

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 2  
ВАСИЛЕОСТРОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

Программа принята  
на педагогическом совете  
Протокол № 1  
от 30.08. 2018г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор ГБОУ СОШ №2  
Е.В. Поздняков  
Приказ от 30.08.2018 г. №103



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

**«Подвижные игры (волейбол)»**

Возраст детей 7-18 лет  
Срок реализации 3 года

**Разработчик программы-**  
Шапилов Игорь Сергеевич  
тренер- преподаватель

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Волейбол» относится к **физкультурно-спортивной направленности**.

**По уровню освоения** программа является **базовой**.

**Актуальность** программы заключается в том, что в ней отражены общие принципы поддержания и преумножения здоровья детей и подростков.

Согласно концепции развития содержания образования в области физической культуры, основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека.

В рамках дополнительного образования активное освоение данной деятельности позволяет обучающимся не только совершенствовать физические качества (быстроту реакции, силу, выносливость, ловкость, гибкость, остроту зрения), но и укреплять здоровье, успешно формируя психические процессы и нравственные качества (выдержку, самостоятельность, быстроту мышления, благородство).

**Отличительной особенностью** программы «Волейбол» являются:

- максимальное использование соревновательного характера этого вида спорта. Соревновательное противостояние волейболистов происходит в пределах установленных правил посредством присущих только волейболу соревновательных действий — приемов игры. Сложный характер соревновательной игровой деятельности, в волейболе создает постоянно изменяющиеся условия, вызывает необходимость оценки ситуации и выбора действий, как правило, в условиях ограниченного времени. Важным фактором является наличие у спортсмена широкого арсенала технико-тактических средств, который бы давал возможность оптимизировать стратегии, обеспечивающие эффективность действий команды по достижению результата в условиях конфликтных ситуаций.
- максимальное использование моторной специфики волейбола. Ещё одна отличительная черта волейбола - сложность и быстрота решения двигательных задач в игровых ситуациях. Занимающийся должен учитывать расположение игроков на площадке, предугадать действия партнеров и разгадать замысел противника, быстро произвести анализ сложившейся обстановки, вынести решение о наиболее целесообразном действии, эффективно выполнить это действие. При скоростной игре степень и срочность решения задач, которые зависят от быстроты действий игроков, значительно повышаются.
- состязательные манипуляции с мячом требуют от занимающихся выполнения самых разнообразных движений, регулярные занятия волейболом укрепляют опорно-двигательный аппарат, улучшают подвижность суставов. Переменная интенсивность нагрузки и разнообразие движений при занятиях волейболом хорошо тренирует почти все группы мышц, в том числе даже и мышцы глаз, расширяя тем самым, поле зрения.
- максимальное использование командной специфики волейбола. В волейболе, как в командной спортивной игре выигрывает и проигрывает команда в целом, а не отдельные спортсмены. Игра в волейбол воспитывает чувство ответственности перед коллективом, умение работать в команде и доверять окружающим.

## **Условия реализации программы**

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Волейбол» рассчитана на детей и подростков от 7 до 18 лет. Программа рассчитана на три года обучения. Принимаются все желающие, допущенные врачом по состоянию здоровья. Возможен дополнительный набор на первый и последующий год обучения по результатам тестовых и практических заданий.

### **Цель программы:**

- обеспечение права ребенка на всестороннее физическое развитие, на его личностное самоопределение и самореализацию как успешного спортсмена-волейболиста,
  - предоставление возможности для удовлетворения интереса ребёнка к игровой и соревновательной активности;
  - обеспечение нравственного воспитания ребёнка и его личностного развития путём приобщения к тренировочному и соревновательному процессу;
  - формирование у ребёнка культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление его здоровья;
  - подготовка спортивного резерва и спортсменов хорошего класса;
  - социализация и адаптация учащихся к жизни в обществе;
  - формирование общей культуры учащихся;
- выявление талантливых и одаренных в спорте детей.

Для достижения данных целей программы предполагается решение следующих комплексов задач:

### **Обучающие:**

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры; волейбол;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- овладеть основными индивидуальными и групповыми тактическими действиями;
- обучить учащихся технике игры в волейбол.

### **Развивающие:**

- развивать координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в волейбол;
- повышать уровень общей и специальной функциональной подготовленности;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

### **Воспитательные:**

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- формирование у обучающихся представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности, о пользе занятий спортивными играми (волейболом) и спортом в целом.

## **Планируемые результаты:**

### **Предметные:**

- изучить историю развития Советского, Российского, мирового волейбола и особенности становления волейбола в России;
- применять гигиенические знания, навыки закаливания, техники безопасности и оказании первой доврачебной помощи на занятиях волейболом;
- знать об основах здорового образа жизни, здорового питания и распорядке дня спортсмена-волейболиста;
- знать и применять правила игры по волейболу, владеть судейской практикой;
- знать культуру спортсмена, поведения на площадке во время игры, выполнять упражнения по общей и специальной подготовке;
- уметь использовать технические приёмы при игре в пас выполняя прием мяча сверху и снизу двумя руками, выбор места при приеме подачи при страховке партнера и прямой нападающий удар по верх рук блокирующего;
- применять тактические приёмы взаимодействия с игроками в командных перемещениях на площадке;
- выполнять контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке;
- знать общепринятые спортивные и волейбольные термины и понятия;
- применять в учебно-тренировочном процессе, на соревнованиях спортивную экипировку волейболиста, необходимый спортивный инвентарь и оборудование;
- иметь представление об особенностях развития волейбола и спортивной жизни Санкт-Петербурга.

### **Метапредметные:**

- способность ориентироваться на выделенные педагогом основные положения при освоении нового учебного материала, умение оценивать правильность выполнения задания и корректировать после выявления ошибок;
- оценивать степень освоения нового материала, умение слушать и воспринимать суждения других, формулировать собственное мнение.
- уметь применять приобретённые навыки правильного взаимодействия и коммуникации в социальной среде;
- развивать внимание, уметь оценивать правильность выполнения действия; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.
- использовать имеющиеся знания и опыт, уметь организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- уметь активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.
- уметь применять физические, технические навыки и умения, широко использовать технико-тактические возможности во время проведения занятий, контрольных игр и соревнований;
- уметь контролировать, сдерживать эмоции на площадке во время игры, вместе с командой сопереживать, объяснять причины поступков, действий команд, игроков на площадке и своё к ним отношение;

### **Личностные:**

- применять навыки общения и коллективного взаимодействия;
- выработать правильное отношение к конструктивной критике и позитивное отношение к спортивным достижениям в коллективе;

- проявлять положительное отношение к учебно-тренировочной деятельности, формирование мотивации к учению;
- осознание трудностей и стремление к их преодолению;
- способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности. Определение внутренней позиции ученика;
- уметь формулировать несложные выводы, оформлять монологическое высказывание;
- уметь слушать в соответствии с целевой установкой;
- проявлять интерес к соревновательной деятельности и к спортивной жизни Санкт-Петербурга.

Для реализации программы «Подвижные игры (волейбол)» требуется следующее материально-техническое обеспечение:

№	Оборудование	Примечания
1	Большой спортивный зал 12х24 м. с разметкой	1
2	Сетка волейбольная	2 шт.
3	Мячи баскетбольные	3 шт.
4	Мячи волейбольные	25 шт.
5	Мячи для футбола (4) размер	2 шт.
6	Стойки переносные для волейбольной сетки	4 шт.
7	Фишки, конусы	30 шт.
8	манишки разного цвета	2 комплекта по 7 шт. в каждом
9	Х/б форма разного цвета (шорты, футболка, носки)	2 комплекта формы по 15 шт. в каждом разного цвета
10	Гимнастический мат	18 шт.
11	Гимнастическая скамья	6 шт.
12	Скакалка	25 шт.
13	Гантели вес: 1 кг, 1.5 кг, 2 кг, 3 кг	12 пар каждого вида
14	Гантели с креплением для руг: 100,150 и 200 грам.	15 пар каждого вида
15	Ручной мяч вес: 1 кг, 2 кг, 3 кг, 5 кг	10 шт. каждого вида
16	табло для подсчёта очков	1
17	Гимнастический мостик	1 шт
18	Эспандер ручной	15 шт.
19	Мячи теннисные для метания	18 шт

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

### Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		<i>Всего</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>	
1	Вводное занятие	2	1	1	Инструктаж по ТБ
2	Физическая культура и спорт в России. Гигиена спортсмена. Правила игры в волейбол	5	5		Беседа, рассказ, тесты
3	Общая и специальная физическая подготовка.	14	2	12	Сдача нормативов по физической подготовке
4	Техника игры в волейбол.	25	4	21	Показ презентации, Игра, Сдача нормативов по технической подготовке
5	Тактика игры в волейбол	20	5	15	Показ презентации, Игра, тактический разбор игры
6	Участие в соревнованиях по волейболу.	5	1	4	Анализ игры команды и отдельно каждого игрока
7	Итоговое занятие	1		1	Итоговое занятие в виде игры, соревнований
<b>ИТОГО</b>		<b>72</b>	<b>18</b>	<b>54</b>	

### Учебный план 2-го года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		<i>Всего</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>	
1	Вводное занятие	2	1	1	Инструктаж по ТБ
2	Физическая культура, спорт и история волейбола в России.	6	6		Беседа, рассказ, тесты
3	Общая и специальная физическая подготовка.	49	1	48	Сдача нормативов по физической и специальной подготовке
4	Техника игры в волейбол.	45	2	43	Показ презентации, Игра, Сдача нормативов по технической подготовке
5	Тактика игры в волейбол.	27	5	22	Показ презентации, Игра, тактический разбор игры
6	Участие в соревнованиях по волейболу.	11	1	10	Анализ игры команды и отдельно каждого игрока
7	Итоговое занятие	4	1	3	Итоговое занятие в виде игры, соревнований
<b>ИТОГО</b>		<b>144</b>	<b>17</b>	<b>127</b>	

### Учебный план 3-го года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		<i>Всего</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>	
1	Вводное занятие	2	1	1	Инструктаж по ТБ
2	Физическая культура, спорт и история волейбола в России и мире.	7	7		Беседа, рассказ, тесты
3	Общая и специальная физическая подготовка.	49	1	48	Сдача нормативов по физической подготовке
4	Техника игры в волейбол.	43	2	41	Показ презентации, Игра, Сдача нормативов по технической подготовке
5	Тактика игры в волейбол.	28	6	22	Показ презентации, Игра, тактический разбор игры
6	Участие в соревнованиях по волейболу.	11	1	10	Анализ игры команды и отдельно каждого игрока
7	Итоговое занятие	4	1	3	Итоговое занятие в виде игры, соревнований
<b>ИТОГО</b>		<b>144</b>	<b>19</b>	<b>125</b>	



## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	1 сентября	30 мая	36	72	1 раза в неделю по 2 часа
2 год	1 сентября	30 мая	36	144	2 раза в неделю по 2 часа
3 год	1 сентября	30 мая	36	144	2 раза в неделю по 2 часа

## РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ

### Рабочая программа 1год обучения

#### Задачи:

#### Образовательные:

- научить навыкам взаимодействия при выполнении упражнений, заданий в паре, в малой группе и командной игровой деятельности;
- обучить основам безопасного движения и перемещения на игровой площадке, в зале; основной игровой стойки, видам взаимодействия с партнерами, смена мест, блок, перевод мяча, розыгрыш и нападающий удар;
- обучить основам правильного паса, приема мяча, перемещения в основной стойке подачи мяча: нижняя боковая, верхняя прямая с 3-х метров и постановка нападающего удара на силу, на точность;
- учить основам здорового образа жизни, режиму дня, правильного питания, гигиены спортсмена и регулярным занятиям физической культурой и спортом.

#### Развивающие:

- укрепить здоровья воспитанников объединения и закаливание организма, содействие всестороннему гармоничному физическому развитию;
- приобщить к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, использования их в свободное время, выявление предрасположенности к данному виду спорта;
- развивать желание у ребят к постоянному наращиванию спортивных результатов;
- раскрывать двигательные возможности обучающихся, их умение быстро, координировано, ловко двигаться по площадке и выполнять задания.

#### Воспитательные:

- формировать навыки общения, командного духа, чувство коллективизма взаимовыручки, помощи друг другу;
- формировать устойчивый интерес к занятиям волейболом;
- воспитывать моральные и волевые качества;
- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честности;

- формировать у учащихся представление о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности, о пользе занятий спортивными играми (волейболом) и спортом в целом; отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений.

### **Результаты 1-го года обучения:**

#### **Предметные:**

- знать историю развития волейбола в России и Санкт-Петербурге, волейбольные клубы чемпионата России;
- значение правильного режима дня юного спортсмена;
- разбор и изучение правил игры в волейбол;
- роль капитана команды, его права и обязанности;
- правила использования спортивного инвентаря.
- знать и уметь принимать стойки волейболиста
- уметь выполнять верхнюю передачу мяча
- уметь выполнять нижнюю передачу мяча
- уметь выполнять верхний приём мяча
- уметь выполнять нижний приём мяча
- уметь выполнять нижнюю подачу мяча
- уметь выполнять верхнюю подачу мяча
- уметь выполнять нападающий удар
- знать правила игры в волейбол (судейская практика)

#### **Метапредметные:**

- оценивать степень освоения нового материала, умение слушать и воспринимать суждения других, формулировать собственное мнение.
- применять приобретённые навыки правильного взаимодействия и коммуникации в социальной среде;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- развивать внимание, уметь оценивать правильность выполнения действия; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.
- контролировать, сдерживать эмоции на площадке во время игры, вместе с командой сопереживать, объяснять причины поступков, действий команд, игроков на площадке и своё к ним отношение;
- представлять занятия волейболом как средство укрепления и сохранения здоровья, физического развития, технической и специальной подготовки спортсмена.

#### **Личностные:**

- соблюдать нормы поведения спортсмена в коллективе, команде и на игровой площадке;
- сформировано желание и мотивация в дальнейшем заниматься волейболом;
- проявлять положительное отношение к учебно-тренировочной деятельности;
- проявлять интерес к соревновательной деятельности и к спортивной жизни Санкт-Петербурга.

### Календарно-тематическое планирование 1 год обучения

№	Тема занятий	Количество часов	Дата занятия	
			Дата по плану	Дата по факту
1	Вводное занятие. Инструкция по ТБ Физическая культура и развитие волейбола в России. ОФП, бег, ускорение, имитация передач сверху. ОФП , укрепление мышц спины, передачи сверху –броском, игра «поймай мяч»	2		
2	ОФП, приседание, передачи мяча сверху с 1 шага Сдача нормативов по физической подготовке: Бег 30 м., челночный бег 3х10 м., прыжок в длину с места, подтягивание. Передачи в парах сверху с одного шага, игра «поймай мяч»	2		
3	ОФП, броски мяча через сетку, передача мяча сверху через сетку ОФП, перемещение приставными шагами, передачи мяча сверху, броски мяча 1рукой	2		
4	ОФП, эстафета (кто быстрее) передачи мяча сверху через сетку Передачи мяча через сетку Подачи с 5-6 метра .Прием подачи	2		
5	Гигиенические знания и навыки закаливания. ОФП, бег, ускорение, имитация передач сверху ОФП, укрепление мышц спины, передачи сверху –броском, игра «поймай мяч»	2		
6	ОФП, приседание, передачи мяча сверху с 1 шага ОФП, отжимание, в парах передачи сверху с одного шага, игра «поймай мяч»	2		
7	Правила игры волейбол (судейская практика). Олимпийские игры и спорт в России. ОФП, броски мяча через сетку, передача мяча сверху через сетку ОФП, перемещение приставными шагами, передачи мяча сверху, броски мяча 1рукой	2		

8	ОФП, эстафета (кто быстрее) передачи мяча сверху через сетку Передачи мяча через сетку. Подачи с 5-6 метра .Прием подачи	2		
9	Разминка, двухсторонняя игра в волейбол с привлечением родителей ОФП, эстафеты с мячами, передачи мяча над собой сверху	2		
10	Здоровье-основа полноценной жизни человека, развитие координации ОФП, растяжение, передача мяча сверху после шага вправо-влево	2		
11	ОФП, игра кто больше поймает мячей, передачи мяча сверху после шага в сторону ОФП, акробатика волейбола, передача после броска волейбольным мячом	2		
12	ОФП, броски мяча, передачи сверху, двухсторонняя игра с переходами ОФП, броски мяча с 1 шага, знакомство с передачей снизу	2		
13	Передачи мяча у стенки снизу, то же с помощью партнера Передачи мяча снизу с одного шага, игра баскетбол по упрощенным правилам	2		
14	Чередование выполнения передач сверху-снизу двухсторонняя игра Выполнение передач после 2-3 шагов, подготовка к выполнению подачи	2		
15	Подачи мяча снизу с 3-4 метров, броски мяча на дальность Прием подачи выполненной броском, перебить мяч на сторону «противника»	2		
16	Подача мяча (броском) с 4-5 метра ,перебить мяч на другую сторону Подача мяча ударом с 3-х метров, прием и розыгрыш	2		

17	Встреча с родителями на занятиях – мини-футбол, волейбол. Игра. Сдача нормативов по физической подготовке: Бег 30 м., челночный бег 3x10 м., прыжок в длину с места, подтягивание. Различные эстафеты с приглашенной командой баскетболистов	2		
18	Инструктаж по ТБ. ОФП, специальная ФП бег, прыжки, силовая подготовка Товарищеский матч с другими школами района	2		
19	ОФП, спец ФП: бег, прыжки ,силовая подготовка Гигиенические знания и навыки закаливания. Передачи мяча сверху-снизу, подача и прием подачи	2		
20	Подачи мяча с 5-6 метра, принять и перебить на другую сторону мяч. Правила игры волейбол (судейская практика). чемпионат России по волейболу. Двухсторонняя игра в уменьшенных составах 4 x 4	2		
21	Сдача контрольных нормативов по физической подготовке. Сдача контрольных нормативов по техническому выполнению элементов волейбола	2		
22	Анализ результатов контрольных нормативов, устранение ошибок. История развития волейбола в Санкт-Петербурге. Передачи сверху на точность, подачи в разные зоны	2		
23	Передачи мяча сверху через сетку, подачи мяча с 5-6 метра. Турнир на кубок ОДОД по волейболу.	2		
24	Нижняя передача над собой – жонглирование, подготовительные упражнения для подачи сверху Верхняя и нижняя передачи, последовательные, броски мяча сверху на дальность	2		
25	Нападающий удар в пол - стенку, броски мяча через сетку в прыжке с 1 шага Нападающий удар в пол - стенку, броски мяча в прыжке	2		
26	Правила игры волейбол (судейская практика). Физическая культура и спорт в России. Эстафеты с волейбольным мячом, обучение защитным действиям. Передачи мяча вперед-назад сверху, подачи сверху с 3-4метров	2		
27	Упражнения с набивным мячом: броски вперед или назад, одной и двумя руками. Упражнения с набивным мячом: броски вперед или назад, одной и двумя руками.	2		

28	Игра в мини-футбол, баскетбол, верхняя и нижняя подачи. Отработка блока. Спартакиада ШСК Василеостровского района по пионерболу.	2		
29	Двухсторонняя игра неполными составами Двухсторонняя игра бхб ,защитные действия	2		
30	Турнир на кубок ОДОД по волейболу. Передачи в тройках, нападающие удары в партнера	2		
31	Защитные действия :нападающий удар выполнять броском. Здоровый образ жизни, гигиена спортсмена и его распорядок дня. Защитные действия при подаче мяча	2		
32	Нападающий удар с 1 шага защита в зоне 5 Передачи на другую площадку, страховка	2		
33	Двухсторонняя игра бхб Спартакиада ШСК «Тимбол» в честь Дня Победы	2		
34	Спартакиада ШСК «Тимбол» в честь Дня Победы	2		
35	Культура спортсмена, поведения на поле во время игры. Гигиена спортсмена и здоровое питание. Подведение итогов участия в играх, анализ. Прием подачи и перебить на сторону соперника нападающим ударом	2		
36	Сдача нормативов по физической и технической подготовке: Бег 30 м., челночный бег 3х10 м., бег с препятствиями 50 м., прыжок в длину с места, подтягивание. Прием мяча (верхний, нижний) пас на точность, передачи над собой, подача мяча. Поддачи с 9 метра. Двухсторонняя игра Итоговое занятие Турнир по волейболу учащихся с родителями.	2		

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

(Материал к заданиям -приложение №2. Описание игр-приложение №3.

### **Вводное занятие**

- **Теория.**
- Правила поведения и техники безопасности в спортивном зале при выполнении упражнений на занятиях волейболом.
- Исторические сведения о возникновении, развитии игры волейбол.
- Инвентарь и оборудование для игры волейбол.

**Практика.** Подвижные игры «Вышибала», «Пионербол».

### **Физическая культура и спорт в России**

**Теория.** Значение физической культуры. Развитие волейбола в России. Краткая характеристика волейбола как средства физического воспитания. История возникновения волейбола и развитие его в России. Чемпионат и кубок России по волейболу. Правила игры в волейбол. Разбор и изучение правил игры в «волейбол». Роль капитана команды, его права и обязанности.

Оборудование для игры в волейбол.

Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Личная гигиена. Общий режим дня спортсмена. Значение правильного режима дня юного спортсмена.

### **Общая и специальная физическая подготовка**

**Теория.** Утренняя гигиеническая гимнастика школьника. Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях волейболом. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Физические качества и физическая подготовка. Ознакомление с упрощёнными правилами игры в ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом. Подготовка к сдаче контрольных испытаний. Развитие специальных качеств для занятий волейболом.

### **Практика.**

- Подвижные игры: ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом, игра. Эстафеты с набиванием мяча.
- Выполнение общеразвивающих упражнений.: подъем в сед из положения лежа, бег 30 м., 60 м.
- Прыжки со скакалкой, со скакалкой двойные, в длину.
- Метание различных мячей в цель.
- Упражнения для развития прыжковой ловкости.
- Упражнения для развития силы.
- Упражнения для развития выносливости.
- Упражнения для развития гибкости.
- Упражнения для развития внимания и быстроту реакции.

### **Техника игры в волейбол**

**Теория.** Классификация и терминология технических приёмов игры в волейбол. Анализ выполнения технических приёмов и их применения в конкретных игровых условиях. Анализ выполнения технических приёмов игры либеро и разыгрывающего. Значение верхней и нижней передачи.

### **Практика.**

- Техника передвижения. Бег: по прямой, изменяя скорость и направление; приставным и скрестным шагом (влево и вправо). Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега (выпадом и прыжками на ноги).
- Передачи мяча сверху.
- Передачи мяча снизу.
- Нижняя подача с укороченной дистанции.
- Поддачи мяча сверху с трехметровой линии.
- Прием поддачи после вбрасывания через сетку.
- Техника игры либеро и разыгрывающего.

### **Тактика игры в волейбол**

**Теория.** Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: либеро, разыгрывающего и нападающих. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры в «волейбол». Способы подачи мяча.

**Практика.** Упражнения для развития умения «видеть площадку». Выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг вправо или влево).

- Подачи мяча в незащищенное место у «противника».
- Путем передачи мяча через сетку в углы затруднить ответные действия.

**Тактика нападения.**

- *Индивидуальные действия без мяча.*
- *Групповые действия с мячом.*

**Тактика защиты.**

- *Индивидуальные действия.*
- *Групповые действия.*

**Участие в соревнованиях по волейболу**

**Теория.** Правила проведения соревнований. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Удары по мячу. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры. Подачи мяча в незащищенное место у «противника». Подачи мяча через сетку броском.

**Практика.** Учебные и тренировочные игры. Участие в соревнованиях и турнирах различного уровня.

**Итоговое занятие**

**Практика.** Турниры секции.

**Итоговое занятие**

**Практика.**

- Турниры секции.
- Пионербол.
- Игра в уменьшенном составе.
- Игра с обязательным розыгрышем в три касания.

## **Рабочая программа 2 год обучения**

**Задачи:**

**Образовательные:**

- совершенствование навыков взаимодействия при выполнении упражнений, заданий в паре, в малой группе и командной игровой деятельности;
- совершенствовать основы безопасного движения и перемещения на игровой площадке, в зале; основной игровой стойки, видам взаимодействия с партнерами, смена мест, блок, перевод мяча, розыгрыш и нападающий удар;
- совершенствовать основы правильного паса, приема мяча, перемещения в основной стойке подачи мяча: нижняя боковая, верхняя прямая с 3-х метров и постановка нападающего удара на силу, на точность;
- учить основам здорового образа жизни, режиму дня, правильного питания, гигиены спортсмена и регулярным занятиям физической культурой и спортом.
  - знать и уметь принимать стойки волейболиста
  - совершенствование верхней передачи мяча
  - совершенствование нижней передачи мяча



- совершенствование верхнего приём мяча
- совершенствование нижнего приём мяча
- совершенствование нижней подачи мяча
- совершенствование верхней подачи мяча
- совершенствование нападающего удар
- знать правила игры в волейбол (судейская практика)
- уметь выполнять прямой нападающий удар
- уметь выполнять одиночное блокирование нападающего удар
- уметь выполнять коллективное блокирование
- совершенствование взаимодействий игроков
- совершенствование игровых моментов (нападение и защита)
- Совершенствование перехода из обороны в атаку

#### **Развивающие:**

- укрепить здоровья воспитанников объединения и закаливание организма, содействие всестороннему гармоничному физическому развитию;
- приобщить к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, использования их в свободное время, выявление предрасположенности к данному виду спорта;
- развивать желание у ребят к постоянному наращиванию спортивных результатов;
- раскрывать двигательные возможности обучающихся, их умение быстро, координировано, ловко двигаться по площадке и выполнять задания.

#### **Воспитательные:**

- формировать навыки общения, командного духа, чувство коллективизма взаимовыручки, помощи друг другу;
- формировать устойчивый интерес к занятиям волейболом;
- воспитывать моральные и волевые качества;
- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честности;
- формировать у учащихся представление о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности, о пользе занятий спортивными играми (волейболом) и спортом в целом; отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений.

#### **Результаты:**

- знать историю развития волейбола в России и Санкт-Петербурге, волейбольные клубы чемпионата России;
- значение правильного режима дня юного спортсмена;
- разбор и изучение правил игры в волейбол;
- роль капитана команды, его права и обязанности;
- правила использования спортивного инвентаря.
- знать и уметь принимать стойки волейболиста
- улучшение точности верхней передачи мяча
- улучшение точности нижней передачи мяча

- улучшенный приём верхнего мяча
- улучшенный приём нижнего мяча
- улучшение нижней подачи мяча
- улучшение верхней подачи мяча
- совершенствование нападающего удар
- знать правила игры в волейбол (судейская практика)
- уметь выполнять прямой нападающий удар
- уметь выполнять одиночное блокирование нападающего удар
- уметь выполнять коллективное блокирование
- совершенствование взаимодействий игроков
- совершенствование игровых моментов (нападение и защита)
- Совершенствование перехода из обороны в атаку

#### **Метапредметные:**

- оценивать степень освоения нового материала, умение слушать и воспринимать суждения других, формулировать собственное мнение.
- применять приобретённые навыки правильного взаимодействия и коммуникации в социальной среде;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- развивать внимание, уметь оценивать правильность выполнения действия; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.
- контролировать, сдерживать эмоции на площадке во время игры, вместе с командой сопереживать, объяснять причины поступков, действий команд, игроков на площадке и своё к ним отношение;
- представлять занятия волейболом как средство укрепления и сохранения здоровья, физического развития, технической и специальной подготовки спортсмена.
- основы техники и тактики;
- способы проведения соревнований

#### **Личностные:**

- соблюдать нормы поведения спортсмена в коллективе, команде и на игровой площадке;
- сформировано желание и мотивация в дальнейшем заниматься волейболом;
- проявлять положительное отношение к учебно-тренировочной деятельности;
- проявлять интерес к соревновательной деятельности и к спортивной жизни Санкт-Петербурга.

### **Календарно-тематическое планирование 2 год обучения**

№	Тема занятий	Количество часов	Дата занятия	
			Дата по плану	Дата по факту

1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2		
2	Правила игры и соревнований. Техника передач	2		
3	Техника верхних передач. Игра	2		
4	Групповые упражнения. Игра Упражнения в движении. Учебная игра	2		
5	Техника нижней прямой подачи. Учебная игра	2		
6	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	2		
7	Игровые взаимодействия. Учебная игра	2		
8	Групповые упражнения. Учебная игра.	2		
9	Одиночное блокирование. Учебная игра.	2		
10	Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра	2		
11	Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра	2		
12	Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра	2		
13	Упражнения с мячом в парах через сетку. Учебная игра	2		
14	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	2		
15	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар	2		
16	Сочетание способов перемещений . Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра	2		
17	Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра	2		
18	Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра	2		
19	Прием снизу двумя руками. Одиночное блокирование. Учебная игра	2		
20	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Групповое блокирование	2		
21	Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра	2		
22	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара. Учебная игра	2		
23	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Нападающий удар с задней линии. Учебная игра	2		
24	Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра	2		
25	Передача мяча снизу после перемещения. Зонное блокирование. Учебная игра	2		
26	Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Одиночное блокирование. Учебная игра	2		
27	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Прямой нападающий удар. Учебная игра	2		
28	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара и обман одной	2		
29	Чередование способов передачи мяча. Чередование способов нападающего удара	2		

30	Чередование способов подач. Имитация второй передачи и обман. Учебная игра.	2		
31	Имитация передачи в прыжке. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра	2		
32	ОФП. Взаимодействие игроков задней линии. Учебная игра.	2		
33	Сочетание одиночного и группового блокирования. Учебная игра	2		
34	Выбор способов отбивания мяча через сетку. Взаимодействие игроков передней и задней линий	2		
35	ОФП. Развитие всех физических качеств. Совершенствование технических приемов игры в волейбол	2		
36	Нижняя передача мяча. Развитие прыгучести. Совершенствование нижней передачи мяча	2		
37	Сдача нормативов. Челночный бег 3x10, передачи в стену. Прыжки через скакалку. Прыжок в высоту.	2		
38	Совершенствование атакующего удара. Подводящие упражнения для атакующего удара	2		
39	Прямой нападающий удар. Нападающий удар с разных зон площадки	2		
40	Круговая тренировка. Учебно - тренировочная игра	2		
41	Совершенствование техники игры в волейбол в игровой ситуации. Отработка тактических действий в ходе игры	2		
42	Совершенствование командных действий в защите.	2		
43	Упражнения для блокирования. Защита углом вперед, назад.	2		
44	Совершенствование командных действий в нападении. Упражнения для нападающего удара.	2		
45	Совершенствование нападающего удара с 2,3,4 зоны. Подводящие упражнения для атакующего удара	2		
46	Прямой нападающий удар. Нападающий удар с разных зон площадки.	2		
47	Скоростно -силовая подготовка. Повышения уровня ФП. Выполнение упражнений по станциям.	2		
48	Кросс. Повышение ОФП. Пробегание дистанции 4 км. Свободная ходьба. П/и – пасовка волейболиста	2		
49	Прием мяча в падении на гимнастическом мате. Прием мяча с передачи, нап.удара и подачи	2		
50	Упражнения для перемещения блокирующих. Блокирование передач, нападающих ударов.	2		
51	Нападающий удар теннисным мячом. Нападающий удар с разных зон площадки	2		

52	Нижняя передача мяча в парах. Нижний прием мяча после нападающего удара.	2		
53	Обучение технике передаче в прыжке: откидке, отвлекающие действия при вторых передачах. Имитация, передачи над собой и в парах, скидки с собственного набрасывания и с передачи. Скидка 2 руками, одной рукой	2		
54	Развитие координации. Упражнения для координации. Передачи мяча с перемещением, с поворотами на 180* и 90*.	2		
55	Прием мяча с собственного набрасывания. То же, в парах с набрасывания партнером	2		
56	Сдача нормативов. Выполнение передач над собой. Передачи через сетку на точность. Проверка ОФП и технической подготовки	2		
57	Сдача нормативов. Подача на точность. Прыжок в длину с места. Проверка ОФП и технической подготовки	2		
58	Бег, прыжки, многоскоки. Развитие всех физических качеств. Совершенствование технических приемов игры в волейбол	2		
59	ОФП и СФП. Развитие всех физических качеств. Совершенствование технических приемов игры в волейбол.	2		
60	Упражнения для развития ловкости, гибкости, быстроты реакции	2		
61	Упражнение на развитие подвижности суставов, быстроты реакции, ловкости. Передачи мяча с поворотами, за спину	2		
62	Перемещение игроков по площадке. Приставной шаг, бег спиной вперед, челночный бег по линиям площадки	2		
63	Упражнения для развития силы, выносливости. Выполнение упражнений по станциям	2		
64	Взаимодействия игроков передней и задней линии. Подводящие упражнения в парах, специальные упражнения в парах	2		
65	Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Совершенствование нападающего удара – нападающий удар с различных зон	2		
66	Закрепление техники блокирования – блокирование в парах, блокирование нападающего удара парах, блокирование нападающего удара	2		
67	Верхняя передача мяча в прыжке. Передачи в парах, в колоннах, тоже с перемещением. Подвижная игра «Точно водящему», «Снайпер».	2		
68	Передвижение пристанным шагом, имитация блокирования. Блокирование нападающих ударов. Применение блокирования в игре.	2		
69	ОФП Развитие скоростно - силовой	2		

	выносливости. Прием сверху двумя руками Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м)			
70	Прием снизу двумя руками. Прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону	2		
71	СФП Стойки, перемещения волейболиста. Челночный бег 3х10м, 5х10м. Подводящие упражнения для приема и передач, подач.	2		
72	ОФП Круговая тренировка на развитие силовых качеств.	2		

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

*(Материал к заданиям -приложение №2. Описание игр-приложение №3.*

### **Вводное занятие**

- **Теория.**
- Правила поведения и техники безопасности в спортивном зале при выполнении упражнений на занятиях волейболом.
- Исторические сведения о возникновении, развитии игры волейбол.
- Инвентарь и оборудование для игры волейбол.

**Практика.** Подвижные игры «Вышибала», «Волейбол».

### **Физическая культура и спорт в России**

**Теория.** Значение физической культуры. Развитие волейбола в России. Краткая характеристика волейбола как средства физического воспитания. История возникновения волейбола и развитие его в России. Чемпионат и кубок России по волейболу. Правила игры в волейбол. Разбор и изучение правил игры в «волейбол». Роль капитана команды, его права и обязанности.

Оборудование для игры в волейбол.

Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Личная гигиена. Общий режим дня спортсмена. Значение правильного режима дня юного спортсмена.

### **Общая и специальная физическая подготовка**

**Теория.** Утренняя гигиеническая гимнастика школьника. Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях волейболом. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Физические качества и физическая подготовка. Ознакомление с упрощёнными правилами игры в ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом. Подготовка к сдаче контрольных испытаний. Развитие специальных качеств для занятий волейболом.

### **Практика.**

- Подвижные игры: ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом, игра. Эстафеты с набиванием мяча.
- Выполнение общеразвивающих упражнений.: подъем в сед из положения лежа, бег 30 м., 60 м.
- Прыжки со скакалкой, со скакалкой двойные, в длину.
- Метание различных мячей в цель.
- Упражнения для развития прыжковой ловкости.
- Упражнения для развития силы.
- Упражнения для развития выносливости.
- Упражнения для развития гибкости.
- Упражнения для развития внимания и быстроту реакции.

## **Техника игры в волейбол**

**Теория.** Классификация и терминология технических приёмов игры в волейбол. Анализ выполнения технических приёмов и их применения в конкретных игровых условиях. Анализ выполнения технических приёмов игры либеро и разыгрывающего. Значение верхней и нижней передачи.

### **Практика.**

- Техника передвижения. Бег: по прямой, изменяя скорость и направление; приставным и скрестным шагом (влево и вправо). Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега (выпадом и прыжками на ноги).
- Передачи мяча сверху.
- Передачи мяча снизу.
- Нижняя подача с укороченной дистанции.
- Подачи мяча сверху с трехметровой линии.
- Прием подачи после вбрасывания через сетку.
- Техника игры либеро и разыгрывающего.

## **Тактика игры в волейбол**

**Теория.** Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: либеро, разыгрывающего и нападающих. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры в «волейбол». Способы подачи мяча.

**Практика.** Упражнения для развития умения «видеть площадку». Выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг вправо или влево).

- Подачи мяча в незащищенное место у «противника».
- Путем передачи мяча через сетку в углы затруднить ответные действия.

### **Тактика нападения.**

- *Индивидуальные действия без мяча.*
- *Групповые действия с мячом.*

### **Тактика защиты.**

- *Индивидуальные действия.*
- *Групповые действия.*

## **Участие в соревнованиях по волейболу**

**Теория.** Правила проведения соревнований. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Удары по мячу. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры. Подачи мяча в незащищенное место у «противника». Подачи мяча через сетку броском.

**Практика.** Учебные и тренировочные игры. Участие в соревнованиях и турнирах различного уровня.

## **Итоговое занятие**

**Практика.** Турниры секции.

### **Итоговое занятие**

#### **Практика.**

- Турниры секции.
- Волейбол.
- Игра в уменьшенном составе.
- Игра с обязательным розыгрышем в три касания.

## Рабочая программа 3год обучения

### Задачи:

#### Образовательные:

- совершенствование навыков взаимодействия при выполнении упражнений, заданий в паре, в малой группе и командной игровой деятельности;
- совершенствовать основы безопасного движения и перемещения на игровой площадке, в зале; основной игровой стойки, видам взаимодействия с партнерами, смена мест, блок, перевод мяча, розыгрыш и нападающий удар;
- совершенствовать основы правильного паса, приема мяча, перемещения в основной стойке подачи мяча: нижняя боковая, верхняя прямая с 3-х метров и постановка нападающего удара на силу, на точность;
- учить основам здорового образа жизни, режиму дня, правильного питания, гигиены спортсмена и регулярным занятиям физической культурой и спортом.
  - знать и уметь принимать стойки волейболиста
  - совершенствование верхней передачи мяча
  - совершенствование нижней передачи мяча
  - совершенствование верхнего приём мяча
  - совершенствование нижнего приём мяча
  - совершенствование нижней подачи мяча
  - совершенствование верхней подачи мяча
  - совершенствование нападающего удар
  - знать правила игры в волейбол (судейская практика)
  - уметь выполнять прямой нападающий удар
  - уметь выполнять одиночное блокирование нападающего удар
  - уметь выполнять коллективное блокирование
  - совершенствование взаимодействий игроков
  - совершенствование игровых моментов (нападение и защита)
  - Совершенствование перехода из обороны в атаку

#### Развивающие:

- укрепить здоровья воспитанников объединения и закаливание организма, содействие всестороннему гармоничному физическому развитию;
- приобщить к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, использования их в свободное время, выявление предрасположенности к данному виду спорта;
- развивать желание у ребят к постоянному наращиванию спортивных результатов;
- раскрывать двигательные возможности обучающихся, их умение быстро, координировано, ловко двигаться по площадке и выполнять задания.

#### Воспитательные:

- формировать навыки общения, командного духа, чувство коллективизма взаимовыручки, помощи друг другу;



- формировать устойчивый интерес к занятиям волейболом;
- воспитывать моральные и волевые качества;
- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честности;
- формировать у учащихся представление о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности, о пользе занятий спортивными играми (волейболом) и спортом в целом; отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений.

### **Результаты:**

- знать историю развития волейбола в России и Санкт-Петербурге, волейбольные клубы чемпионата России;
- значение правильного режима дня юного спортсмена;
- разбор и изучение правил игры в волейбол;
- роль капитана команды, его права и обязанности;
- правила использования спортивного инвентаря.
- знать и уметь принимать стойки волейболиста
- улучшение точности верхней передачи мяча
- улучшение точности нижней передачи мяча
- улучшенный приём верхнего мяча
- улучшенный приём нижнего мяча
- улучшение нижней подачи мяча
- улучшение верхней подачи мяча
- совершенствование нападающего удар
- знать правила игры в волейбол (судейская практика)
- уметь выполнять прямой нападающий удар
- уметь выполнять одиночное блокирование нападающего удар
- уметь выполнять коллективное блокирование
- совершенствование взаимодействий игроков
- совершенствование игровых моментов (нападение и защита)
- Совершенствование перехода из обороны в атаку

### **Метапредметные:**

- оценивать степень освоения нового материала, умение слушать и воспринимать суждения других, формулировать собственное мнение.
- применять приобретённые навыки правильного взаимодействия и коммуникации в социальной среде;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- развивать внимание, уметь оценивать правильность выполнения действия; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.

- контролировать, сдерживать эмоции на площадке во время игры, вместе с командой сопереживать, объяснять причины поступков, действий команд, игроков на площадке и своё к ним отношение;
- представлять занятия волейболом как средство укрепления и сохранения здоровья, физического развития, технической и специальной подготовки спортсмена.
- основы техники и тактики;
- способы проведения соревнований

**Личностные:**

- соблюдать нормы поведения спортсмена в коллективе, команде и на игровой площадке;
- сформировано желание и мотивация в дальнейшем заниматься волейболом;
- проявлять положительное отношение к учебно-тренировочной деятельности;
- проявлять интерес к соревновательной деятельности и к спортивной жизни Санкт-Петербурга.

**Календарно-тематическое планирование 3 год обучения**

№	Тема занятий	Количество часов	Дата занятия	
			Дата по плану	Дата по факту
1	Совершенствование знаний правил игры в волейбол (разбор спорных моментов в Премьер - Лиге России ). Правила поведения учащихся на занятиях и предупреждение травм. Гигиенические требования.	2		
2	ОФП Строевые упражнения. Бег 30 м. Развитие быстроты. Ускорения. Развитие скоростно-силовых качеств. Имитация передач. Волейбольная лапта	2		
3	Контрольные испытания Прыжок в длину с места. Бег 30м. Подтягивание (вис). Пресс.	2		
4	ОФП Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыгучести. Техника защиты Подвижные игры с элементами волейбола.	2		
5	ОФП Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыгучести. Техника нападения Стойки и перемещения. Основная, низкая, ходьба, бег	2		
6	Техника защиты Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками. Техника защиты Перемещения и стойки. Прием сверху, снизу. СФП Стойки в сочетании с перемещениями.	2		
7	Техника нападения Упражнения для развития прыгучести. Учебная игра.	2		
8	ОФП	2		
9	Совершенствование навыков выполнения	2		

	строевых упражнений, ОРУ для мышц рук, плечевого пояса. Прыжки.			
10	Развиее скоростно -силовой выносливости. 2 15 Техника защиты Перемещения и стойки	2		
11	Прием сверху двумя руками Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1 -2 м). 3 16 Техника защиты	2		
12	Прием снизу двумя руками. 3 17 Техника нападения Прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону	2		
13	Тактика нападения Групповые действия: взаимодействие при первой передачи игроков зон 3,4 и 2	2		
14	ОФП Развитие скоростно -силовых качеств. Развитие гибкости.	2		
15	СФП Стойки, перемещения волейболиста. Челночный бег 3x10м, 5x10м	2		
16	Подводящие упражнения для приема и передач, подач. 4 21 Техника защиты	2		
17	Прием снизу двумя руками. Прием наброшенного мяча партнером – на месте и после перемещения., в парах, направляя мяч веред вверх.	2		
18	теория Правила соревнований. Основы техники и тактики	2		
19	Круговая тренировка на развитие силовых качеств. СФП Бег с остановками, изменением направления	2		
20	ОФП Кувырок вперед, назад, в сторону. Развитие гибкости. СФП Бег вдоль границ площадки, выполняя различные упражнения. Подводящие упражнения для приема и передач, подач	2		
21	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. Техника защиты Прием сверху нижней прямой подачи. Прием снизу	2		
22	Выбор места на приеме подачи, при приеме мяча. ОФП Кувырок вперед, назад, в сторону.	2		
23	Групповые действия игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передачи. 2 36 Тактика защиты Взаимодействие игроков при приеме подачи и при второй передачи.	2		
24	ОФП Комплекс ОРУ на развитие гибкости. 6 38 СФП Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести	2		
25	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача. 2 40 Техника защиты	2		
26	Прием снизу, сверху. Прием мяча с подачи. 3 41 ОФП Круговая тренировка на развитие силовых качеств.	2		
27	СФП Челночный бег с изменением направления. из различных и.п. Подводящие упражнения для	2		

	приема и передач.			
28	ОФП Подвижные игры с элементами волейбола. Развитие выносливости. Комплекс ОРУ с отягощением.	2		
29	ОФП ОРУ с гимнастической скакалкой. Развитие скоростно - силовых качеств. Мини -футбол. 2 51 Техника нападения Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага	2		
30	ОФП ОРУ у гимнастической стенки. Группировка, перекаты в группировке из различных положений.	2		
31	Бег, развитие выносливости. Подводящие упражнения.	2		
32	Тактика нападения Прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая в зону 4 (2).	2		
33	СФП Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Подводящие упражнения с малым мячом для нападающего удара	2		
34	Техника нападения Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью.	2		
35	Эстафеты с различными видами спортивных игр. Совершенствование передач	2		
36	Тактика защиты Выбор места при приеме подачи, страховка. Расстановка игроков.	2		
37	Судейская практика Освоение терминологии принятой в волейболе. Овладение командным голосом. Жестикуляция.	2		
38	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач	2		
39	Подготовительные к волейболу игры: «Эстафета у стены», «Два мяча через сетку»	2		
40	СФП Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	2		
	Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. Подача мяча. Передачи мяча	2		
41	ОФП Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Подвижная игра «Два капитана»	2		
42	СФП Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач	2		
43	Система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).	2		
44	Выбор места игроком при страховке, при приеме с подачи. Выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу	2		
45	Чередование технических приемов в различных сочетаниях. Прием подачи и первая передача в	2		

	зону нападения			
46	ОФП Бег с изменением направления из различных и.п. Челночный бег 3x10м, 5x10м	2		
47	Отбивание мяча кулаком. Верхняя прямая подача. Нападающий удар.	2		
48	Групповые действия игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1.	2		
49	ОФП Встречная эстафета с мячом. ОРУ с отягощением. Бросок набивного мяча из п.сидя	2		
50	ОФП Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно - силовых качеств	2		
51	СФП Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести	2		
52	Контрольные испытания Тестирование по ОФП. Передача мяча в парах, над собой.	2		
53	Прием подачи и первая передача в зону нападения	2		
54	ОФП Развитие общей выносливости. Подвижные игры.	2		
55	СФП Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация	2		
56	СФП Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация	2		
57	ОФП Акробатические упражнения – группировки, перекаты в сторону, боком. Падения.	2		
58	Выбор способа приема мяча, посланного через сетку соперником (сверху, снизу).	2		
59	ОФП Развитие выносливости. Подвижные игры	2		
60	СФП Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач.	2		
61	Блокирование: одиночное в зонах 3,2,4.	2		
62	Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения	2		
63	ОФП. подвижные игры	2		
64	Прыжки в высоту с прямого разбега.	2		
65	Развитие скоростно- силовых качеств	2		
66	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар.	2		
67	Выбор способа отбивания мяча через сетку (передачей сверху, стоя или в прыжке).	2		
68	Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения.	2		
69	ОФП Развитие выносливости. Подвижные игры.	2		
70	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	2		
71	Соревнование.	2		
72	Соревнование.	2		

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

(Материал к заданиям -приложение №2. Описание игр-приложение №3.

### Вводное занятие

- **Теория.**
- Правила поведения и техники безопасности в спортивном зале при выполнении упражнений на занятиях волейболом.
- Исторические сведения о возникновении, развитии игры волейбол.
- Инвентарь и оборудование для игры волейбол.

**Практика.** Подвижные игры «Вышибала», «Волейбол».

### Физическая культура и спорт в России

**Теория.** Значение физической культуры. Развитие волейбола в России. Краткая характеристика волейбола как средства физического воспитания. История возникновения волейбола и развитие его в России. Чемпионат и кубок России по волейболу. Правила игры в волейбол. Разбор и изучение правил игры в «волейбол». Роль капитана команды, его права и обязанности.

Оборудование для игры в волейбол.

Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Личная гигиена. Общий режим дня спортсмена. Значение правильного режима дня юного спортсмена.

### Общая и специальная физическая подготовка

**Теория.** Утренняя гигиеническая гимнастика школьника. Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях волейболом. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Физические качества и физическая подготовка. Ознакомление с упрощёнными правилами игры в ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом. Подготовка к сдаче контрольных испытаний. Развитие специальных качеств для занятий волейболом.

### Практика.

- Подвижные игры: ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом, игра. Эстафеты с набиванием мяча.
- Выполнение общеразвивающих упражнений.: подъем в сед из положения лежа, бег 30 м., 60 м.
- Прыжки со скакалкой, со скакалкой двойные, в длину.
- Метание различных мячей в цель.
- Упражнения для развития прыжковой ловкости.
- Упражнения для развития силы.
- Упражнения для развития выносливости.
- Упражнения для развития гибкости.
- Упражнения для развития внимания и быстроту реакции.

### Техника игры в волейбол

**Теория.** Классификация и терминология технических приёмов игры в волейбол. Анализ выполнения технических приёмов и их применения в конкретных игровых условиях. Анализ выполнения технических приёмов игры либеро и разыгрывающего. Значение верхней и нижней передачи.

### Практика.

- Техника передвижения. Бег: по прямой, изменяя скорость и направление; приставным и скрестным шагом (влево и вправо). Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега (выпадом и прыжками на ноги).
- Передачи мяча сверху.
- Передачи мяча снизу.

- Нижняя подача с укороченной дистанции.
- Поддачи мяча сверху с трехметровой линии.
- Прием подачи после вбрасывания через сетку.
- Техника игры либеро и разыгрывающего.

#### **Тактика игры в волейбол**

**Теория.** Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: либеро, разыгрывающего и нападающих. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры в «волейбол». Способы подачи мяча.

**Практика.** Упражнения для развития умения «видеть площадку». Выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг вправо или влево).

- Поддачи мяча в незащищенное место у «противника».
- Путем передачи мяча через сетку в углы затруднить ответные действия.

#### **Тактика нападения.**

- *Индивидуальные действия без мяча.*
- *Групповые действия с мячом.*

#### **Тактика защиты.**

- *Индивидуальные действия.*
- *Групповые действия.*

#### **Участие в соревнованиях по волейболу**

**Теория.** Правила проведения соревнований. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Удары по мячу. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры. Поддачи мяча в незащищенное место у «противника». Поддачи мяча через сетку броском.

**Практика.** Учебные и тренировочные игры. Участие в соревнованиях и турнирах различного уровня.

#### **Итоговое занятие**

**Практика.** Турниры секции.

#### **Итоговое занятие**

**Практика.**

- Турниры секции.
- Волейбол.
- Игра в уменьшенном составе.
- Игра с обязательным розыгрышем в три касания.

## **ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

Каждое занятие должно быть интересным, увлекательным и полезным, для этого на занятиях педагог использует разные средства обучения. Также педагог чередует различные двигательные виды деятельности, такие как: ходьба, бег, прыжки, кувырки, приседания, отжимания. Упражнения подбираются в соответствии с оздоровительными и воспитательными задачами. Применяются игровые ситуации.

### **1. Физическая подготовка.**

Специализированный процесс совершенствования двигательных способностей, направленных на повышение уровня функциональных возможностей занимающихся. Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на разностороннее физическое развитие обучающихся.

### **2. Игровые уроки.**

Игровой способ проведения волейбольных упражнений, подвижные игры и эстафеты - прекрасное средство повышения эмоционального состояния учащихся, развитие физических качеств, проверки степени овладения теми или иными двигательными навыками. Игры и эстафеты можно успешно проводить на занятиях с группами различной технической подготовленности.

*Материально-техническое обеспечение программы*

Для успешной реализации данной программы необходимо:

№	Оборудование	Примечания
1	Большой спортивный зал 12х24 м. с разметкой	1
2	Сетка волейбольная	2 шт.
3	Мячи баскетбольные	3 шт.
4	Мячи волейбольные	25 шт.
5	Мячи для футбола (4) размер	2 шт.
6	Стойки переносные для волейбольной сетки	4 шт.
7	Фишки, конусы	30 шт.
8	манишки разного цвета	2 комплекта по 7 шт. в каждом
9	Х/б форма разного цвета (шорты, футболка, носки)	2 комплекта формы по 15шт. в каждом разного цвета
10	Гимнастический мат	18 шт.
11	Гимнастическая скамья	6 шт.
12	Скакалка	25 шт.
13	Гантели вес: 1 кг, 1.5 кг, 2 кг, 3 кг	12 пар каждого вида
14	Гантели с креплением для руг: 100,150 и 200 грам.	15 пар каждого вида
15	Ручной мяч вес: 1 кг, 2 кг, 3 кг, 5 кг	10 шт. каждого вида
16	табло для подсчёта очков	1
17	Гимнастический мостик	1 шт
18	Эспандер ручной	15 шт.
19	Мячи теннисные для метания	18 шт

*Принципы работы педагогического коллектива:*

Каждый ребенок требует индивидуального подхода, повышенного количества тепла и внимания, поэтому реализация этой программы возможна на основе следующих принципов:

- целенаправленность учебного процесса ;
- систематичность и регулярность занятий;
- постепенность развития природных данных;
  
- доступность учебного материала;
- учет возрастных физических и технологических возможностей;
- результативность обучения;
- комфортная эмоциональная среда на занятиях.

**Формы и методы обучения**

**Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:**

- практический (непосредственно выполнение движений и комбинаций учениками)



- наглядный (показ движений и комбинаций педагогом)
- словесный (устное изложение, беседа, рассказ, лекция и т.д.)
- работа по образцу (ученики стараются исполнить движения, так как это показал педагог).

***Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:***

- репродуктивный – учащиеся воспроизводят полученные знания
- объяснительно-иллюстративный – дети воспринимают и усваивают готовую информацию
- частично-поисковый – участие детей в коллективном поиске новых технических и тактических приемов и комбинаций, решение поставленной задачи совместно с педагогом
- исследовательский – самостоятельная работа учащихся

***Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности учащихся на занятиях.***

- в качестве основного метода используется групповой метод работы
- в некоторых случаях (как то отработка технических элементов) приходится обращаться к индивидуальному методу работы

Наиболее распространенные *формы* проведения занятий:

- занятие
- учебно-тренировочные игры
- соревнования
- мастер-класс

***Работа с родителями***

Наши родители - безусловные помощники и единомышленники. Невозможно организовывать результативный образовательный процесс без поддержки родителей. Раз в год проводится общее родительское собрание. Инициатива родителей всегда приветствуется и не остается без внимания.

**Результативность освоения данной программы** осуществляется через использование разнообразных способов проверки:

- текущий контроль знаний, умений и навыков в процессе практической работы на занятиях;
- тематический контроль умений и навыков;
- итоговый контроль умений, знаний и навыков при анализе итоговой работы.

**Формы подведения итогов:** сдача контрольных нормативов по физической, специальной и технико-тактической подготовке, контрольные игры, соревнования различного уровня и турниры.

На протяжении всего процесса обучения юные волейболисты учатся правильно анализировать и оценивать свою работу. Их оценочная деятельность предусматривает следующие этапы:

- оценка педагога;
- совместная оценка обучающегося и педагога;
- самооценка.

<b>№</b>	<b>Тема программы</b>	<b>Форма организации и проведения занятия.</b> <i>Приложение №1</i>	<b>Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса.</b> <i>Приложение №2,3,4</i>	<b>Вид и форма контроля, форма предъявления результата.</b> <i>Приложение №5</i>
<b>1</b>	Общие основы волейбола, ПП и ТБ Правила игры и методика судейства	Групповая, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.	Входной зачетные игры внутри группы, команды тестирование по правилам игры
<b>2</b>	Физическая культура и спорт в России.	Групповая, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, тесты викторина объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.	Зачет, зачетные игры внутри группы, команды тестирование по двигательным возможностям организма у ребят, физических способностей
<b>3</b>	Общефизическая подготовка.	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, группах тренировки	Тестирование, карточки судьи, протоколы
<b>4</b>	Специальная подготовка.	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, команде	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, группах, командное взаимодействие тренировки, наглядный показ	Зачет, тестирование, контрольные игры

			педагогом.	
5	Техническая подготовка волейболиста	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, в команде	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в группе, команде тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Зачет, тестирование, учебная игра, контрольные игры, соревнование
6	Тактическая подготовка волейболиста	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, в команде	Словесный, объяснение, беседа, практические и теоретические занятия, упражнения в группе, команде тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Зачет, тестирование, учебная игра, контрольные игры, соревнование
7	Игровая подготовка	В группах, в команде	практические занятия, упражнения в группах, команде тренировки, Учебная игра.	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование
8	Участие в соревнованиях по волейболу	В команде	практические занятия, игры Судейство в школьных соревнованиях по волейболу.	Итоговые игры на результат. Классификация соревнований и турниров по волейболу.

### **Обеспечение программы методической продукцией**

#### **I. Теоретические материалы - разработки**

- Инструкции по охране труда на занятиях волейболом.
- Положение о проведении школьного турнира по волейболу.
- Тесты по физической, технической подготовленности, по ОФП

#### **II. Дидактические материалы**

- Видео ряд и презентации упражнений по волейболу.
- Презентации общеразвивающих упражнений для разминки

- Схемы и плакаты освоения технических приемов по волейболу.
- Электронное приложение к «Энциклопедии спорта»
- «Правила игры в волейбол».
- Видеозаписи выступлений учащихся.
- «Правила судейства по волейболу».
- Регламент проведения турниров по волейболу различных уровней.

### **III. Методические рекомендации**

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры волейбол
- Рекомендации по организации подвижных игр.
- Рекомендации по организации турниров по волейболу.

#### **Список литературы для педагога:**

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Волейбол (Азбука спорта). - М. : ФиС, 1979.
2. . Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. -М., 2010 (ГНП),2010 (УТТ), 2010 (ГСС).
3. Волейбол в спортивной школе» - Минск : МГПТК полиграфии, 2006
4. Волейбол под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. – М., 2000.
5. Железняк Ю.Д, Ивойлов А.В. Волейбол. -М., 2008.
6. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. -М., 2009.
7. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 2008.
8. Маслов М.В. Пособие для учителей и методистов -М. : Просвещение,2011
9. Орман Л. Современный волейбол. - М. : ФиС,1985.
10. Спортивные игры в физическом воспитании. Под редакцией профессора Ю. Портных.- С-Пб. :издательство РГПУ им. Герцена, 2008
11. Фурманов А. Подготовка волейболистов – Минск,2007
12. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. – М. :Физкультура и спорт, 2007.

#### **Список литературы для учащихся:**

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Волейбол (Азбука спорта). - М. : ФиС, 1979.
2. Былеева Л.В. Подвижные игры. – М. : ФиС, 1974
3. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.

4. Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.:Физкультура и спорт. 2008
5. .Платонов В. Моя профессия – игра. – СПб. : Блиц, 2007.

### Используемые интернет-ресурсы

1. <http://www.volley.ru/pages/25/>
2. <http://www.volley.ru/pages/497/>
3. <http://www.volley.ru/documents/497/p1/688/>
4. <http://www.volley.ru/documents/497/p1/1077/>
5. <http://www.volley.ru/documents/466/p1/251/>
6. <http://www.volley.ru/documents/466/p1/239/>
7. <http://pculture.ru/sekcii/volejbol/video-uroki/nachalnoe-uprazhnenie-dlya-razvitiya-nizhnego-priema/>
8. <http://pculture.ru/sekcii/volejbol/video-uroki/trenirovka-verxnej-peredachi-i-chuvstva-distancii/>
9. <http://pculture.ru/sekcii/volejbol/video-uroki/trenirovka-bloka/>
10. <http://pculture.ru/sekcii/volejbol/video-uroki/trenirovka-svyazuyushhego-raspasovshhika/>
11. <http://www.volley.ru/>- сайт Всероссийской федерации волейбола
12. <http://www.cev.lu/>- сайт Европейской конфедерации волейбола
13. <http://fvspb.ru/>- федерация волейбола Санкт-Петербурга
14. <http://fokalin.ru/>- центр спорта Калининского района

**Формы проведения занятий**

Форма проведения занятий	Описание
Игра	Виды игр как средство воспитания двигательных качеств юных волейболистов описаны в отдельном <i>приложении №3</i>
Беседа	Обсуждение действий игроков, команды на площадке, при выполнении упражнений, заданий и игры; умение использовать технические элементы и тактические приемы.
Практические занятия и тренировки в соответствии с требованиями программы для каждой группы	Упражнения по физической, специальной, технико-тактической подготовке <i>Приложение №4</i>
Соревнования, турниры	Итоговое выступление, работа на результат, показ своих умений и навыков при игре
Судейская практика на уровне муниципального учреждения	Правила проведения и судейство соревнований по волейболу.
разбор игр, соревнований	Показ матчей, видеофильмов, записей тренировок с отдельными упражнениями и элементов для детального разбора.
Тренинг	Наблюдение за педагогом и повторение приемов.
Работа в малых группах	Отработка, наигравания в паре и группе различных упражнений, комбинаций, обсуждение работы.

**Воспитательная работа и массовые мероприятия**

№п/п	Название мероприятия	Сроки	Место проведения
1	Учебно-тренировочные игры		
2	Районные соревнования		
3	Городские соревнования		
4	Открытые занятия		

**Взаимодействие педагога с родителями**

<b>Группа №1</b>	<b>Тема</b>	<b>Формы взаимодействия</b>	<b>Сроки</b>
1	Плановое родительское собрание	Собрание	
2	Индивидуальные консультации	Консультация	
3	Общение через эл.почту	Общение	
4	Анкетирование родителей.	Собрание	
5	Итоговое родительское собрание.	Собрание	

## Материалы к занятиям

### Особенности техники перемещений

Прежде чем осуществить тот или иной технический прием, волейболист перемещается по площадке. Основная цель таких перемещений – выбор места для выполнения технических приемов. Техника перемещений включает стартовые стойки и различные способы перемещений.

Стартовые стойки. Их задача – приобретение максимальной готовности к перемещению. Это возможно в том случае, если игрок принимает неустойчивое положение, при котором ему легко начать движение. Для принятия оптимальной стойки необходимы относительно небольшая площадь опоры и незначительное сгибание ног в коленях. Она позволяет в начале движения выполнить толчок ногой от опоры, быстро вывести ОЦТ тела за границу опоры и быстро, без больших усилий начать перемещение в любую сторону. Выделяются три типа стартовых стоек.

Устойчивая стойка принимается следующим образом. Одну ногу (чаще разноименную сильнейшей руке) ставят впереди другой. ОЦТ тела игрока проецируется между ног на середине площади опоры, ноги согнуты в коленях, туловище несколько наклонено, руки согнуты в локтях и вынесены вперед.

Основная стойка предполагает следующее положение. Обе ноги расположены на одном уровне, стопы параллельны на расстоянии 20-30 см друг от друга. ОЦТ тела игрока проецируется на середину опоры, вес тела равномерно распределен на обе ноги, согнутые в коленях. Туловище несколько наклонено вперед, согнутые в локтях руки вынесены перед туловищем (рис. 1).



Рис. 1. Основная стартовая стойка волейболиста

При неустойчивой стойке обе ноги расположены на одном уровне, аналогично основной стойке. Игрок стоит либо на носках, либо на полной ступне, однако в последнем случае вес тела приходится на переднюю треть стоп обеих ног. Ноги согнуты в коленях, руки согнуты в локтях и вынесены вперед.



Приняв определенную стойку, игрок может стоять неподвижно на месте, переступая с ноги на ногу, или подскакивать на обеих ногах. Это активизирует деятельность мышечного аппарата ног и помогает быстрее начать перемещение. Такие стойки называют соответственно статическими и динамическими.

### **Особенности стартовых стоек следующие:**

- во всех случаях начало движения в любую сторону из положения стартовой стойки осуществляется быстрее и точнее, чем из обычного положения;
- начало движения из положения динамических стоек осуществляется быстрее, чем из положения статических стоек;
- независимо от типа стоек скорость движения в стороны определяется по рангу: вперед-влево – вправо-назад;
- наиболее оптимальной является основная стойка (статическая, динамическая).

В различных игровых ситуациях при выполнении различных технических приемов могут использоваться все типы стартовых стоек.

Перемещения. Перемещения по площадке осуществляют ходьбой, бегом, скачком.

При ходьбе игрок перемещается пригибным шагом. В отличие от обычного шага здесь ногу выносят вперед слегка согнутой в колене. Это позволяет избежать вертикальных колебаний ОЦТ тела и быстро принимать исходные положения для выполнения технических приемов. Кроме обычного шага можно применять приставной и скрестный шаги.

Бег характеризуется стартовыми ускорениями, незначительными расстояниями перемещения, резкими изменениями направления и остановками. Осуществляют его тем же пригибным шагом, позволяющим сохранить высокую скорость движения на малом расстоянии передвижения. Последний беговой шаг по длине должен быть наибольшим и заканчивается стопорящим движением вынесенной вперед ноги, аналогичным напрыгивающему шагу при нападающем ударе. Это позволяет быстро делать остановки после перемещения или резко менять его направление.

Скачок – это широкий шаг с безопорной фазой. Как правило, скачок сочетается с шагом или бегом. Перемещение может заканчиваться скачком, позволяющим быстрее завершить его.

### **Особенности техники подач при их тактической реализации**

Варианты подач как проявление особенностей при их тактической реализации определяются параметрами результирующей траектории: высотой траектории полета мяча (высокая, обычная), особенностями полета (с вращением, без вращение) и т.д.

Поддача – технический прием, с помощью которого мяч вводят в игру. Несмотря на различия в технике отдельных способов поддачи движения при их выполнении имеют ряд общих закономерностей. Перед выполнением поддачи игрок принимает устойчивую стойку, левую ногу ставит впереди правой на расстоянии шага. Ноги, согнутые в коленях, располагает примерно на ширине плеч. При этом тело имеет угол поворота относительно фронтальной оси до  $45^\circ$ , левое плечо находится впереди правого – это играет существенную роль в последующем ударном движении. При нижних поддачах туловище слегка наклонено вперед, при верхних – расположено вертикально. Вес тела равномерно распределен на обе ноги, ОЦТ тела игрока проецируется на середину площади опоры. Левая рука согнута в локтевом суставе и вынесена вперед так, чтобы локоть был отведен от туловища, а кисть находилась на уровне носка левой ноги. Мяч лежит на ладони. Правая рука готовится к замаху.

Важнейшая деталь техники поддачи – подбрасывание мяча. Значительная часть ошибок в технике падает именно на эту часть поддачи, которая во многом определяет последующее ударное движение. Для обеспечения наилучшего выполнения удара необходимо соблюдать следующие условия:

- траектория движения мяча снизу-вверх должна быть возможно ближе к вертикальной, для чего кисть при подбрасывании во всех положениях параллельна опоре;
- подбрасывание мяча необходимо выполнять плавным движением руки с постепенным нарастанием скорости – это способствует оптимальному регулированию формы траектории и высоты подбрасывания мяча.

Замах осуществляют рукой назад в плоскости будущего ударного движения, при этом правое плечо отводят еще дальше назад. Одновременно с замахом игрок переносит вес тела на стоящую сзади ногу – проекция ОЦТ тела смещается к задней границе опоры. Обе ноги сгибают в коленях, стоящую сзади – несколько больше. Затем следует небольшая пауза.

В основной фазе игрок выполняет встречное ударное движение, которое начинается с поворота тела вокруг вертикальной оси и выведения вперед правого плеча. Несколько позже в работу включают ноги; разгибаясь в коленях, они поднимают тело игрока вверх, несколько продвигают его вперед и совместно с движением поворота создают начальную скорость движения бьющей руки. Затем включают правую руку: маховым движением выводят к месту встречи с мячом. Одновременно с выведением руки вес тела переносят на стоящую впереди ногу – проекция ОЦТ тела смещается к передней границе опоры.

Удар по мячу наносят напряженной кистью так, чтобы мяч дальше двигался вперед и вверх. Пальцы должны обхватывать мяч и удерживать его от соскальзывания, кисть и предплечье в момент удара составляют единый рычаг.

Движения подбрасывания мяча, замаха и удара определенным образом сочетаются по времени выполнения. Возможны три варианта такого сочетания. В первом случае игрок сначала подбрасывает мяч, затем делает замах и выполняет удар по мячу. Такое сочетание

характерно для начинающих игроков и не является оптимальным. Во втором случае игрок предварительно выполняет замах, затем подбрасывает мяч и производит удар. Такое сочетание характерно для выполнения подач на точность и некоторых видов планирующих подач. В третьем случае одновременно выполняют подбрасывание мяча и замах, затем следует удар по мячу. Такое сочетание несколько сложнее в координационном отношении, но более совершенно по своей организации.

После вылета мяча рука продолжает движение и вытягивается в направлении подачи; ноги при этом выпрямлены. Для контроля направления полета мяча можно использовать такой прием: игрок следит, чтобы глаз, кисть вытянутой руки и верхний край сетки составляли воображаемую прямую линию. В заключительной фазе наряду с опусканием рук можно сделать шаг на площадку, чтобы быстрее перейти к новым действиям. Существуют пять способов выполнения подачи.

Нижняя прямая подача. Здесь удар по мячу наносят ниже оси плечевого сустава, когда игрок стоит лицом (прямо) к сетке. Подбрасывают мяч на высоту до 0,5 м впереди над головой. Замах выполняют назад и несколько вверх в плоскости, перпендикулярной опоре. Удар осуществляют маховым движением правой рукой сзади-вниз-вперед на уровне пояса и наносят по мячу снизу-сзади. После удара руку вытягивают в направлении подачи и затем фиксируют в таком положении (рис. 2).

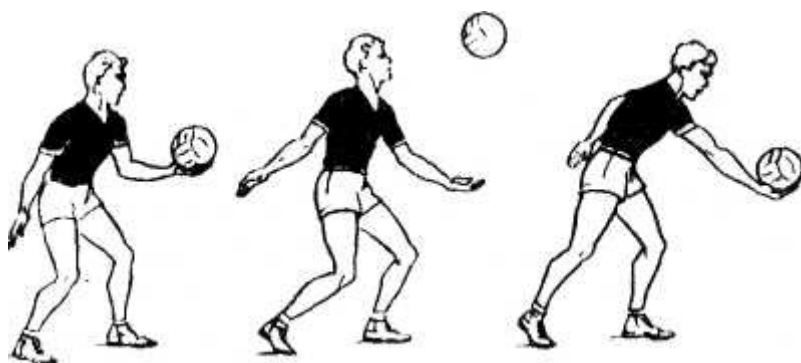


Рис. 2. Нижняя прямая подача

Нижняя боковая подача. Удар по мячу наносят ниже оси плечевого сустава, стоя боком к сетке. Существуют два варианта выполнения этой подачи. В обычном варианте замах производят в направлении вниз-назад в плоскости, наклонной в опоре примерно под углом  $45^\circ$ . Правое плечо при этом отводят назад и опускают. Удар осуществляют маховым движением правой рукой сзади-вправо-вперед, ее выводят под мяч так, чтобы место удара находилось примерно на уровне пояса. Ударяют по мячу напряженной согнутой кистью снизу-сбоку. После удара осуществляют сопровождающее движение, вытягивая руку в направлении подачи и фиксируя ее в таком положении (рис. 3). Второй вариант описывается в разделе «Особенности техники подач при их тактической реализации».

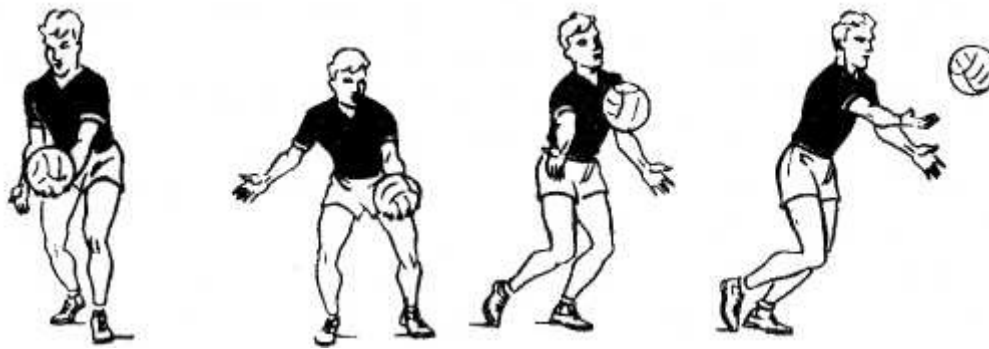


Рис. 3. Нижняя боковая подача

Верхняя прямая подача. Удар по мячу наносят выше оси плечевого сустава, стоя лицом к сетке (прямо). Мяч подбрасывают почти над головой и несколько впереди на высоту до 1,5 м. Замах выполняют вверх-назад, руку поднимают и отводят согнутой в локте за голову. Угол сгибания в локтевом суставе (плечо – предплечье) не должен быть меньше  $90^\circ$ . Одновременно с замахом прогибаются в грудном и поясничном отделах, правое плечо отводят назад. При ударном движении правую руку разгибают в локтевом суставе, поднимают и маховым движением выносят вверх, правое плечо поднимают вверх. Продолжая маховое движение, игрок выводит руку к месту встречи с мячом несколько впереди себя (угол наклона вытянутой руки – примерно  $80^\circ$ ). Удар выполняют сзади и несколько снизу, чтобы мяч двигался вперед и вверх (рис. 4).

Верхняя боковая подача. Удар по мячу наносят выше оси плечевого сустава, стоя боком к сетке. Подбрасывают мяч на высоту до 1,5 м так, чтобы он находился почти над головой. Замах выполняют вниз-назад, значительно опуская правое плечо и сгибая правую ногу при переносе веса тела назад. В ударном движении правую руку махом выносят по дуге сзади-вверх; при этом правое плечо поднимают вверх, оставляя левое в том же положении. Продолжая движение рукой вперед, игрок ударяет кистью по мячу несколько впереди себя (угол наклона вытянутой руки около  $80^\circ$ ), сзади и несколько снизу так, чтобы после удара мяч двигался вперед и вверх (рис. 5).



Рис. 4. Верхняя прямая подача Рис. 5. Верхняя боковая подача

Верхняя прямая подача в прыжке с разбега. Исходное положение игрока перед подачей в 3-5 м от лицевой линии в основной стойке. Мяч поддерживают обе руки чуть ниже пояса и подбрасывают одной или двумя руками вперед на высоту 3-5 м. Подготовительная фаза включает разбег, прыжок, замах аналогично подготовительной фазе при прямом нападающем ударе. При относительно невысоком подбросе мяча вверх-вперед разбег перед прыжком может быть одношажным или двушажным. Удар по мячу в фазе взлета

игрока наносится сзади и чуть сверху хлестообразным движением кисти (мяч летит с вращением) или насколько закрепленной кистью в лучезапястном суставе (мяч планирует при ускоренном ударе или «укоротится» – при ударе с тормозящим эффектом).

В современной игре подача может использоваться как средство активного нападения. Тактической задачей в таких случаях является непосредственный выигрыш очка или затруднение тактических действий соперника, выполнение при этом точных, скоростных, планирующих подач. При выполнении точных подач можно использовать нижнюю прямую, обычный вариант нижней боковой и вариант верхней прямой подачи с вращением мяча. Для правильного выполнения такой подачи необходимо:

- уменьшить амплитуду замаха, можно использовать и предварительный замах перед подбрасыванием мяча;
- увеличить длину пути руки при переносе веса тела в ударном движении;
- использовать направляющую работу кисти, в которой кисть до выпуска мяча должна занимать постоянное положение;
- вытягивать руки вперед в сопровождающем движении.

При выполнении скоростных подач используют такие варианты: верхнюю прямую подачу с вращением мяча, верхнюю боковую с места и после перемещения. Для правильного выполнения первых двух вариантов важно:

- дальше отводить руку при замахе, чтобы путь разгона ударной массы был наибольшим;
- последовательно включать в ударное движение основные группы мышц ног, туловища и руки;
- постепенно и плавно наращивать скорость движения руки, чтобы к моменту удара она была максимальной.

Верхнюю боковую подачу можно выполнить после предварительного перемещения в один или несколько шагов. Задача такого перемещения – увеличение ударного импульса и тем самым скорости полета мяча.

#### **Условия правильного выполнения такого варианта подачи:**

- перемещение заканчивать так, чтобы с последним шагом ноги приняли исходное положение, характерное для замаха;
- на последнем шаге, одновременно с приставлением ноги, правую руку отводить для замаха;
- подбрасывать мяч перед перемещением или на последнем шаге.

Для того чтобы траектория полета мяча при подачах была высокой, на открытых площадках можно использовать разновидность нижней боковой подачи. Перед выполнением подачи игрок становится правым боком к сетке, правую ногу ставит впереди. Мяч подбрасывает несколько ближе к правой руке и туловищу (меньше длины вытянутой руки).

Замах правой рукой выполняет вниз-назад в плоскости, перпендикулярной опоре. Вес тела распределен на обеих ногах, ноги в коленях сгибаются одновременно. В ударном движении правую руку маховым движением сзади-вниз-вперед-вверх игрок выводит под мяч так, чтобы нанести удар примерно на уровне пояса. Удар выполняет резким и быстрым движением снизу по дальней от сетки половине мяча ребром ладони со стороны большого пальца так, чтобы после удара он получил передне-заднее вращение. Обе ноги при этом выпрямляются в коленях. После удара рука продолжает движение вверх до остановки; амплитуда сопровождающего движения невелика (рис. 6).

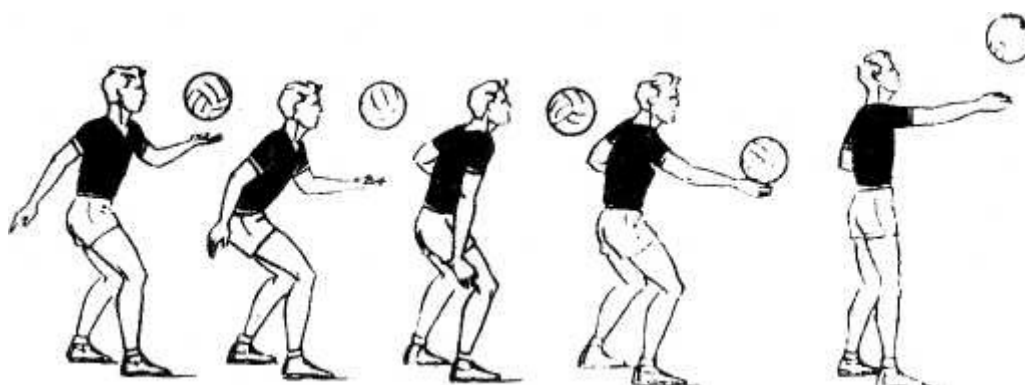


Рис. 6. Подача с высокой траекторией полета мяча

Поддачи, при которых мяч летит не вращаясь, получили название планирующих. Планирующие поддачи выполняются способом верхней прямой, по своей структуре они мало отличаются от верхней прямой подачи с вращением мяча. Однако здесь особенно важно соблюдать следующие условия:

- подбрасывать мяч так, чтобы он опускался не вращаясь, высоту подбрасывания уменьшать;
- при замахе значительно уменьшать амплитуду движения, что обеспечивает точное попадание мяча при ударе в нужное место.

По мячу следует ударять кулаком или плоской напряженной костью, что обычно не создает вращающего эффекта. При ударе мяч должен получить высокую начальную скорость полета (не менее 17 м/с), в противном случае он не будет планировать. Поэтому ударное движение должно быть очень быстрым, резким. В момент удара в одном случае движение руки резко тормозится – она мгновенно останавливается (сопровождающее движение отсутствует), в другом – также резко тормозится, но сопровождающее движение присутствует).

выполняется с меньшей скоростью. Во всех случаях контакт кисти с мячом должен длиться возможно меньше.

Верхняя боковая подача также может быть использована как планирующая. По конструкции движения этот вариант не отличается от обычного, необходимо лишь соблюсти условия выполнения удара по мячу. Таким образом, выполнение планирующих подач определяют конструктивные особенности техники и специфика нанесения ударов по мячу.

### **Особенности техники передач при их тактической реализации**

В современной игре передача – важнейший элемент нападения, связывающий действия защиты непосредственно с атакой. Главная техническая задача здесь – обеспечить наилучшие условия для действий атакующего игрока при выполнении им нападающих ударов, используя при этом передачи точные, скоростные, чередуя их по направлению, длине, высоте, выполняя отвлекающие действия.

По скорости полета мяча передачи подразделяют на медленные (до 10 м/с), ускоренные (до 16 м/с) и скоростные (более 16 м/с). Для увеличения скорости полета мяча используют варианты скоростных и ускоренных передач, выполненных способом сверху двумя руками. Скорость полета мяча увеличивают следующим образом:

- в исходном положении принимают более высокую стойку, ноги в коленях сгибают меньше (около 140°);
- положение кистей рук зависит от длины передачи, но во всех случаях они расположены ниже, чем при медленной передаче;
- удар выполняют быстрым, активным движением рук, ноги и руки при этом выпрямляются одновременно.

Характерно отсутствие сопровождающего движения, поэтому такие передачи менее точны.

Для выполнения точных передач используют все варианты медленных передач, выполняемых способом сверху двумя руками. Условиями правильного выполнения таких передач являются:

- правильный и точный выход под мяч;
- активные, быстрые движения ног при относительно медленном движении рук;
- активное выполнение сопровождающего движения в направлении полета мяча при передаче.

**Взаимодействие игрока с мячом при выполнении передач включает:**

- прием мяча; задача – в любом случае оставить его в игре;
- передача мяча; цель – направление в определенное место или определенному партнеру.

Следовательно, такое взаимодействие можно рассматривать как целостный технический прием. Однако в тренировочной работе целесообразно рассматривать прием и передачу мяча как отдельные технические приемы, определяемые текущей задачей, которая стоит в определенные моменты игры (нападение или защита).

Передача (при тактической реализации как вторая передача) – технический прием, с помощью которого мяч направляют выше верхнего края сетки для выполнения нападающего удара. Существует два способа выполнения передачи (двумя руками сверху и одной рукой сверху) и несколько разновидностей.

Передача двумя руками сверху. Перед выполнением передачи игрок принимает стойку готовности: одна нога впереди другой, опора на впереди стоящую ногу. Если от партнера ожидается передача с левой стороны, впереди ставят правую ногу, и наоборот. Перемещаются к предполагаемому месту встречи с мячом шагом или бегом. Здесь важны быстрый старт, быстрое наращивание скорости движения на первой трети пути и постепенное торможение для точного выбора места встречи с мячом. Последний шаг выполняют как стопорящий; стопы целесообразно ставить на одном уровне, параллельно друг другу, – это помогает точнее адресовать мяч при передаче. В исходном положении ноги согнуты в коленях (угол в коленном суставе не должен быть меньше  $90^\circ$ ), руки согнуты в локтях и подняты; кисти вынесены перед лицом так, чтобы большие пальцы находились примерно на уровне бровей. Указательные и большие пальцы обеих рук образуют треугольник, через который игрок наблюдает за приближающимся мячом. Кисти рук супинированы, при оптимальном напряжении имеют форму овала, образуя своеобразный ковш.

При приближении мяча встречное движение начинают ноги – их разгибают в коленях. Несколько позже в движение включают руки: разгибаясь в локтевых суставах, они задают общее направление полету мяча при передаче. Это осуществляется прямолинейным движением оси лучезапястного сустава по отношению к оси плечевого сустава. При выполнении встречного ударного движения быстро и энергично разгибают ноги и относительно медленно – руки.

Кисти, регулируя направление полета мяча при передаче, сохраняют положение разгибания, при котором ладони перпендикулярны направлению движения мяча при передаче. При выполнении ударного движения кисти пронируются. Пальцы при ударе выполняют различные функции: большие пальцы принимают на себя основную нагрузку амортизации и удержания мяча в направлении его движения; указательные и в меньшей степени средние пальцы являются основной ударной частью кисти; безымянные пальцы и мизинцы удерживают мяч в боковом направлении, регулируя направление его полета.



После вылета мяча ноги и руки продолжают разгибаться до полного выпрямления, до полной остановки и паузы; в этом положении следует фиксировать руки после сопровождающего движения (рис. 7).

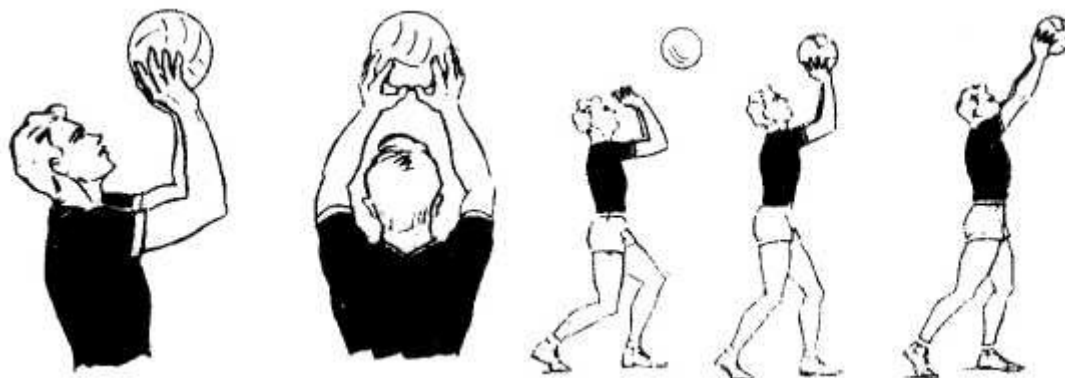


Рис. 7. Передача мяча сверху двумя руками

Передачу в прыжке выполняют в том случае, когда мяч летит высоко и за игрока. Разбег и прыжок осуществляют так же, как при нападающем ударе (см. далее). Во время взлета руки выносят так, чтобы кисти были над головой игрока несколько выше, чем при выполнении обычного варианта передачи. Встречное ударное движение характеризуется активной работой рук и минимальными движениями туловища и ног; такие передачи могут быть лишь короткими и укороченными. Наиболее эффективно выполнение ударного движения в высшей точке подъема тела при взлете (рис. 8).

Передача одной рукой сверху. Ее выполняют только в прыжке и как укороченную. Разбег и прыжок осуществляют так же, как и при нападающем ударе. Во время взлета правую (левую) руку выносят над головой и приводят к сагиттальной оси. Локоть высоко поднят и направлен вперед. Кисть развернута ладонью вперед и расположена над головой, пальцы несколько согнуты и напряжены, большой палец приведен, образуя своеобразную форму рюмки. Пальцы направлены вверх, навстречу мячу. Ударное движение выполняют активным разгибанием руки в локтевом суставе, в плечевом суставе движение минимально. Удар по мячу толчкообразен, резкий, без сопровождения; пальцы обхватывают мяч (рис. 9).



Рис. 8. Передача мяча в прыжке сверху двумя руками



Рис. 9. Передача мяча сверху одной рукой

Чередование передач по направлению и длине позволяет использовать для атаки всю игровую часть сетки. Передача вперед рассмотрена раньше.

Передача назад. Ее целесообразно выполнять из положения, в котором одну ногу (обычно левую) ставят впереди другой. В исходном положении руки выносят так, чтобы кисти находились над головой (точнее, над проекцией ОЦТ тела). В ударном движении первоначально разгибают ноги в коленях. Одновременно игрок прогибается в грудной и поясничной частях. Затем включают в работу руки: их полностью разгибают в локтях строго вверх. Необходимый угол взлета в направлении передачи задается и регулируется только величиной прогибания, а не движением рук (рис. 10).



Рис. 10. Передача мяча назад сверху двумя руками

Передачи могут быть длинные, короткие, укороченные. По длине передачи классифицируются таким образом: длинные – передачи, направленные через зону (например, из зоны 2 в зону 4); короткие – направленные в соседнюю зону (например, из зоны 2 в зону 3). При короткой передаче угол взлета мяча составляет  $75 + 3^\circ$ . При длинной передаче кисти в исходном положении во время выноса рук располагаются несколько ниже, так, что большие пальцы находятся примерно на уровне носа игрока. При выполнении ударного движения скорость разгибания ног остается высокой; характерным является более энергичное и быстрое движение рук. Угол вылета мяча –  $67 \pm 2^\circ$ . Для достижения эффекта неожиданности атакующих действий можно чередовать высоту передач и использовать отвлекающие действия.

Передачи могут быть высокие, средние, низкие. По высоте различают передачи: низкие – наибольшая высота траектории полета мяча над сеткой до 1 м; средние – высота до 2 м; высокие – выше 2 м. Высота траектории полета мяча регулируется скоростью выполнения ударного движения и величиной предварительного приседания (сгибания ног в коленях) в рабочей позе. Чем выше необходимо передать мяч, тем ниже следует опуститься перед ударом и быстрее выполнить ударное движение.

Передачи с отвлекающими действиями. Один из путей дезинформации соперника о предполагаемой атаке – отвлекающие действия игрока, выполняющего передачу. Подготовительная фаза, как наиболее информативная для соперника, берется из одного технического приема, а основная – из другого.

В качестве примера рассмотрим передачу, известную в практике под названием «откидка». В подготовительной фазе игрок выполняет все действия, характерные для прямого нападающего удара: разбег, прыжок, замах. Однако руку в положении замаха не фиксирует. В высшей точке взлета игрок поворачивает туловище перпендикулярно сетке, одновременно из-за головы опускает правую руку и поднимает левую в исходное положение для передачи в прыжке. Затем мяч передает партнеру. Таким образом, передачу с отвлекающими действиями структурно можно представить следующим образом:

- выполнение подготовительных действий другого технического приема (например, нападающего удара) или другого варианта этого технического приема (например, при желании выполнить передачу назад – все подготовительные действия для передачи вперед);

- принятие исходного положения, специфичного для выполнения необходимой передачи (например, передачи сверху двумя руками в прыжке или передачи двумя руками сверху назад); выполнение передачи своему партнеру.

### **Особенности техники нападающих ударов при их тактической реализации**

(варианты нападающих ударов)

В современной игре нападающие удары – основное средство атаки, позволяющее выиграть очко или право на подачу. Общей тактической задачей в этом случае является достижение выигрыша с помощью нападающих ударов, точных, скоростных, специфических для борьбы с блоком соперника. По направлению полета мяча нападающие удары подразделяют на удары по ходу (направление разбега игрока совпадает с направлением полета мяча после удара) и удары с переводом руки или поворотом туловища (направление полета мяча не совпадает с направлением разбега). По скорости полета мяча после удара их делят на медленные (до 10 м/с), ускоренные (до 16 м/с) и скоростные (более 16 м/с – такой удар часто называют силовым).

Нападающий удар – технический прием атаки, заключающийся в перебивании мяча одной рукой на сторону соперника выше верхнего края сетки. Выделяются два способа (прямой и боковой) и несколько разновидностей.

Прямой нападающий удар (рис. 11). При прямом нападающем ударе ударное движение выполняют в сагиттальной плоскости. Начальное положение аналогично стойке при выполнении передачи. Подготовительная фаза включает разбег, прыжок в замах. Разбег служит для достижения достаточной горизонтальной скорости движения и его максимального использования для прыжка.

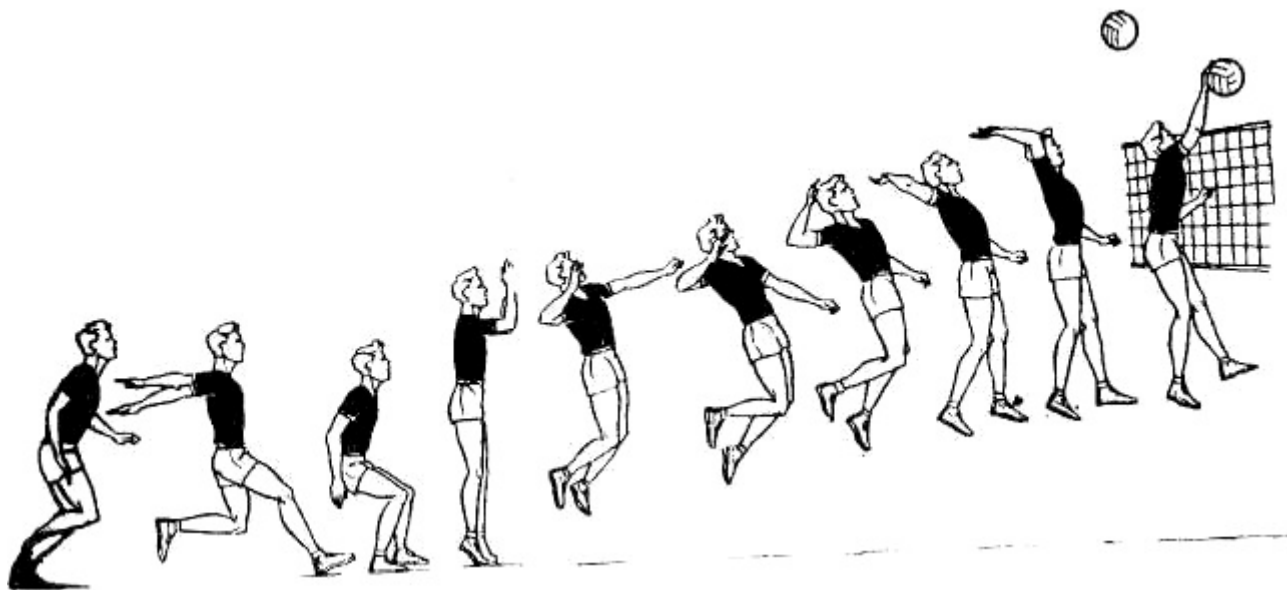


Рис. 11. Прямой нападающий удар

Длина разбега – 2-4 м (как правило, три шага). Первый шаг относительно небольшой, скорость движения невелика. Он определяет выбор общего направления разбега. Второй шаг корректирует направление разбега. Длина шага увеличена, времени на его выполнение тратится меньше, скорость движения возрастает. На третьем шаге горизонтальная скорость разбега преобразуется в вертикальную скорость прыжка. Длина шага небольшая; ОЦТ тела значительно снижается, скорость движения еще больше возрастает. Последний шаг обычно выполняют скачком (напрыгивающий): ногу (обычно правую) выносят вытянутой вперед и ставят на пятку, стопа находится в положении разгибания. Только при такой жесткой постановке правой ноги на опору возникает стопорящий эффект. Другой ногой в последнем шаге игрок отталкивается от опоры и через небольшой промежуток времени подставляет ее к правой.

Для координации движений звеньев тела в безопорном положении важно расположение стоп при отталкивании. Наиболее рационально немного повернуть их носками внутрь или расположить параллельно.

При уменьшении длины разбега и переходе на двухшажный разбег выполняют второй и третий шаги, при одношажном – только третий, напрыгивающий, шаг.

Одновременно с напрыгивающим шагом обе руки отводят назад. При отталкивании движение в первую очередь начинают руки – по дуге сзади-вниз-вперед. Это маховое движение заканчивается резкой остановкой рук в тот момент, когда кисти вынесены над головой.

Ноги включают в движение отталкивания несколько позже, когда ОЦТ тела игрока находится сзади опоры; их при этом разгибают во всех суставах. Высота прыжка зависит от махового движения рук и величины сгибания ног в коленях в конце разбега. Однако этот угол не должен быть меньше 90°.

С момента отрыва ног от опоры тело игрока приобретает движение вверх и несколько вперед – это фаза взлета. Для борьбы с так называемым горизонтальным сносом следует в момент отрыва ног от опоры верхнюю часть туловища отводить назад. Такое движение в известной мере перераспределяет массу тела вокруг ОЦТ тела и создает некоторый вращательный момент, направленный в противоположную горизонтальной составляющей силы сторону. Это способствует уменьшению длины траектории полета тела.

Одновременно с взлетом правой рукой делают замах вверх-вниз. Таким образом, движение рук в подготовительной фазе состоит из махового, тянущего усилия замаха, увеличивающего путь разгона ударной массы. Эти две части разделяет небольшая пауза при смене направления движения. При замахе предплечье отводят за голову, кисть разворачивают ладонью вверх, правое плечо отводят назад. Высота подъема локтя варьируется в зависимости от индивидуальных особенностей игроков, но в любом случае локоть должен быть выше оси плечевого сустава. Нередко игроки принимают так называемое положение «лук» – прогибаются в грудной и поясничной частях, ноги сгибают в коленях, голень отводят назад. Левая рука принимает активное участие в движении замаха: ее отводят в сторону, в результате чего растягивается большая грудная мышца.

Ударное движение начинается с поворота тела вокруг вертикальной оси, выведения вперед и поднимания правого плеча. Это движение задает начальную скорость руке, которая включается в работу несколько позже. Ее выпрямляют в локте и вытягивают вверх и несколько вперед, этим обеспечивается достаточная высота удара по мячу. Кисть накладывают на мяч в расслабленном состоянии сверху-сбоку (угол наклона руки примерно 75°) хлестообразным движением. При этом плечо проводят дальше вперед, руку с мячом продвигают вперед-вниз, кисть сгибают в лучезапястном суставе. Мяч удерживают от выскальзывания дистальными фалангами пальцев и направляют вперед-вниз. Затем плечо выводят еще дальше вперед и вниз, оно выполняет роль опоры движущейся вперед-вниз руки. Скорость движения руки увеличивается плавно, к моменту удара она должна быть наибольшей.

### **Эффективными при ударе могут быть:**

- опускание подбородка, оно позволяет использовать эффект шейно-тонических рефлексов, при которых в этом положении напрягаются группы мышц передней поверхности туловища игрока;

- выдох во время удара, что способствует более быстрому его выполнению, так как ряд мышц отвлекается от функций дыхания.

После выполнения удара игрок приземляется, обязательно сгибая ноги в коленях.

Разновидности нападающего удара определяются параметрами второй передачи и имеют некоторые особенности. При передачах, различающихся по длине (длинных, коротких, укороченных), характер движений во время выполнения нападающих ударов практически одинаков, однако с увеличением времени полета мяча изменяется темпо-ритмическая структура разбега: увеличивается время выполнения первого и второго шагов разбега, улучшается согласование действий нападающего игрока с передачей. В практике передачи высокие и средние по высоте – медленные, а низкие – ускоренные и скоростные. Для нападающего удара с низких скоростных (ускоренных) передач характерны:

- уменьшение длины разбега до 1-2 шагов;
- более быстрое отталкивание в результате меньшего сгибания ног в конце разбега;
- меньшая амплитуда замаха и меньшее сгибание руки в локте при отведении назад;
- меньшее сопровождающее движение руки после удара.

При выполнении нападающего удара с отдаленной от сетки (более 1 м) передачи существуют некоторые особенности:

- место удара определяется вытянутой рукой, угол наклона  $80^\circ$  – одновременно с ведением руки в ударном движении игрок сгибается в тазобедренных суставах;
- руку в ударном движении ведут в направлении верхнего края сетки.

Боковой нападающий удар. В современной игре боковые нападающие удары сравнительно редки. Разбег принципиально не отличается от разбега при прямом нападающем ударе, только выполняют его под более острым углом к сетке, а иногда параллельно ей. Отталкивание также аналогично описанному. Во время взлета выполняют замах по типу замаха при верхней боковой подаче: руку отводят вниз - в сторону, левую руку поднимают вверх, туловище наклоняют в сторону бьющей руки. Ударное движение выполняют аналогично движению при верхней боковой подаче. Оно начинается с поворота тела вокруг вертикальной оси, выведения вперед правого плеча и махового движения правой рукой снизу-сзади вверх-вперед к мячу, удар по которому осуществляют кистью сверху-сбоку. Далее поворот тела, движение плеча и руки вперед-вниз продолжаются по инерции. По окончании удара игрок приземляется на обе ноги (рис. 12).

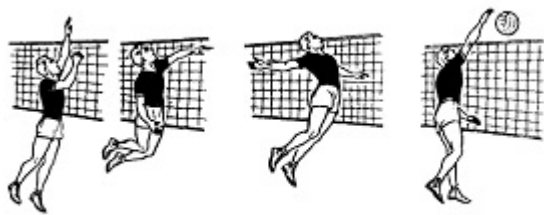


Рис. 12. Боковой нападающий удар

При выполнении нападающих ударов на точность используют прямые ускоренные удары (их часто называют кистевыми).

Ускоренный нападающий удар. Структура подготовительной фазы удара (разбег, прыжок, замах) аналогична структуре скоростного удара. В ударном движении руку выносят вверх несколько согнутой в локте. Собственно удар осуществляют выпрямлением руки в локте одновременным хлестообразным движением кисти. После удара по мячу движение руки резко тормозится, она останавливается; сопровождающее движение минимально.

Для увеличения скорости полета мяча используют варианты нападающих ударов: прямые, скоростные по ходу, боковые. При этом амплитуда замаха увеличивается, туловище прогнуто в грудной и поясничной частях (положение «лук»), ноги согнуты в коленях, ударное движение имеет значительную амплитуду.

В игре (особенно команд старших и высших разрядов) точные и скоростные нападающие удары могут и не принести ожидаемого эффекта, так как соперник организует у сетки надежную защиту – блок. Поэтому используют варианты борьбы против блока:

- удары мимо блока – прямой скоростной нападающий удар с поворотом туловища, прямой ускоренный с переводом рукой;
- удар выше блока – прямой ускоренный по ходу;
- обман выше блока – прямой медленный удар по ходу;
- обман мимо блока – прямой медленный удар с переводом руки;
- удары по блоку с отскоком в аут – прямой скоростной по ходу, боковой.

Нападающий удар с поворотом туловища. Удар выполняют в три этапа (рис. 13):

1-й этап – подготовительные действия (разбег, прыжок, замах), выполняемые, как и при обычном ударе. Особенности их таковы: при ударе с переводом вправо игрок оставляет мяч с правой стороны ударной зоны (он не долетает до игрока); ударная зона находится между сагиттальной осью и вытянутой вперед-вверх правой рукой; при выполнении удара с переводом влево мяч должен быть с левой стороны ударной зоны (игрок немного пропускает его);

2-й этап – поворот тела в воздухе вправо или влево;

3-й этап – выполнение нападающего удара по ходу в новом направлении, не совпадающем с продолжением направления разбега.

Нападающий удар с переводом рукой. Подготовительная фаза здесь такая же, как и в ударе по ходу. В ударном движении при переводе вправо руку ведут по дуге влево-вперед так, чтобы кисть ложилась на мяч с левой стороны. Одновременно кисть проецируют, большой палец правой руки опускают; правое плечо несколько поднимают, а левое опускают. После удара по мячу руку немного опускают, придавая направление полету мяча (рис. 14).



Рис. 13. Ускоренный нападающий удар с низкой (быстрой) передачи



Рис. 14. Нападающий удар с переводом вправо (перевод)

В ударном движении при переводе влево от вертикальной оси рука движется по небольшой дуге вперед-вправо так, чтобы кисть ложилась на мяч сверху и справа. Одновременно кисть супинируют, большой палец поднимают вверх. Вместе с движением руки левое плечо несколько выводят вперед. После удара по мячу руку опускают вниз-вперед.

Медленные удары (обманы). Иногда в игре необходимо направить мяч близко к сетке, перебросить за блок или в зону, где отсутствует страховка. При обманах выше блока используют прямой медленный удар по ходу. Все подготовительные действия выполняют, как в обычном нападающем ударе. В ударном движении руку перемещают, как в ускоренном нападающем ударе; на вертикаль выносят несколько согнутой, локтем вперед, удар по мячу осуществляют разгибанием в локте, дистальными фалангами пальцев, сложенными «рюмкой» (по образцу передачи сверху одной рукой). При обманах мимо блока используют медленный нападающий удар с переводом руки вправо или влево.



## Технические действия в обороне (защите)

### Техника перемещений

Техника перемещений в защите включает стартовые стойки, ходьбу, бег, скачок. Она аналогична перемещениям в нападении.

### Техника противодействий

Техника противодействий включает прием мяча и юлок.

Прием мяча – это технический прием защиты, позволяющий оставить мяч в игре после нападающих действий соперника. Осуществляют его тремя способами: двумя руками сверху, двумя руками снизу, одной рукой снизу.

Прием мяча сверху двумя руками. Как правило, скорость полета мяча при нападающих действиях противника выше, чем при первой передаче своего партнера. Это определяет специфику приема мяча сверху двумя руками. После перемещения ноги ставят так, чтобы одна была впереди другой. Причем, если передачу необходимо направить в левую от игрока сторону, впереди целесообразно оставить правую ногу, и наоборот. При выносе рук кисти находятся примерно на уровне лица, пальцы рук напряжены. Это связано с амортизацией удара мяча, летящего с повышенной скоростью. В ударном движении сохраняется общая структура, но амплитуда движений ног и рук меньше, движение более резко. Сопровождающее движение минимально.

Такой прием можно выполнить на месте, после перемещения и в падении на спину и бедро-спину, когда мяч летит низко прямо на игрока или в стороне от него.

При выполнении приема с падением на спину (рис. 15) после перемещения игрок с последним шагом принимает положение приседа, одну ногу (обычно левую) ставит несколько впереди.



Рис. 15. Прием мяча сверху двумя руками с падением на спину

Одновременно руки выносят до уровня лица. Ударное движение выполняется, как в передаче сверху двумя руками. При ударе игрок несколько отводит плечи назад и прогибается, из-за чего масса тела перераспределяется вокруг ОЦТ тела и нарушается

равновесие. После удара игрок как бы садится на пятку находящейся сзади ноги, группируется, прогибаясь в грудной части, наклоняет голову и падает на «круглую» спину, постепенно перекатываясь. Руки при этом сохраняют прежнее положение.

В приеме с падением на бедро-спину (рис. 16) после предварительного перемещения игрок на последнем шаге принимает положение выпада – одна нога согнута в колене, другая вытянута в сторону. Одновременно выносит руки до уровня лица. Ударное положение аналогично описанному приему. После удара игрок садится на пятку, поворачивает туловище в сторону вытянутой ноги и постепенно опускается на площадку, последовательно касаясь ее бедром, согнутой ногой и спиной. После переката маховым движением ног игрок встает и принимает исходное для последующих действий положение. При выполнении переката на спину и бедро-спину можно выполнить кувырок через плечо. Для этого используют инерцию движения, позволяющую быстро встать и занять исходное положение.



Рис. 16. Прием мяча сверху двумя руками с падением на бедро-спину

Прием мяча двумя руками снизу. Это основной способ приема мяча в современной игре (рис. 17).

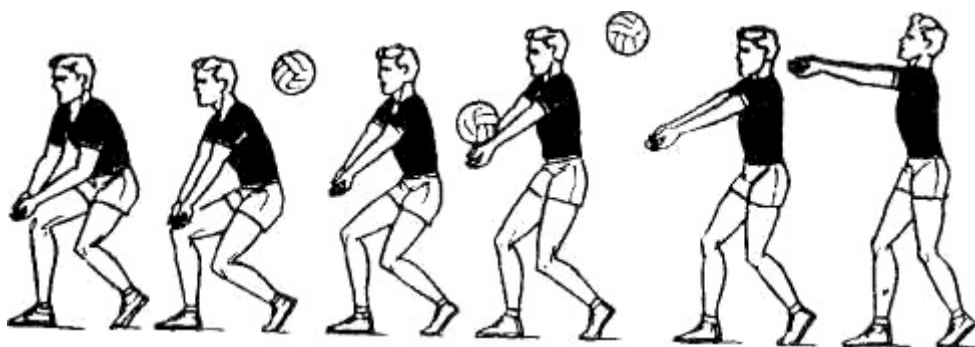


Рис. 17. Прием мяча снизу двумя руками снизу

Перемещаются к месту встречи с мячом шагом, скачком или бегом. В последнем стопорящем шаге руки выносят вперед вытянутыми и напряженными, кисти соединяют, образуя своеобразный «замок». Можно соединить кисти, сжатые в кулаки. Целесообразно ставить одну ногу впереди другой: ОЦТ тела при этом опускается, ноги согнуты в коленях, туловище несколько наклонено. Лучше всего располагать руки перпендикулярно траектории полета мяча. При приближении мяча встречное движение начинают ноги: их разгибают в коленях; тело игрока поднимается вверх и несколько вперед (угол примерно

20°). Ноги выпрямляют быстро и энергично, что создает для рук начальную скорость движения. Руки включают в работу несколько позже: скорость их движения растет незначительно. Удар по мячу выполняют предплечьем. Время контакта с мячом весьма невелико, поэтому сопровождающее движение рук имеет смысл для контроля направления полета мяча. При этом ноги почти полностью выпрямляют, руки вытягивают вперед.

Прием мяча снизу одной рукой. Таким образом принимают мячи, летящие далеко от игрока, после предварительного перемещения или выпада. При приближении мяча ладонь должна преградить ему путь. Ударное движение выполняет только рука, ноги в нем не участвуют. Пальцы руки напряжены, сжаты; можно ударять кулаком или ладонью (рис. 18). Такой прием можно выполнять на месте, после перемещения и в падении на бедро-спину и на грудь, если мяч летит далеко от игрока. При выполнении приема с падением на бедро-спину движение аналогично описанному, удар по мячу осуществляется по типу приема мяча одной рукой. При выполнении приема с падением на грудь (рис. 19) игрок с последним шагом делает выпад вперед, а затем толчком находящейся впереди ноги резким движением посылает туловище вниз-вперед, руки выносит вперед. Одновременно с толчком находящуюся сзади ногу маховым движением выносит вверх согнутой в колене. Удар по мячу осуществляет в фазе полета тыльной стороной ладони движением снизу вверх.



Рис. 18. Прием мяча снизу одной рукой



Рис. 19. Прием мяча снизу одной рукой с падением на грудь

После удара обе руки вытягивают вперед и разводят в стороны несколько шире плеч. Одновременно маховым движением выносят вверх находящуюся впереди ногу, также согнутую в колене. Туловище прогибают в грудной и поясничной частях, голову отклоняют назад. В дальнейшем руки ставят на опору, медленно сгибают в локтях,

амортизируя инерцию движения тела. Игрок приземляется на грудь и делает перекат на живот и бедра.

После выполнения приема и падения игрок встает и принимает исходное положение.

### **Особенности техники приема мяча при его тактической реализации (варианты приема).**

В современной игре прием мяча – ведущий элемент защитных действий команды, особенно при приеме подачи соперника. Его можно разделить на две относительно самостоятельные части.

1. Прием мяча, когда основная задача – принять его, оставить в игре после нападающих действий противника.
2. Передача мяча после приема (первая передача), в которой основная задача – более или менее точно направить мяч своему партнеру.

Таким образом, общая тактическая задача приема – оставить мяч в игре после нападающих действий противника и после приема направить его партнеру для развития атаки. Частными при реализации тактической задачи являются:

- прием мяча от подачи соперника и последующая его передача на переднюю линию (на определенного партнера или место); в этом случае целесообразно принять мяч с направленной передачей – двумя руками сверху, двумя руками снизу;
- прием мяча от нападающего удара противника; здесь основной задачей является «поднять» мяч, поэтому целесообразно принимать его без направленной передачи – двумя руками снизу, двумя руками сверху в падении, одной рукой снизу в падении на бедро-спину и грудь;
- прием мяча при самостраховке блока; здесь целесообразно принимать его без направленной передачи – двумя руками или одной снизу.

Прием мяча с направленной передачей. Прием мяча двумя руками сверху в практике встречается сравнительно редко. Чаще всего мяч принимают двумя руками снизу. Направление его полета регулируют движением туловища. Так, при необходимости принять мяч и передать его вперед сохраняют наклон туловища вперед. Если нужно направить мяч над собой, туловище располагают вертикально. При выполнении передачи назад игрок несколько прогибается в грудной и поясничной частях, плечи отводит назад. Высоту траектории полета регулируют величиной сгибания ног в предварительном приседании.

Блок – технический прием защиты, с помощью которого преграждают путь мячу, летящему после нападающего удара. Выполняют его в подавляющем большинстве случаев после перемещения. Игрок стоит около сетки, лицом к ней; ноги на одном уровне на ширине плеч, согнуты в коленях, стопы параллельны. Руки согнуты в локтях, кисти

перед грудью (рис. 20). Перемещаются к предполагаемому месту встречи с мячом на расстояние до 2 м скачком, на 2-3 м – приставными шагами, более 3 м – обычным бегом, поворачиваясь затем к сетке лицом.

Последний шаг выполняют как напрыгивающий и стопорящий (по типу разбега к нападающему удару). Если при нападающем ударе стопор приходится на пятку, то в блоке стопорящее движение осуществляется внутренней частью стопы.

После перемещения бегом игрок предварительно поворачивается к сетке, а затем выполняет стопорящее движение. Другую ногу приставляет на ширине плеч, затем приседает и одновременно несколько опускает локти.

Движение во время прыжка начинают руки, затем ноги. Отрываясь от опоры, игрок выносит руки над сеткой так, чтобы они остались согнутыми в локтях. Предплечья имеют небольшой наклон по отношению к сетке, пальцы рук разведены и оптимально напряжены, ладони параллельны сетке (рис. 21).

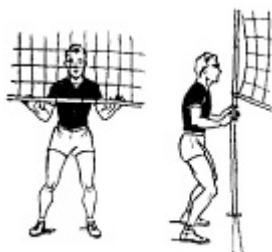


Рис. 20. Блокирование



Рис. 21. Положение рук при блокировании

При блоке у края сетки ладонь одной руки, ближней к краю сетки, повернута под углом; это также относится к блокированию ударов с переводом. При приближении мяча руки разгибают в локтевых суставах и двигают вперед-вверх. Одновременно кисти сгибают в лучезапястных суставах; пальцы двигаются вперед-вниз. При ударе по мячу кисти амортизируют удар и направляют мяч вперед-вниз, на сторону противника. После завершения блока кисти поднимают вверх, игрок опускается и приземляется на согнутые ноги.

Важными элементами блока являются выбор места и времени для прыжка и постановки рук над сеткой. При выполнении блока против нападающего удара место выбирают так,

чтобы блокирующий располагался на воображаемом продолжении линии разбега нападающего игрока. Блокирование нападающих ударов с переводом, как правило, осуществляют при групповом блоке; в этом случае место для прыжка выбирает игрок, блокирующий удар по ходу, а другой игрок «пристраивается» к нему.

Выбор момента прыжка блокирующего игрока определяется действиями нападающего. Конкретными ориентирами могут служить:

- при скоростном ударе с передачи, направленной близко к сетке, – пересечение рукой вертикали при замахе нападающего игрока;
- при скоростном ударе с передачи, отдаленной от сетки, – начало ударного движения руки нападающего игрока;
- при скоростном ударе с низкой ускоренной передачи («метр», полупрострел) – момент отрыва ног от опоры или вынос рук над головой при отталкивании нападающего игрока;
- при скоростном ударе с передачи скоростной (взлет, прострел) – одновременно с нападающим игроком;
- при боковом нападающем ударе – начало ударного движения руки нападающего игрока.

Следует отметить, что все ориентиры для начала прыжка блокирующего против нападающего удара эффективны при условии, если нападающий и блокирующий примерно одного роста. Блокирующему игроку более низкого роста следует прыгать несколько раньше, более высокого – позже. В каждом отдельном случае такие поправки следует вносить независимо от условий игры и индивидуальных особенностей нападающих игроков.

Особенности техники блокирования при его тактической реализации (варианты блокирования) проявляются по-разному.

В современной игре успешное применение блока определяет эффективность игры команды. Это важнейший технический прием защиты. Его тактической задачей является обеспечение первого эшелона защиты против атакующих действий команды противника.

**Частными решениями тактической задачи могут быть:**

- защита отдельных уязвимых мест команды (свободного места; игрока, слабо владеющего приемом мяча, и т.д.); это зонное блокирование, здесь целесообразны варианты подвижного блока;
- нейтрализация нападающих ударов противника и, таким образом, защита всей площадки; это ловящее блокирование, здесь целесообразно использовать варианты подвижного блока.

Подвижный блок аналогичен неподвижному. После того как руки вынесены над сеткой, их можно перемещать вправо или влево в зависимости от направления полета мяча, чтобы преградить ему путь на площадку команды, играющей в защите.

## Игры

**Подвижные игры, направленные преимущественно на общефизическую подготовку.**

**«Чехарда парами».** Тренер распределяет учеников по парам (из занимающихся одинакового роста) и указывает направление движения каждой паре. По команде первые номера выполняют опорный прыжок ноги врозь через вторых номеров. После прыжка первые проходят 4 шага вперед и принимают исходное положение. Затем вторые номера прыгают через первые и т.д. Чтобы правильно принять исходное положение, следует встать боком или спиной к партнеру, ноги поставить немного шире плеч, опереться руками в колено противостоящей ноги и подогнуть голову к груди.

**«Сдвинуть с места».** Двое, стоя лицом друг к другу, вытягивают руки вверх-вперед и охватывают руки партнера своими ладонями. Позади каждого из партнеров в 3—4 м от них обозначают линию. По команде каждый из играющих пытается сдвинуть партнера за линию. Тот, кто сделает это, объявляется победителем.

**«Борьба за предмет».** Двое обучающихся захватывают мяч или эстафетную палочку. Захват должен быть прочным. По команде каждый из игроков старается вырвать предмет у партнера. Упражнение выполняется 3 раза. Партнера нельзя толкать, а также сваливать с ног с помощью подножки и других подобных приемов.

**«Перетягивание одной рукой».** Обозначают две линии на расстоянии 8 м. одна от другой. Играющие становятся правым боком друг к другу на середине этого восьмиметрового отрезка и схватываются правыми руками. Каждый из играющих старается перетянуть партнера за обозначенную линию. При повторении упражнения играющие перетягивают друг друга левыми руками.

**«Передать мяч».** Игру проводят на ковре или матах. Выбирают двух водящих (их число по ходу игры может быть доведено до четырех), а остальные игроки садятся по кругу ногами в центр. Интервалы между игроками — вытянутые руки. Играющим дают слабо надутый футбольный мяч. По сигналу участники перебрасывают его по кругу руками, а водящие, передвигаясь любым способом, стараются перехватить мяч или выбить его из рук сидящего, а затем передать другому сидящему по кругу игроку. После этого водящий занимает место потерявшего мяч, который становится водящим. Игра усложняется тем, что, после того как один из водящих овладеет мячом, на него могут нападать остальные водящие и игрок из круга, потерявший мяч. Борьба длится до тех пор, пока мяч не будет передан одному из сидящих. Сделавший эту передачу выходит из круга и занимает место потерявшего мяч. Игру продолжают 10—12 мин. Отмечают лучших водящих и игроков, которые не были на их месте.

**«Часовые и разведчики» («Два лагеря»).** Играющих делят на две равные команды — «часовых» и «разведчиков» — и выстраивают в шеренги вдоль двух противоположных сторон площадки на расстоянии 10—20 м одна от другой. Перед носками играющих чертят линии. Посередине площадки на одинаковом расстоянии от команд рисуют кружок. В него кладут мяч или другой предмет. Команда «разведчиков» должна унести мяч, а команда «часовых» — стеречь его. По сигналу тренера два игрока (крайние с правого фланга каждой шеренги) — «разведчик» и «часовой» — выбегают на середину площадки к мячу. «Разведчик» должен унести мяч к себе. «Часовой» следует за ним и не дает унести мяч, осаливая «разведчика», если тот мяч схватит. Чтобы отвлечь внимание «часового», «разведчик» обязан повторять его движения и в то же время следить за мячом. Если «разведчик» схватит мяч, «часовой» старается его поймать и взять в плен. Если «часовой» не поймает «разведчика» с мячом до его лагеря, то сам идет в плен и становится со своим победителем на левом фланге шеренги или сбоку от нее. Игру продолжают до тех пор, пока все участвующие не побывают в роли «часовых» или «разведчиков». В конце игры подсчитывают «пленных» в каждой команде. Выигрывает



команда, имеющая больше «пленных». Затем все повторяют еще раз, поменявшись ролями. После второй игры опять подсчитывают «пленных». Побеждает команда, сумевшая в роли «часовых» и «разведчиков» захватить больше «пленных». В «Два лагеря» можно играть и один раз. В этом случае, чтобы уравнивать условия игры, в каждой команде рассчитываются на первый-второй. Играющие под первым номером в одной команде становятся «разведчиками», в другой — «часовыми». У играющих под вторыми номерами роли меняются. Можно усложнить игру: играющие рассчитываются по порядку номеров, и руководитель вызывает разные номера игроков, по своему усмотрению.

**«Гонка мячей по кругу».** Спортсмены становятся в круг на расстоянии вытянутых в стороны рук и рассчитываются на первые и вторые номера. Первые номера — одна команда, вторые — другая. Двух игроков, стоящих рядом, назначают капитанами и дают им по мячу. По сигналу капитаны начинают передавать (перебрасывать) мячи по кругу. Один вправо, другой — влево (своим ближайшим игрокам), т.е. через одного. Мячи перекидываются до тех пор, пока они не возвратятся к капитанам. Выигрывает команда, сумевшая быстрее пронести мяч по всему кругу. Получив мяч, капитан поднимает руки с мячом вверх. Игру можно проводить несколько раз подряд.

**«Передача набивного мяча назад».** Занимающихся строят в шеренгу. В каждой команде должно быть нечетное количество играющих. Они становятся на расстоянии от 2 до 2,5 м один от другого. Не сдвигая ног с места, первый номер поворачивает корпус влево и бросает мяч следующему стоящему за ним, который, повернувшись вправо, бросает его третьему номеру; третий, повернувшись влево, бросает его четвертому; так мяч передают последнему в шеренге. Этот играющий с набивным мячом бежит в голову колонны, встает на указанное выше расстояние перед первым номером и передает ему мяч, повернувшись влево. Таким образом, набивной мяч переходит из рук в руки, причем передачи производятся поочередно то в правую, то в левую стороны. Соревнования проводят между несколькими командами. Выигрывает та команда, которая первой вернется в свое первоначальное построение.

**«Бег вдвоем на трех ногах».** Участвуют несколько команд. В каждой из них участников делят по парам, связывают у каждой пары шейным платком находящиеся близко одна к другой («внутренние») ноги по щиколотке. По сигналу связанная пара участников уходит с линии старта, делает поворот вокруг фланга и возвращается на линию старта; следующая пара принимает старт, как только первая пара пересечет линию финиша (старта).

**«Передача (гонка) мячей над головой, под ногами и комбинированная».** Играющих делят на 2—4 равные команды. Каждую команду выстраивают в колонну по одному одну параллельно другой. Игроки в шеренгах стоят на расстоянии вытянутых рук друг от друга. У стоящих впереди — по мячу. По сигналу тренера впереди стоящие передают мяч над головой стоящим сзади них. Те таким же образом передают мяч другим сзади стоящим, и так до конца. Каждый раз последний игрок в колонне, получив мяч, бежит справа от своей колонны, становится первым и передает мяч назад над головой. Так

продолжается до тех пор, пока игрок, начавший игру, не вернется на свое исходное место

в колонне, где он должен поднять мяч вверх и дать команду «Смирно!» своей команде. Вся группа встает по стойке «Смирно!». Побеждает команда, закончившая игру первой.

**«Передал — садись».** Играющих делят на две равные команды и выстраивают в параллельные шеренги. Каждая команда выбирает капитана, который встает напротив своей команды на расстоянии 5—8 шагов. У капитанов в руках по мячу. По сигналу тренера капитан передает мяч (двумя руками от груди или другими установленными способами) первому игроку колонны, который ловит его, возвращает обратно капитану и

сразу же принимает упор присев. Затем капитан обменивается передачами со вторым, третьим и остальными игроками команды. Каждый игрок, сделав ответную передачу, принимает упор присев. Когда последний игрок в шеренге отдает мяч капитану, тот поднимает его вверх, и вся команда быстро встает. Побеждает команда, закончившая передачу мяча первой и не нарушившая правил.

**«По наземной мишени».** На каждой стороне волейбольной площадки у линии нападения чертят по два круга диаметром 1,5 м. Две команды располагают с разных сторон сетки. У игроков одной команды в правой (или левой) руке теннисный мяч. По сигналу два игрока от каждой команды одновременно устремляются к сетке. Игрок с мячом прыгает как можно выше и акцентированным движением кисти посылает мяч в один из кругов на стороне противника. Игрок за сеткой, ставя блок, старается помешать ему. За попадание в любой круг нападающий получает 2 очка, а если он обошел блок, но промахнулся (мяч приземлился в пределах площадки) — 1 очко.

***Подвижные игры, направленные на преимущественное развитие скоростно-силовых качеств.***

**«Парные пятнашки».** Обучающиеся строят в одну шеренгу, затем дают команду «На первый-второй рассчитаться». Первые номера должны запомнить своего партнера, то есть второй номер. Вторые номера должны знать первые номера. Перед тем как подать сигнал для начала упражнения, тренер предупреждает, что выбегать за пределы площадки не разрешается, и объясняет, что игра будет продолжаться 3 мин. Затем он дает команду «Приготовиться!». По этой команде первые номера разбегаются и становятся, где хотят, но в пределах площадки. Вторые номера в это время остаются в шеренге. Подав команду «Марш!», преподаватель засекает время. Первые номера стараются осалить ударом по плечу своего партнера. Если первый номер осалит партнера, игроки этой пары расходятся на 10 м и начинают играть сначала. Каждая пара подсчитывает, сколько раз первый номер осалил второго. Затем объявляется пятиминутный перерыв, в течение которого играющие отдыхают в ходьбе. Затем играют еще 3 мин, но водят уже вторые номера.

**«Вызов».** Группу разбивают на пары, примерно равные по силам. на площадке, и указывают направление бега. Пути, по которым пробегают пары, не должны пересекаться.

После того как все пары займут отведенные им места, тренер объясняет, в чем состоит упражнение: двое играющих становятся лицом друг к другу, при этом тот, кто начинает упражнение, становится спиной в сторону предлагаемого бега. Второй игрок стоит лицом к направлению предлагаемого бега, вытягивая вперед ладонь правой руки, согнутой в локте и прижатой к правому боку, а левой рукой из-за спины захватывает правый локоть.

По сигналу преподавателя играющий, стоящий спиной к направлению бега, ударяет три раза правой рукой по ладони партнера и с третьим ударом, повернувшись кругом, стремительно убегает от своего напарника. Тот стремится догнать убегающего и осалить его ударом по плечу. Это нужно сделать, пока убегающий не пересечет черту, которую проводят в 20—30 м. от линии старта. После нескольких пробежек партнеры меняются ролями.

**«Хватай первым».** При проведении упражнений с разделением на пары каждый обучающийся обычно стремится играть в паре с одним и тем же партнером. Не следует этому препятствовать. Каждой паре отводят отдельное место так, чтобы расстояние между парами составляло не менее 30 м. Играющие должны, повернувшись лицом друг к другу, стать на расстоянии 2 м один от другого, положить между собой какой-нибудь небольшой предмет, например эстафетную палочку, и принять условное исходное положение, которое может быть различным: сидя, в упоре присев, лежа на спине, в упоре лежа и др. Расставив пары по местам, тренер командует: «Исходное положение принять!», проверяет, все ли правильно выполнили его команду. После этого он дает

сигнал (свисток, выстрел), по которому игроки каждой пары стремятся первыми схватить предмет. Схватив его, они бегут в любую сторону на расстояние 20 м. Если в это время партнер не успеет осалить убегающего, то тому игроку, который схватил предмет первым, засчитывается очко. Упражнение проводится до тех пор, пока один из играющих не наберет 10 очков.

**«Выбивание теннисным мячом».** Группу разбивают на две команды. По жребии определяют, какая команда будет водить, т.е. выбивать мячом игроков другой команды. Выбегать за пределы поля не разрешается. Тренер бросает мяч одному из игроков водящей команды и подает сигнал к началу игры. Игроки команды водящих перебрасывают мяч друг другу и стараются попасть мячом в своих противников. Те увертываются. Игроки обеих команд свободно перемещаются по полю. Игрок, в которого попали мячом, покидает поле. Игра продолжается, пока все игроки не будут «выбиты». Время игры преподаватель фиксирует по секундомеру. В следующий раз водит уже другая команда. Время, требующееся второй команде, чтобы закончить игру, также фиксируется. Команда, водившая меньшее время, объявляется победительницей.

**«День и ночь».** На поле проводят две параллельные линии на расстоянии 2 м одна от другой. Вдоль каждой ставят команду. Количество игроков в командах должно быть одинаковым. Игрок одной команды имеет перед собой игрока второй команды. По сигналу играющие поворачиваются спиной к своим партнерам. Одна команда получает название «Ночь», другая — «День». Если звучит слово «Ночь», одноименная команда убегает, а команда «День» поворачивается кругом и догоняет «Ночь». Если называют «День», команды меняются ролями. Каждый игрок догоняет только своего партнера. Осаливает его он легким ударом руки по плечу. Осаливать нужно, пока игрок не добежал до линии, проведенной в 20 м от исходной черты, на которой располагаются игроки. Играющий, запятнавший своего партнера из другой команды, выигрывает для своей команды очко. Выигрывает команда, первой набравшая 20 очков. Тренер должен разнообразить и варьировать вызовы команд.

Вариант игры. Одна команда стоит на линии, а навстречу ей, соблюдая правило дорожек, идет шагом другая команда. Когда расстояние между командами сократится до 2—3 м, преподаватель дает свисток. По свистку команда, которая двигалась шагом, поворачивается и убегает; команда, стоявшая на месте, стремится догнать убегающих и запятнать их. Тренер подсчитывает, сколько очков набрала «догоняющая» команда за три пробежки, и меняет команды на старте.

**«Эстафета вокруг пункта».** Группу разбивают на команды, выстраивающиеся в шеренги. Капитаны команд становятся во главе команд. Впереди, на расстоянии 25—30 м, выставляют указатели поворота. При проведении игры в зале поворот не должен быть ближе 5 м от стены. Тренер сообщает играющим, из какого исходного положения на старте они должны начинать бег, и строго контролирует соблюдение этого правила. Эстафету начинают по сигналу. Капитаны бегут до поворотного пункта, оббегают его, возвращаются и передают эстафету следующему номеру своей команды. Принимающий эстафету к этому времени должен стоять на старте в условленном исходном положении. Игрок, передавший эстафету, становится в затылок последнему игроку своей команды и ждет своей очереди снова бежать с эстафетной палочкой. Игра продолжается непрерывно до тех пор, пока каждый из занимающихся не пробежит с эстафетой, по крайней мере, четыре раза. После этого игра заканчивается и выявляется победитель.

**«Эстафета по кругу».** Тренер разбивает группу на команды по 6 человек. Каждая команда становится в круг, и игроки рассчитываются, начиная с капитанов, по порядку номеров. Игроки располагаются лицом в центр круга в 2 м один от другого. По сигналу тренера первые номера (капитаны) делают поворот направо и бегут по внешнему кругу. Обежав круг, они становятся на свои места (которые занимают на площадке). Как только закончивший бег игрок приставит вторую ногу к опорной ноге, игрок, имеющий следующий номер, начинает бег по кругу. Так эстафета продолжается до последнего

игрока команды. Последний игрок, окончив бег, поднимает руку и кричит: «Есть!» Тренер определяет, какая команда выиграла состязание.

**«Бег ловких».** Две или несколько команд общей группой становятся на старте. Четыре фляжка или другие заметные предметы расставляются на расстоянии примерно 15 м. один от другого. Перед забегом каждый участник кладет в пунктах I, II, III, IV (у древка каждого фляжка) принадлежащий ему предмет, названный руководящим игрой. Команды стартуют одновременно. Пробежав к каждому пункту в последовательности II, III, IV и I, каждый участник разыскивает и как можно скорее собирает принадлежащие ему вещи, после чего вся команда должна собраться в месте, указанном руководящим со старта.

**«Пробежки туда и обратно».** Две команды по 6—7 человек занимают исходное положение. Команда «бьющих» располагается вдоль линии А. Первым к месту броска стоит капитан команды (под первым номером), за ним по порядку номеров располагаются остальные члены команды. Капитан команды «ловящих» наиболее целесообразно расставляет в поле игроков своей команды, а сам становится против места броска в 20—25 м. Линии А и Б отстоят одна от другой на 35—37 м. Игру начинает капитан команды «бьющих». С места броска он метает в поле теннисный мяч. Обычно стремятся бросить мяч как можно дальше. Бросив, капитан бежит с максимальной скоростью к линии Б и наступает на нее ногой, затем поворачивается кругом и возвращается к линии А. В момент его пробежки игроки, находящиеся в поле, ловят мяч (с лета или с отскока). Игрок, поймавший мяч, передает его над головой второму игроку, второй — третьему, и так до последнего. Тренер, выполняя роль судьи, замечает, что произойдет раньше: перебегающий игрок пересечет линию А или «ловящие» игроки переведут мяч последнему игроку шеренги. Кто быстрее выполнит свое действие, тот дает команде очко.

Подобно капитану команды, бросают мяч и совершают перебежки остальные «бьющие». После того как сделает бросок последний игрок, производится подсчет очков, объявляется команда-победительница. Команды меняются ролями.

**«Салки с волейбольным мячом».** На площадке произвольно располагают 6—7 участников, один из которых «салка». Мяч находится у одного из игроков. По сигналу «салка» старается догнать и дотронуться до одного из игроков, которому остальные играющие стараются ногой своевременно дать пас. Игрока, владеющего мячом, салить нельзя. «Салка» должен преследовать другого игрока, которому также стараются передать мяч. Если «салка» коснулся мяча ногой или завладел им, то водящего сменяет тот, кто сделал неточную передачу. Игра длится 5— мин. Выигрывает тот, кто ни разу не был водящим или водил меньшее число раз. Игрок, по вине которого мяч вышел за пределы площадки, становится водящим.

**«Баскетбол».** В игре участвуют две команды по 5 человек в каждой. Игру начинают с центра поля; тренер подбрасывает мяч вверх и дает свисток. Игроки одной команды, завладев мячом, пытаются забросить его в корзину противника. В игре можно бросать мяч рукой, отнимать мяч у игрока другой команды только одной рукой. Нельзя проводить ведение мяча дважды — остановившись, нужно отдать мяч. Если игрок не ведет мяч, то ему не разрешается держать его в руках более 2 с. Запрещены толчки и захваты партнера, не разрешается игра головой и ногами.

**«Получить мячик».** Инвентарь: мячик, шнурок. Основная цель — усвоение ритма выполнения последних трех шагов и отталкивания. Подвешивают на шнурке мячик на доступной атлетам высоте. Устанавливают очередность выполнения упражнений. Занимающийся выполняет три шага разбега, отталкивается одной ногой и старается дотронуться рукой до подвешенного на шнурке мячика. Высоту, на которой подвешен мячик, постепенно увеличивают. Для определения личного или командного первенства за каждый удачный прыжок начисляют одно очко. Удачным считается прыжок, в котором спортсмен коснулся рукой мячика. На каждой высоте выполняют одну попытку.

**«Толкание мяча в обруч».** Инвентарь: гимнастический обруч, набивной мяч. Место проведения: небольшая площадка.

Основная цель — обучение приему толкать мяч под правильным углом.

Подвешивают обруч на высоте 2,5—3 м над землей. На расстоянии 3—4 м от обруча проводят линию, от которой будут толкать мяч. Одна команда становится за этой линией, а вторая занимает место на другой стороне от обруча в 3—4 м от него. Игроки одной команды поочередно толкают мяч так, чтобы он пролетел через обруч. Соперники подают мяч. Затем команды меняются местами. Каждое попадание в обруч оценивается в одно очко. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

### **Подвижные игры, направленные на преимущественное развитие скоростных качеств**

**«Кто дальше пропрыгает на одной ноге или в положении приседа».** Занимающихся выстраивают в две или три колонны, показывают направление движения, объясняют, что нужно пропрыгать на одной ноге (без смены ног) или в положении приседа как можно дальше и остановиться. Следует предупредить, что темп прыжков не должен быть очень быстрым. По команде играющие, стоящие первыми в колоннах, начинают прыгать. После того как они продвинулись на 15—20 м, дается сигнал для начала движения игрокам, стоящим вторыми в колоннах. Затем прыгают третьи и т.д. После этого объявляется победитель и повторяются прыжки на другой ноге.

**«Челнок».** Занимающихся распределяют по двум командам, которые становятся на противоположных сторонах площадки. Между ними проводят среднюю линию (линию старта). Капитаны команд по очереди посылают своих игроков к средней линии, от которой они должны совершать прыжок. Заранее устанавливают, что игроки одной команды будут прыгать (с места толчком двумя ногами) вправо от средней линии, а игроки другой команды — влево от нее. После начала игры, т.е. после прыжка первого игрока, отмечают (мелом) место его приземления по пяткам. Игрок возвращается в свою команду, а с отметки его приземления в обратную сторону (к средней линии) прыгает игрок из команды противника. Длина его прыжка также отмечается, после чего в борьбу вступают вторые номера и т.д. Если последнему игроку (завершающему соревнование) удалось перепрыгнуть через среднюю линию — его команда побеждает, если не удалось команда проигрывает.

**«Перемена мест».** Игроки двух команд, стоя в шеренгах лицом друг к другу на противоположных сторонах площадки (за линиями своих «домов»), приседают и кладут руки на колени. По сигналу все игроки, прыгая из глубокого приседа, продвигаются вперед, стараясь быстрее пересечь линию противоположного «дома». Побеждает команда, игроки которой, закончив прыжки, первыми пересекут противоположную линию. Затем следуют прыжки в обратную сторону, но в игре не участвует тот, кто пересек линию «дома» последним. Игра продолжается до тех пор, пока на площадке не останутся 2—3 самых выносливых прыгуна. По числу игроков на площадке нетрудно определить команду-победительницу: она сохранила больше прыгунов.

**«Толкай из круга».** Обозначают круг диаметром 4—6 м. Игроки (четное количество — 4 или 6) произвольно становятся в круг. По команде играющие начинают выталкивать друг друга из круга. Как только ступня или другая часть тела игрока коснется земли за линией круга, игрок выбывает из игры. Толкать разрешается только в грудь и плечи. Игрок, оставшийся в кругу последним, считается победителем.

**«Пятнашки».** Тренер объясняет группе, что в данной игре всем игрокам можно продвигаться только прыжками на одной ноге, менять опорную ногу не разрешается: тот, кто сменит ногу, становится водящим. Водящий, назначенный тренером, должен запятнать любого из играющих ударом по плечу. В момент смены водящих играющие могут сменить опорную ногу, но, как только новый водящий приступит к выполнению своей роли, все должны передвигаться опять только на одной ноге. Тренер может

назначить несколько водящих в случае большого состава группы. Размеры площадки нужно ограничить ориентирами. Наиболее подходит для игры место размером баскетбольной площадки. Игрок, вышедший за пределы площадки, становится водящим.

**«Какая команда прыгает дальше».** Назначают двух капитанов команд. Остальных игроков делят на две команды. Тренер показывает направление движения и объясняет условия игры. От начальной линии одновременно прыгают на одной ноге (не меняя ногу) по одному игроку из каждой команды. На том месте, где остановится или оступится на другую ногу прыгающий игрок, его меняет игрок соответствующей команды. Состязание начинается по сигналу. Все игроки идут вслед за прыгающим. Если игру проводят на стадионе, можно состязаться на количество кругов.

**«Встречная эстафета с обменом набивными мячами (или другими предметами)».** Команды строят в шеренгу. Одну половину команды выстраивают у одной линии старта (А), другую — у противоположной линии (Б). Игроки всех команд, начинающие бег, держат в руках набивные мячи. По сигналу первые и пятые номера каждой команды продвигаются скачками в приседе (или на одной ноге) навстречу друг другу. Встретившись, они обмениваются набивными мячами (бросать мячи не разрешается), потом возвращаются к линиям старта, передают набивные мячи следующим игрокам своих команд, а сами становятся в хвосты колонн. Игрок, получивший мяч, повторяет действия первого. Эстафета повторяется потоком по 5-6 раз.

**«Эстафета в скачках на одной ноге».** Группу разбивают на команды по 5—6 человек. В каждой команде назначают капитана. Затем капитаны выстраивают свои команды по одному у линии старта. В 15 м от старта против каждой команды должны быть поставлены стойки, обозначающие поворот. В зале стойки нужно ставить не ближе чем в 5—6 м от стены. По команде «На старт!» капитаны команд принимают положение стоя на одной ноге, держа эстафетные палочки наготове в правой руке. По команде «Марш!» капитаны команд начинают передвигаться вперед скачками. Игроки продвигаются до поворотных пунктов, делают поворот и возвращаются обратно скачками на другой ноге. После передачи эстафеты следующему игроку капитаны становятся в хвост своей команды. Передача эстафеты повторяется поточно (без перерыва) 3—4 раза всеми игроками команды.

**«Не давай мяч водящему».** В игре участвуют 5—6 человек. Один из них водящий. Он встает в центре круга, держит набивной мяч в руках. Остальные игроки стоят в кругу, лицом к центру. Водящий бросает мяч любому игроку, стоящему в кругу. Игра начинается. Игроки, стоящие в кругу, перебрасывают мяч (через круг или по кругу), а водящий старается дотронуться до мяча рукой. Как только он это сделал, его сменяет игрок, от которого пришел мяч. Если водящий устал, преподаватель должен назначить другого водящего.

**«Пятнадцать передач».** Играют одновременно несколько команд, каждая из которых состоит из трех игроков под номерами 1, 2, 3. Они становятся в одну шеренгу на расстоянии 7—8 м друг от друга. Центральный игрок (№ 2) по сигналу преподавателя бросает набивной мяч своему партнеру слева (№ 1). Тот ловит мяч и бросает его через центрального игрока вправо № 3, который возвращает мяч центральному игроку. Это считается одной передачей. Игра продолжается до 15 передач. Центральный игрок каждый раз должен объявлять номер законченной передачи. Если мяч у какой-либо команды упал, то она должна поднять его и начать передачу сначала. Команда, выполнившая первой 15 передач, выигрывает.

**«Хоккей с набивным мячом».** Игру проводят наподобие обычного хоккея с мячом. Ширина ворот 3 м. Мяч разрешается бросать, катать по земле только одной рукой. Состав команд — по 5—6 человек. Каждая команда имеет вратаря, который имеет право брать мяч двумя руками. Можно играть и без вратаря, тогда ширина ворот — 1 м. Вокруг ворот (в радиусе 3 м) устанавливается запретная зона, куда нельзя входить во время игры ни защитникам, ни нападающим. Мяч, оставшийся в этой зоне, вводится в

игру выбрасыванием из-за боковой линии защищающейся командой. Тренер подбрасывает мяч вверх (как в баскетболе), и команды вступают в борьбу за мяч. Если игрок схватил мяч одновременно двумя руками, то назначается штрафной бросок, который выполняется одной рукой с 7 м.

**«Бежал с мячиком».** Инвентарь: большой мяч или маленький мячик.

Место проведения: игровая площадка, волейбольная площадка.

Основная цель — обучение бегу по дистанции.

Чертят дугу, позади которой размещают две команды игроков, выстроенных в колонну по одному. Назначают двух ведущих, один из них находится за дугой посередине между командами, держа в руках мячик, а второй стоит впереди на определенном расстоянии от первого. Расстояние между двумя ведущими может быть произвольным и зависит от времени и подготовки занимающихся. После сигнала тренера ведущий, находящийся за дугой, передает мячик по земле второму ведущему. Участники по одному с каждой команды бегут за мячиком. Команда, представитель которой первым тронет мячик, получает очко. Игра продолжается до тех пор, пока все игроки не примут в ней участие.

**«Бежал по прямой дорожке с ускорением».**

Инвентарь: флажки.

Место проведения: беговая дорожка, волейбольная площадка.

Основная цель — развитие реакции, ловкости, скорости.

Размечают три параллельные линии. Две первые — стартовые — находятся на расстоянии 5—7 м одна от другой, третья — финишная — находится на расстоянии 15—20 м от стартовых линий. Участников делят на две команды, одну из них выстраивают на одной, другую — на другой стартовой линии. По сигналу тренера игроки обеих команд начинают бег. Задача игроков — добежать до финиша, не дав обогнать себя игрокам другой команды. Настигнутым считается игрок, до которого дотронулись рукой. За каждого настигнутого игрока команда получает 1 очко.

**«Челночный бег».**

Место проведения: беговая дорожка стадиона.

Основная цель — воспитание умения владеть собою, усвоение техники старта и развитие скорости.

Размечают две стартовые линии на расстоянии 20—30 м одна от другой. Игроки принимают низкий или высокий старт. По сигналу стартуют первые номера, которые бегут ко вторым и касаются их рукой. Вторые — бегут к третьим и т.д.

Выигрывает команда, первой занявшая свои первоначальные места.

**«Эстафета — преследование».** Участвуют две полужандалы, бегуны имеют порядковые номера. Белые бегуны с четными номерами находятся на линии Б, а белые бегуны с нечетными номерами — на линии А. Четные номера черных стартуют с линии А, а нечетные номера черных — с линии Б. Первые номера стартуют одновременно с линии А и с линии Б, делают полкруга по беговой дорожке и передают эстафету своим вторым номерам; вторые номера на противоположной прямой передают эстафету своим третьим номерам и т.д. Нужно внимательно следить за расстановкой бегунов перед стартом. В случае необходимости перед соревнованием, чтобы избежать ошибок, можно дать указание команде пробежать очень сокращенную дистанцию в том же составе.

### **Подвижные игры, направленные на преимущественное развитие выносливости**

**«Кто быстрее перенесет предметы».** Занимающихся делят на две команды. Каждой команде принадлежат различные предметы в ящиках. По сигналу тренера каждая команда должна захватить как можно больше предметов из ящика противника и перенести их в свой ящик. За одну пробежку разрешается брать только один предмет. Все команды в начале игры имеют одинаковое количество предметов.

**«Охотники» и «зайцы».** Две команды имеют один мяч. Все «зайцы» стоят на игровом поле, «охотники» равномерно распределены вокруг. По сигналу первый «охотник» выбегает на поле, чтобы поразить мячом «зайца». Как только он это делает, мяч передается второму «охотнику» и т.д. Когда «охота» будет закончена, засекается время. Игроки меняются ролями

**«Гонка с выбыванием».** С помощью флажков размечают круг диаметром 9—12 м, на нем проводят линию старта-финиша. По сигналу все участники игры одновременно начинают бег по внешней стороне круга против часовой стрелки. После каждого круга (или двух кругов) из игры выбывает участник, который последним пересек контрольную линию старта. Постепенно менее выносливые отсеиваются. Победителем объявляют того, кто остается лидером, т.е. самый выносливый и быстрый игрок. По усмотрению руководителя участники могут бежать с набивным мячом, надеть пояса с отягощением, рюкзаки с грузом.

**«Нападают пятерки».** Игрют три команды на баскетбольной площадке. Вторая и третья пятерки строят зонные защиты, каждая под своим щитом. Мяч — у игроков первой пятерки, находящейся в произвольном порядке лицом ко второй пятерке. У игроков команд майки разного цвета. По сигналу игроки первой пятерки нападают на щит второй пятерки, стараясь забросить мяч в корзину. Как только игрокам второй пятерки удается перехватить мяч, они, не останавливаясь, нападают на щит третьей пятерки. Первая пятерка, потерявшая мяч, строит зонную защиту на месте второй пятерки. Третья пятерка, овладевшая мячом, начинает нападение на первую пятерку и т.д. Команда, забросившая мяч, получает очко и строит зонную защиту, а проигравшие идут в нападение. Время игры зависит от подготовленности занимающихся. Игру проводят по упрощенным правилам.



**Дидактический материал**

<b>№</b>	<b>Материал</b>	<b>Примечания</b>
1	Подборка игр по волейболу на 3 года обучения.	Электронный носитель
2	Технические приемы игры	Электронный носитель
3	Тактические приемы игры	Электронный носитель
4	Общefизическая, специальная подготовка. Развитие координационных качеств и прыжковой подготовки (работа в тренажерном зале)	Электронный носитель
5	<b>Презентации</b>	
	История волейбола.	
	Техника игры по волейболу, разновидности передач, приема мяча, подача мяча, выполнять розыгрыш и нападающий удар.	
	Развитие общefизической, специальной подготовки, тренировка икроножных мышц, мышц бедра и брюшного пресса.	
	Презентация первенства Европы и мира по волейболу.	

### Система контроля результативности обучения

#### Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке 1-го года обучения

№п/п	Контрольные нормативы	На начало учебного года	На конец учебного года
1	Длина тела, см	-	-
2	Бег 30 м, с	6,2	5,8
3	Бег 30 м(5 х 6 м),с	-	-
4	Бег 92 м с изменением направления, «ёлочка», с	39,0	36,4
5	Прыжок в длину с места, см	156	168
6	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	28	30
7	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками: сидя-стоя, м	2,5 10,5	3,2 12,5

#### Контрольно-переводные нормативы по технико-тактической подготовке 1-го года обучения

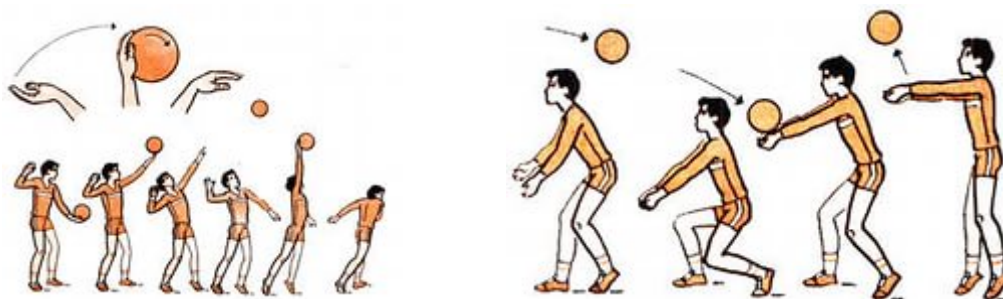
№п/п	Контрольные нормативы	На начало учебного года	На конец учебного года
1	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	5	5
2	Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4	4	5
3	Передача сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование)	4	5
4	Подача на точность : 9-12 лет- верхняя прямая по зонам	4	5
5	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5	3	4
6	Нападающий удар с переводом из зоны 2 (4) в зону 5(1)	3	4
7	Приём подачи из зоны 5 в зону 2 на точность	3	4
8	Блокирование одиночное нападающего из зоны 4	2	3

	(2) по диагонали		
9	Вторая передача из зоны 3 в зону 4 (2), стоя спиной в соответствии с сигналом	3	4
10	Нападающий удар или «скидка» в зависимости от того, поставлен блок или нет	4	4
11	Командные действия: приём подачи, вторая передача из зоны 3 в зону 4 (2) по заданию и нападающий удар	4	5
12	Блокирование одиночное нападающих ударов из зон 4,3,2 со второй передачи. Зона не известна, направление удара диагональное	5	5
13	Командные действия: организация защитных действий по системе «углом вперёд» и «углом назад»	6	7
14	Приём снизу –верхняя передача	6	7
15	Нападающий удар- блокирование	4	5
16	Блокирование – вторая передача	5	6
17	Переход от защитных действий к нападению и наоборот	3	3

### Контроль усвоения учебного материала по разделу «Волейбол»

1. Что такое подача?
2. Какие виды подач вы знаете?
3. Какие способы передачи мяча вы знаете?
4. Какой способ приема мяча следует применить, если подача сильная и мяч немного не долетает до игрока?
  - а) Сверху двумя руками.
  - б) Снизу двумя руками.
  - в) Одной рукой снизу.
5. Какой подачи не существует?
  - а) Одной рукой снизу.
  - б) Двумя руками снизу.
  - в) Верхней прямой.
  - г) Верхней боковой.
6. Выпрыгивание на блок выполняется толчков вверх...
  - а) одной ногой,
  - б) обеими ногами.
7. Допускается ли команда волейболистов до участия в соревнованиях, если в ее составе 5 человек?
  - а) Допускается.
  - б) Не допускается.
  - в) Допускается с согласия команды соперника.
8. Сколько еще касаний мяча может сделать принимающая подачу команда, если прием мяча с подачи считать первым касанием?
  - а) Одно.
  - б) Два.

- в) Три
9. Если после разрешения судьи на подачу, подающий игрок подбросил мяч и не произвел по нему удар, то...
- подача считается проигранной;
  - подача повторяется этим же игроком;
  - подача повторяется другим игроком этой же команды.
10. Если при подаче мяч коснулся сетки и перелетел на сторону соперника, то...
- подача повторяется;
  - игра продолжается;
  - подача считается проигранной.
11. Если при подаче мяча подающий игрок наступает на разметку задней линии площадки или переходит ее, то...
- подача повторяется;
  - подача считается проигранной;
  - игра продолжается;
12. Сколько игроков-волейболистов могут одновременно находиться на волейбольной площадке во время проведения соревнований?
- шесть;
  - десять;
  - двенадцать.



### Ответы к вопросам по разделу «Волейбол»

1. подача — технический прием, с помощью которого мяч вводят в игру. В настоящее время он является одним из основных нападающих действий волейболиста. Различают несколько видов подач.

2. При нижней прямой подаче удар наносят ниже оси плечевого сустава, когда игрок стоит лицом к сетке.

Нижняя боковая подача: удар по мячу наносят ниже оси плечевого сустава, стоя боком к сетке.

Верхняя прямая подача: удар по мячу наносят выше оси плечевого сустава, стоя лицом к сетке. Существует несколько ее вариантов: в шаге, в прыжке, с вращением мяча и без вращения

Верхняя боковая подача: удар по мячу наносят выше оси плечевого сустава, стоя боком к сетке.

3. Передачи. Взаимодействие игрока с мячом при выполнении передач включает прием мяча (задача — в любом случае оставить его в игре) и передачу мяча (цель — направить в определенное место или определенному партнеру). В современной игре передача — важнейший элемент нападения, связывающий действия защиты непосредственно с атакой.

Передача (при тактической реализации как вторая передача) — это технический прием, с помощью которого мяч направляют выше верхнего края сетки для выполнения нападающего удара. Существуют два способа передачи: а) двумя руками сверху ; б) одной рукой сверху, а также несколько ее разновидностей.

4. б) Снизу двумя руками.
5. б) Двумя руками снизу.
6. б) обеими ногами.
7. б) Не допускается.
8. б) Два.
9. а) подача считается проигранной;
10. б) игра продолжается;
11. б) подача считается проигранной;
12. в) двенадцать.

