи волейбольного мяча о стену в течение 1 мин: на месте; в движении в правую и левую сторону.
2. Челночный бег 10\_6 м, 10\_9 м.
3. Челночный бег 4\_6 м и две подачи на точность после бега, 2—3 серии.
4. Челночный бег 4\_3 и 3—4 передачи мяча на точность в мишень на стене, 2—3 серии.
5. Челночный бег на 9—3—6—3—9 м с приѐмом мяча в конце каждой дистанции.
6. Бег «ѐлочкой».
7. Приседание и резкие разгибания ног с взмахом рук вверх в течение 30 с.
8. Двусторонняя игра с повышенной интенсивностью уменьшенными составами: 4\_4; 3\_3; 2\_2.

**Методическое указание.** Игра проводится без пауз и остановок. Как только мяч выходит из игры, тут же вводят второй и т. д. В игре «четыре на четыре» применяются два способа расстановки игроков: первый — два игрока у сетки, зоны 4 и 2, два игрока на задней линии, зоны 1 и 5; второй — один игрок у сетки, зона 3, три игрока на задней линии, зоны 1, 6, 5. В игре «три на три» применяется следующий способ размещения игроков на площадке: один игрок у сетки, зона 3, и два — на задней линии, зоны 1 и 5. Все игроки могут уча-

ствовать и в блокировании, и в нападении. В игре «два на два» игроки размещаются в зонах 1 и 5.

1. Двусторонняя игра 1\_1.

**Методическое указание.** Игра проводится только в передней зоне игровой площадки. Игрок

может владеть мячом от одного до трѐх поочерѐдных касаний подряд, после чего мяч следует направить через сетку.

**Прыжковая выносливость** — способность к продолжи-тельному выполнению прыжковых упражнений.

*Упражнения*

1. Прыжки через скакалку на двух ногах в быстром темпе 1—3 мин.
2. Прыжки толчком одной и двумя ногами влево-вправо через 4—5 скамеек (установленных без промежутков по длине): на месте (1 мин); с продвижением вперѐд.
3. Прыжки через скамейки с продвижением вперѐд на обеих ногах.

**Методическое указание.** На площадке устанавливается 10 гимнастических скамеек на расстоянии 1—1,5 м одна от другой.

1. Стойка ноги врозь на двух параллельных скамейках, в руках гиря 8—16 кг (или диск от штанги 5—10 кг). Многократные выпрыгивания из глубокого приседа вверх толчком двух ног и приземлением на скамейки.

**Методическое указание.** Следить, чтобы спина и руки (в локтевых суставах) не сгибались.

1. Многократные прыжки у сетки с имитацией блокирования.
2. Челночное передвижение вдоль сетки приставными шагами 4\_9 м — через каждые два шага имитация блокирования.
3. Челночный бег у сетки 4\_6 м, при каждой остановке (смене направления движения) имитация блокирования, 2—3 серии.

**Методическое указание.** При беге и прыжках усилия максимальные.

1. То же, но после одной остановки выполнить имитацию нападающего удара, после другой — блокирование.
2. Игры и эстафеты с многократными прыжками.

Дозировка упражнений для прыжковой выносливости: не менее 15 прыжков в серии (3—4 серии).

# Гибкость

**Гибкость** — это способность выполнять упражнения с большой амплитудой. Применительно к отдельным суставам применяется термин «подвижность», а не «гибкость», например «подвижность в плечевых суставах».

В волейболе наибольшее значение имеет подвижность позвоночника, плечевого, тазобедренного и коленного суставов. Она обеспечивает быстроту движений, увеличивает путь эффективного

приложения усилий при выполнении технических приѐмов. Недостаточно развитая гибкость затрудняет координацию движений, так как ограничивает перемещения отдельных звеньев тела волейболиста.

В качестве средств развития гибкости используются упражнения, которые можно выполнять с максимальной амплитудой, их называют упражнениями на растягивание. Упражнения на гибкость включают в подготовительную часть занятия. Их следует выполнять до появления ощущения лѐгкой болезненности.

# Тематическое планирование

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **ИЗУЧАЕМЫЕ ТЕМЫ** | **Всего:** |
| 1 | История развития волейбола. Общие основы волейбола | 1 ч |
| 2 | Правила игры и методика судейства | 1 ч |
| 3 | Техническая подготовка волейболистов. Физическая подготовка | 1 ч |
| 4 | Методика тренировки волейболистов | 1 ч |
|  | **Изучение техники игры в волейбол** |  |
|  | **Техника нападения** |  |
| 5 | Стойки | 1 ч |
| 6 | Перемещения | 1 ч |
| 7-8 | Подачи | 2ч |
| 9-10 | Передачи | 2ч |
| 11-12 | Нападающие удары | 2ч |
|  | **Техника защиты** |  |
| 13-14 | Перемещения | 2ч |
| 15-16 | Прием мяча | 2ч |
| 17-18 | Блокирование | 2ч |
|  | **Изучение тактики игры в волейбол** |  |
|  | **Тактика нападения** |  |
| 19-20 | Индивидуальные действия | 2 ч |
| 21-22 | Групповые действия | 2 ч |
| 23-24 | Командные действия | 2 ч |
|  | **Тактика защиты** |  |
| 25-26 | Индивидуальные действия | 2 ч |
| 27-28 | Групповые действия | 2 ч |
| 29-30 | Командные действия | 2 ч |
| 31-34 | Игра по правилам с заданием | 4 ч |
|  | Итого: | 34 ч. |

# Календарно-тематическое планирование

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Дата проведения | | | Колво часов | Тема | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
| План | Факт | |
| 1 |  |  | | 1 | История развития волейбола | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 2 |  |  | | 1 | Правила игры и методика судейства соревнований | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 3 |  |  | | 1 | Техническая подготовка волейболистов. Физическая подготовка | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 4 |  |  | | 1 | Методика тренировки волейболистов | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
|  |  | | |  | Изучение техники игры в волейбол |  |
| 5 |  |  | | 1 | Стартовые стойки | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 6 |  |  | | 1 | Освоение техники перемещений стоек волейболиста в нападении | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 7 |  |  | | 1 | Освоение техники перемещений стоек волейболиста в защите | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 8 |  |  | | 1 | Обучение технике нижней прямой подачи. Обучение технике нижней боковой подачи | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 9 |  |  | | 1 | Обучение технике верхней прямой подачи. Обучение технике верхней боковой подаче | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 10 - 11 |  |  | | 2 | Обучение укороченной подаче. Обучение технике верхних передач | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 12 - 13 |  |  | | 2 | Обучение технике передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки). Обучение технике  передач снизу | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 14 - 15 |  |  | | 2 | Обучение технике нападающих ударов | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 16 - 17 |  |  | | 2 | Обучение технике приема подач. Обучение технике приема мяча с падением | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 18 - 19 |  |  | | 2 | Обучение технике блокирования (подвижное и неподвижное | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| **Изучение тактики игры в волейбол** | | | | | | |
| **Тактика нападения** | | | | | | |
| 20 |  | |  | 1 | Обучение и совершенствование индивидуальных действий | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 21 |  | |  | 1 | Обучение индивидуальным тактическим действиям | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 22 |  | |  | 1 | Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 23 |  | |  | 1 | Обучения тактике нападающих ударов | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 24 |  | |  | 1 | Обучение индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 25 |  | |  | 1 | Обучение отвлекающим действиям при нападающем ударе | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
|  |  | |  | | **Тактика защиты** | |
| 26 |  | |  | 1 | Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 27 |  | |  | 1 | Применение элементов гимнастики и акробатики в тренировке волейболистов. Применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке волейболистов | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 28 |  | |  | 1 | Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме подач | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 29 |  | |  | 1 | Обучения взаимодействиям нападающего и пасующего. Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 30 |  | |  | 1 | Обучение командным действиям в нападении | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 31 |  | |  | 1 | Обучение командным действиям в защите | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 32 - 34 |  | |  | 3 | Техника безопасности на учебно- тренировочных занятиях и соревнованиях | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
|  | Итого | |  | 34 |  | |