

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Департамент образования и науки Курганской области**  
**Управление образования Администрации Кетовского муниципального округа**  
**МКОУ "Введенская средняя общеобразовательная школа №2"**

**РАССМОТРЕНО**

на заседании МО

Протокол №1  
от «29» августа 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

на педагогическом совете

Протокол №1  
от «30» августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор школы



О.В. Бондарева

Приказ №101  
от «31» августа 2023 г.

Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Волейбол»  
(возраст 14-17 лет, срок реализации 1 год)

Автор – составитель:  
учитель физической культуры  
Козулина В.З.

**п. Введенское**  
**2023**

### Паспорт программы

ФИО автора-составителя	Козулина Вера Закиевна
учреждение	МКОУ «Введенская СОШ №2»
наименование программы	«Волейбол»
объединение	Обучающиеся 8-11 классы
тип программы	дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)
направленность	физкультурно-спортивная
образовательная область	спорт
вид программы	модифицированная
возраст учащихся	13-18 лет
срок обучения	1 год
объем часов	72 часа
уровень усвоения программы	общекультурный (ознакомительный)
цель программы	формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди учащихся школы, пропаганда ЗОЖ.
с какого года реализуется программа	2021

### Пояснительная записка

Рабочая программа детского объединения «Волейбол» разработана на основе:

- Приказа Минобрнауки России от 29.08.2013 г. №1008;
- Концепции развития дополнительного образования детей в Российской Федерации – Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. №1726-р;
- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (п.9.ст.2, ст.12, ст. 13, ст. 15, ст.16, ст.75, ст.84).

Программа является модифицированной.

На уроках физической культуры учащихся получают определенные навыки игры в волейбол, но для этого в учебной программе отведено небольшое количество часов. Этого недостаточно, чтобы в совершенстве овладеть навыками игры. Данный кружок позволяет учащимся получить определённые навыки игры в волейбол. Эти занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий волейболист достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений.

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц. Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям

напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры

**Направленность программы:** дополнительной образовательной программы секции «Волейбола»

**физкультурно-спортивная.** Программа направлена на приобретение теоретических и практических навыков игры в волейбол. Укреплению здоровья, правильному физическому развитию детей.

**Актуальность-** Программа дополнительного образования рассчитана на детей, которые любят волейбол и хотят научиться в него играть. Важность программы состоит в том, что она направлена на укрепление здоровья детей

**Новизна программы-** В дополнительной образовательной программе большое значение уделяется техническим, физическим, тактическим занятиям. Научно доказано, что такие занятия способствуют правильному развитию детей.

**Отличительная особенность программы:** При разработке программы использовались ранее существовавшие программы по волейболу для спортивных школ, учитывались новейшие данные научных исследований и передовой опыт работы детско-юношеских спортивных школ. Отличительной особенностью данной программы является ознакомление начинающих волейболистов с основными группами технических приёмов, позволяющих успешно вести игровую деятельность, способствующих формированию интереса детей к волейболу.

**Адресат программы-** программа разработана для обучающихся 13-17 лет, требует специальных навыков и физической подготовки, не предусмотрена для детей - инвалидов и детей с ОВЗ.

**Уровень программы:** стартовый (ознакомительный).

**Объем-72 часа**

**Форма обучения** – очная.

**Режим занятий-** один раз в неделю по 2 часа; продолжительность учебного часа – 45 минут, перерывы по 10 минут.

**Цель и задачи дополнительной образовательной программы**

**Цель:** Укрепления здоровья, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности.

Цель раскрывается более полно в процессе обучения детей на основе поставленных задач. В программе нашли отражение задачи работы с учащимися; содержание учебного материала по физической, технической, тактической и теоретической подготовке для первого и второго годов обучения. Конкретными задачами на данном этапе подготовки юных волейболистов являются:

**Образовательные:**

Обучение техническим и тактическим основам спортивной игры – волейболу, дальнейшее совершенствование технических и тактических приемов игры. Освоение учащимися знаний для занятий волейболом, Овладение умениями и навыками игры в волейбол.

Развитие силы, ловкости, координации движений, быстроты реакции. Воспитание интереса к волейболу.

**Развивающие:**

Развитие спортивных способностей обучающихся. Развитие желания участвовать в соревнованиях проводимых в течение года.

**Воспитательные:** Воспитать упорство трудолюбие, настойчивость в достижении цели. Воспитание трудолюбия, коммуникабельности, чувства товарищества и патриотизма.

**Ожидаемые результаты и способы их проверки.**

Ожидаемым результатам прохождения программы должен стать интерес детей к спорту, в частности, к волейболу.

1.9. Формой подведения итогов реализации программы будут служить:

- школьные соревнования по волейболу; - районные соревнования по волейболу; - участия в различных турнирах по волейболу. В ходе соревнований проверяется устойчивость технических навыков, тактическая смекалка, физическая подготовленность.

**Механизм реализации программы секции «волейбол»:**

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, участие в соревнованиях.

Задачи объединения заключаются в содействии физическому развитию детей и подростков, воспитанию гармонично развитых активных членов общества, стойких защитников Родины.

Непосредственными условиями выполнения этих задач является многолетняя, целенаправленная подготовка учащихся: привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом, подготовка общественных физкультурных организаторов (инструкторов и судей) по волейболу для школьного коллектива

физической культуры, по месту жительства и активных помощников в летних лагерях отдыха.

Основной принцип работы по волейболу - выполнение программных требований по физической, технической, тактической теоретической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативные требования) показателях.

### **Планируемые результаты работы**

**В ходе внеурочной деятельности учащиеся смогут:**

1. Развить природные данные для быстрого роста мастерства;
2. Овладеть теоретическими и практическими основами игры в волейбол,
3. Участвовать в спартакиаде школы по волейболу и формировании сборной команды школы для участия в Спартакиаде школьников по волейболу;
4. Выполнять нормы начальных спортивных разрядов;
5. Приобрести необходимые волевые, психологические качества для стабильности и успешности выступления на ответственных соревнованиях;
6. Решать проблемы занятости в свободное и каникулярное время, что отвлечёт молодёжь от правонарушений и положительно повлияет на обстановку в селе.

**Личностные результаты:**

1. Должны овладеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий по волейболу, их планирования и содержательного наполнения;
2. Должны владеть широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из волейбола и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
3. Должны овладеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Метапредметные результаты:**

1. Должны научиться самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
2. Должны научиться самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
3. Научатся соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
4. Научатся оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
5. Должны овладеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
6. Научатся организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
7. Научатся работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
8. Научатся формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

### **Предметные результаты:**

1. Научатся отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
2. Научатся составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
3. Научатся проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, вести дневник самонаблюдения, регулировать величину физической нагрузки.

### **Условия реализации программы «волейбол»:**

Для более успешной и квалифицированной работы рекомендуется на основе распределения объёмов компонентов тренировки в годичном цикле составлять распределение объёмов компонентов учебно-тренировочных занятий по недельным циклам для каждой группы отдельно: для групп начальной подготовки – на 34 занятия (68 часов)

#### Материально-технические условия:

- обеспечение учебно-наглядными пособиями по волейболу, пополнение материальной базы волейбольными мячами, сеткой и др. инвентарём.

Для проведения занятий волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная - 2 штуки.
2. Стойки волейбольные - 2 штуки.
3. Гимнастическая стенка - 6 – 8 пролётов.
4. Гимнастические скамейки - 3 - 4 штуки
5. Гимнастические маты - 3 штуки.
6. Скакалки - 30 штук.
10. Мячи волейбольные - 6 штук.

#### **Педагогические условия:**

- учёт индивидуальных и возрастных особенностей подростков в использовании форм, средств и способов реализации программы секции спортигр «волейбол»;
- соблюдение единства педагогических требований во взаимоотношениях с подростками;
- создание условий для развития личности подростка и его способностей.

#### **Методические условия:**

- наличие необходимой документации:

- программы деятельности спортивной секции;
- тематического планирования секции спортивных игр: «волейбол».

Занятия по волейболу должны носить учебно-тренировочную направленность.

В процессе учебно-тренировочных занятий учащиеся овладевают техникой и тактикой игры, на методических занятиях учащиеся приобретают навыки судейства игры и навыки инструктор - общественника.

Задачами учебной практики являются: овладение строевыми командами, подбором упражнений по общей физической подготовке (разминки), методики проведения упражнений и отдельных частей урока.

Судейство учебно-тренировочных игр должно осуществляться самими занимающимися, после того как будет изучен раздел «Правила игры» и методика судейства.

Необходимо научить занимающихся организовывать соревнования в группе, в школе, в летнем лагере отдыха. Каждый член кружка должен уметь вести технический протокол игры, уметь по форме составить заявку на участие в соревнованиях, таблицу учёта результатов.

Руководитель кружка должен систематически следить за успеваемостью своих воспитанников в общеобразовательной школе, поддерживать контакт с родителями, учителями, классными руководителями. Он должен прививать навыки к общественно полезному труду, сознательному отношению к занятиям. Воспитывать такие качества, как чувство товарищества, смелость, воля к победе.

Вся воспитательная работа в кружке волейбола осуществляется в соответствии с планом воспитательной работы ш

#### 4. Учебный план

№п/п	Наименование раздела	Всего	Количество часов		Формы контроля
			Теория	Практика	
1.	Введение. История возникновения и развития волейбола. Правила	1	1		Беседа, рассказ

	безопасности при занятиях волейболом. Правила игры. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена.				
2.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	6		6	Практическое выполнение упражнений
3.	Общая физическая подготовка (ОФП)  (Подготовительные упражнения.)	7		7	Практическое выполнение упражнений
4.	Техническая подготовка (ТП)  (Стойка игрока. Приёмы и передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху. Подачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия - блоки, страховки).	48	1	47	Практическое выполнение упражнений
5.	Специальная физическая подготовка (СФП)  (Подвижные игры. Эстафеты).	5		5	Практическое выполнение упражнений
6.	Тактическая подготовка (ТП)  (Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча).	3		3	Практическое выполнение упражнений
7.	Контрольно-оценочные и переводные испытания	2		2	Практическое выполнение упражнений
	Итого:	72	2	70	

## **5.СОДЕРЖАНИЕ**

### **Введение (1час)**

Вводное занятие, правила техники безопасности на занятиях.

История развития волейбола в России.

Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня.

Врачебный контроль.

Ознакомление с правилами соревнований. Спортивная терминология.

### **Общеразвивающие упражнения**

#### **Практика (6 часа)**

ОРУ с предметами.

ОРУ без предметов.

ОРУ на месте.

ОРУ в движении.

### **Общая физическая подготовка (ОФП)**

#### **Практика (7 часа)**

Упражнения с набивными мячами.

Беговые упражнения, ускорения, прыжки, многоскоки.

Упражнения на силу, выносливость, с отягощениями.

Упражнения на ловкость.

### **Техническая подготовка и *Тактическая подготовка* (ТТП)**

#### **Теория (3 часа)**

Значение технической подготовки в волейболе.

Значение тактической подготовки в волейболе.

### **Практика (47 часа)**

Нижняя прямая подача

Нижняя боковая подача

Верхняя боковая подача

Верхняя прямая подача

Верхняя передача мяча

Передача мяча в прыжке

Прямой нападающий удар

Прием мяча снизу двумя руками

Прием мяча снизу одной рукой

Прием мяча сверху двумя руками

Блокирование

Командные действия:

Система нападения со второй передачи игрока первой линии через игрока зоны 3, 2, 4

Индивидуальные действия:

Выбор места

Тактика подачи

Тактика передачи

Тактика нападающего удара

Тактика игры в защите

Система защиты 3-1-2 углом вперед,

3 -2-1 углом назад, смешанная защита

Групповые действия:

Взаимодействие защитников

Взаимодействие блокирующих

Взаимодействие страхующих

Двухсторонняя игра по правилам.

Контрольные испытания по тактическим действиям в защите.

### **Специальная физическая подготовка (СФП) (5 часа)**

#### **Теория (2 часа)**

Отработка навыков судейства, жестикуляционной терминологии

Оформления протоколов и заявок на участие в соревнованиях.

#### **Практика (5 часа)**

Специальные упражнения для развития выносливости

Бег на длинные дистанции, эстафетный бег, челночный бег

Двухсторонние игры соревновательного характера

Отработка качества передачи и приёмов мяча.

#### **Контрольно-оценочные испытания (2 часа)**

Планирование на следующий учебный год.

#### **Ожидаемый результат.**

1. Уметь играть по правилам;
2. Освоить технику верхней прямой подачи мяча;
3. Освоить технику нападающего удара;
4. Овладеть навыками судейства;
5. Уметь управлять своими эмоциями;
6. Знать методы тестирования при занятиях волейбола;
7. Знать основные понятия и термины в теории и методике волейбола;
8. Научиться работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;

9. Овладеть техникой блокировки в защите;

10. Овладеть техникой обучения индивидуальным тактическим действиям в защите и нападении.

### 6.Методическое обеспечение программы

№ п/ п	Тема занятия	МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ				
					текущий	итоговый
1.	Вводное занятие.	Коллективная	Словесные (беседа, инструктаж, история, игры – знакомства)	Инструкция по технике безопасности	опрос	-
2.	История волейбола в России.	Коллективная	Словесные (беседа, просмотр кинофильма).	Видеомагнитофон	Анализ в ходе просмотра	опрос
3.	Гигиена и санитария, врачебный контроль	Коллективная	Беседа.	Плакаты	Медицинская комиссия	-

	.					
4.	Оказание первой медицинской помощи.	Коллективная Групповая	Рассказ, показ	Плакаты, презентации.	Опрос	-
5.	Правила игры и соревнования.	Коллективная	Рассказ	Плакаты, презентации	Опрос	Собеседование
6.	Сведения о строении организма	Коллективная	Рассказ	Плакаты, презентации	Опрос	-
7.	Оборудование и инвентарь	Коллективная	Беседа	Наглядный материал	-	Обсуждение
8.	Техника безопасности	Коллективная	Беседа	-	-	-
9.	ОФП	Коллективная	Рассказ, показ	Наглядный материал	Контроль	-
10.	СФП	Коллективная Групповая	Словесные (объяснения)	Необходимые спортивные атрибуты	Контроль	Обсуждение
11.	Техническая подготовка	Групповая	Рассказ, показ, демонстрация	Наглядный материал	Контроль	Обсуждение
12.	Тактическая подготовка	Групповая	Рассказ	Наглядный материал	Контроль	Обсуждение
13.	Интегральная подготовка	Коллективная	Рассказ	-	Контроль	Обсуждение

	ка					
1 4.	КПИ	Командная				

### 7.Календарный учебный график

№	Количество часов	Дата проведения	Тема	Содержание
1	2	03.09.21	Правила игры и соревнований. История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом.  Техника передвижений стоек, остановок.	
2	2	10.09.21	Техника верхних передач. Игра Значение ОФП в подготовке волейболистов.	
3	2	17.09.21	Техника нижних передач. Игра Правила игры в волейбол.	
4	2	24.09.21	Групповые упражнения. Игра	
5	2	01.10.21	Упражнения в движении. Учебная игра	
6	2	08.10.21	Техника нижней прямой подачи.	

			Учебная игра	
7	2	15.10.21	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	
8	2	22.10.21	Игровые взаимодействия. Учебная игра	
9	2	29.10.21	Групповые упражнения. Учебная игра.	
10	2	12.11.21	Одиночное блокирование. Учебная игра.	
11	2	19.11.21	Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра	
12	2	26.11.21	Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра	
13	2	03.12.21	Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра	
14	2	10.12.21	Упражнения с мячом в парах через сетку. Учебная игра.	
15	2	17.12.21	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	
16	2	24.12.21	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар.	

			Учебная игра	
17	2	31.12.21	Сочетание способов перемещений . Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра.	
18	2	14.01.21	Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	
19	2	21.01.22	Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра.	
20	2	28.01.22	Прием снизу двумя руками. Одиночное блокирование. Учебная игра.	
21	2	04.02.22	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Групповое блокирование. Учебная игра.	
22	2	11.02.22	Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра.	
23	2	08.02.22	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара.	

			Учебная игра.	
24	2	25.02.22	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Нападающий удар с задней линии. Учебная игра.	
25	2	04.03.22	Чередование способов подачи. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.	
26	2	11.03.22	Чередование способов приема мяча. Подача мяча на игрока, слабо владеющего приемом Учебная игра.	
27	2	18.03.22	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Учебная игра.	
28	2	01.04.22	Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	
29	2	08.04.22	Передача мяча снизу после перемещения. Зонное блокирование. Учебная игра.	
30	2	15.04.22	Прием мяча снизу двумя руками от	

			сетки, Одиночное блокирование. Учебная игра.	
31	2	22.04.22	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	
32	2	29.04.22	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара и обман одной рукой. Учебная игра.	
33	2	06.05.22	Чередование способов передачи мяча. Чередование способов нападающего удара. Учебная игра.	
34	2	13.05.22	Чередование способов подач. Имитация второй передачи и обман. Учебная игра.	
35	2	20.05.22	Чередование способов подач. Имитация второй передачи и обман. Учебная игра.	
36	2	27.05.22	<b>Контрольно-оценочные испытания</b>	

## 8. Список литературы

- Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов Юный волейболист, М - «Физкультура и спорт» 1979 г.
- А.Г. Фурманов Волейбол в школе, Киев - 1987 г.
- Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский, Волейбол в школе, М - «Просвещение» 1989 г. Г.П. Богданов. Уроки физической культуры IV-VI классов: Пособие для учителей. - Москва «Просвещение», 1984 г.
- Э. Найминова. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. - Ростов-н/Д: «Феникс», 2001 г.
- Л.П. Матвеев. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. - Москва, «Физкультура и спорт» 1991 год.
- А.В. Беляев Волейбол на уроке физической культуры, М - «Физкультура и спорт» 2005г.
- Банников А.М., Костюков ВВ.* Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
- Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. -М., 1982 (ГНП), 1983 (УТТ), 1985 (ГСС).
- Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
- Железняк Ю.Д.* К мастерству в волейболе. - М., 1978.
- Железняк Ю.Д.* Юный волейболист. - М., 1988.
- Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В.* Волейбол. - М., 1991.
- Железняк Ю.Д., Кунянский В.А.* У истоков мастерства. - М., 1998.
- Марков К. К.* Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
- Марков К. К.* Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
- Матвеев Л. П.* Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
- Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофма-на. - М, 1998.
- Никитушкин В.Г., Губа В.П.* Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998.
- Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 1982.
- Платонов В. Н.* Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
- Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.
- Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.

### Приложение

**Нижняя прямая подача** (см. рис. 1) выполняется из положения, при котором игрок стоит лицом к сетке, ноги в коленных суставах согнуты, левая выставлена вперед, масса тела переносится на правую стоящую сзади ногу. Пальцы левой, согнутой в локтевом суставе руки поддерживают мяч снизу. Правая рука отводится назад для замаха, мяч подбрасывается вверх-вперед на расстояние вытянутой руки. Удар выполняется встречным движением правой руки снизу-вперед примерно на уровне пояса. Игрок одновременно разгибает правую ногу и переносит массу тела на левую. После удара выполняется сопровождающее движение руки в направлении подачи, ноги и туловище выпрямляются.



Рисунок 1 – Нижняя прямая передача

**Верхняя прямая подача.** В исходном положении игрок находится лицом или вполоборота к сетке. Поддерживая мяч на уровне плеча, игрок равномерно распределяет массу тела на ноги, бьющая рука согнута в локтевом суставе и подготовлена к замаху. Мяч подбрасывают несколько вперед, до 1 м выше вытянутой руки. После подбрасывания мяча бьющей рукой выполняется замах вверх-назад, прямая рука отводится назад. Во время удара бьющая рука движется вперед-вверх, удар выполняется впереди игрока. Чтобы придать мячу вращение, нужно в момент удара кисть руки накладывать на поверхность мяча так, чтобы направление силы удара не проходило через центр тяжести мяча, то есть смещать кисть руки в сторону или вверх от середины. Во всех случаях при подаче с большой начальной скоростью мяч должен вращаться вокруг горизонтальной оси. Тогда он остается в пределах площадки, хотя и имеет первоначальное направление полета вперед-вверх. Чтобы выполнить подачу без вращения мяча и вызвать его колебания, подбрасывание мяча производится без его вращения. Удар по мячу выполняется быстро и резко напряженной кистью. В этом случае мяч будет планировать (рис. 2).

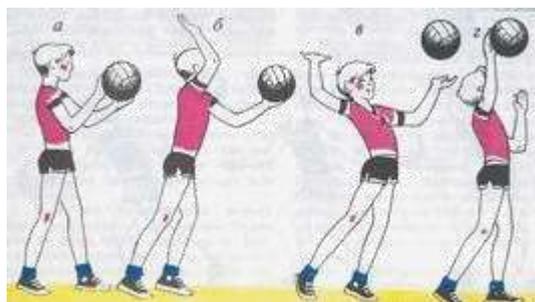


Рисунок 2 – Верхняя прямая передача

В последнее время все чаще применяется подача в прыжке. Отличительными особенностями ее являются: использование разбега (подобно нападающему удару), подбрасывание мяча на 1,5 – 2 м вперед, удар в прыжке и приземление после удара в пределы площадки.

Существует также несколько способов верхней боковой подачи. Удар по мячу наносят выше уровня плечевого сустава, стоя боком к сетке. Выполняя подачу с вращением мяча с места, игрок подбрасывает его почти над головой на высоту до 1,5 м. Бьющей рукой делает замах вниз-назад, масса тела переносится на соответствующую бьющей руке ногу.

Продолжается движение руки сзади-вперед, удар по мячу производится впереди-сзади, туловище поворачивается в сторону сетки. Верхнюю боковую подачу можно выполнять и после одного или нескольких шагов, что дает возможность увеличить силу удара.

### ***Упражнения***

Освоения подбора мяча. Мяч на ладони левой руки. Подбросить его вертикально вверх на высоту 60 – 80 см и дать упасть на пол (15 – 20 раз).

Освоение ударного движения. Прямой игрок сбивает мяч с ладони, выпрямленной на уровне пояса левой руки – для нижней прямой подачи; сбивание мяча, расположенного на пальцах выпрямленной вперед – вверх левой руки, - для верхней прямой подачи.

Игрок принимает стойку готовности в 6 м от сетки, мяч на ладони левой руки – правой рукой сделать замах, мяч подбросить вверх и ударом правой перебить через сетку.

Пять подач подряд из-за лицевой линии в пределы площадки.

Подачи в правую, левую половины площадки.

Подачи на силу – верхняя прямая и боковая.

Подачи в дальнюю, ближнюю части площадки.

Подачи мяча, чередуя различные способы (снизу, сверху).

Подачи на точность последовательно в зоны 1, 6, 5, 4, 2.

### **Примерные упражнения для технической подготовки волейболистов**

#### **Передвижения.**

1. Занимающиеся располагаются в шеренгах за лицевой линией. По определенному сигналу они выполняют передвижения бегом к сетке, затем спиной вперед обратно. То же, но с имитацией определенного приема игры
2. Занимающиеся располагаются в двух колоннах в зонах 1 и 5. По сигналу бегут в зону 6, останавливаются и имитируют определенный прием игры.
3. Расположение в шеренгах. Стартовые ускорения вперед, вправо, влево из различных положений: сидя лицом и спиной к направлению передвижения; лежа на спине и на животе головой и ногами в том же направлении.
4. Расположение в колонне по одному за лицевой линией. Первый игрок из зоны 1 выполняет ускорение в зону 2, откуда передвигается вдоль сетки приставными шагами в зону 4, а затем спиной вперед, назад в зону 5. Из зоны 5 игрок передвигается в зону 6, где выполнив остановку и имитацию приема мяча снизу двумя руками, уходит в конец колонны.

5. Расположение то же, что в упражнении 5. Первый игрок выполняет ускорение в зону 6, имитирует прием мяча снизу одной рукой, затем передвигается в зону 2, где имитирует нападающий удар. Из зоны 2 возвращается спиной вперед в зону 6, откуда, подбежав в зону 4 к сетке, выполняет блокирование, снова передвигается спиной вперед в зону 6 и уходит в конец колонны.

Для того чтобы лучше усвоить технику выполнения передвижения, рекомендуется использовать различные подвижные игры.

«Падающая палка».

Занимающиеся строятся в круг диаметром 6 – 7 м, рассчитываются по порядку. В центре круга – водящий, который придерживает за верхний конец палку, находящуюся в вертикальном положении. Водящий вызывает номер кого-либо из игроков и отпускает верхний конец палки. Тот, кого вызвали, должен сделать выпад и, не дав палке упасть, подхватить ее. Если он успел выполнить задание, то возвращается на свое место, а если не успел, – заменяет водящего, и игра продолжается. Постепенно расстояние к палке увеличивается, а играющие выполняют бег с последующим прыжком и остановкой. Вариант: с освоением навыка передвижения к палке ее можно заменить мячом и проводить игру «Падающий мяч».

**Подачи 1.** Занимающиеся располагаются на обеих сторонах площадки в шеренгах напротив сетки, в 5 – 6 м от нее и выполняют подачи избранным способом через сетку. То же, но занимающиеся располагаются на лицевых линиях площадки. 2. Занимающиеся в колонне по одному располагаются на месте подачи и выполняют подачи избранным способом. 3. Подачи выполняются в определенные зоны и по ориентирам, расположенным на площадке.

**Передача мяча** На рисунке 3а показаны основные положения при выполнении передачи. Надо успеть занять устойчивое исходное положение, затем, разгибая ноги и руки, отрывистым касанием кончиков пальцев рук мячу придается нужное направление. Встреча рук с мячом происходит над лицом несколько впереди, нельзя мяч отбивать ладонями, это нарушение правил игры. При передаче, стоя спиной к цели, встреча рук с мячом происходит над лицом. Передача выполняется за счет разгибания рук в локтях и движения туловища назад-вверх с одновременным прогибанием в грудной

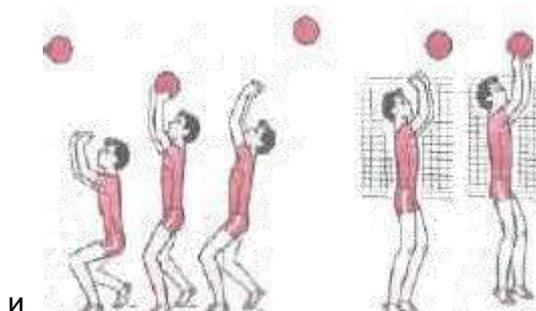


Рисунок 3 – Передача мяча а) б)

Передача в прыжке (рис. 3б) выполняется в высшей точке прыжка за счет активного разгибания рук. Прыжок выполняется толчком двух ног с места или после одного-двух шагов. Передачей в прыжке мяч направляется через сетку.

Отбивание мяча кулаком к сетке.

В игре, особенно у новичков, мяч иногда опускается у самой сетки. Здесь поможет отбивание кулаком в прыжке. Лучше расположиться боком к сетке (правым при отбивании правой рукой), иногда и спиной. Здесь важно рассчитать прыжок, чтобы встретить мяч над сеткой.

Методические рекомендации при обучении техническим приемам

Последовательность обучения стойкам и перемещениям

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

Последовательность обучения передачам мяча сверху

1. Имитация приемов сверху двумя руками стоя на месте без мяча.
2. То же, но с мячом.
3. Передача мяча в парах с набрасыванием мяча партнером
4. Обоюдная передача мяча в парах с расстояния 3–5 м между партнерами.
5. То же, но с расстояния 5–6 м.
6. Верхняя передача мяча двумя руками после перемещения вперед, затем назад. Обратит внимание на остановку перед выполнением приема.
7. То же, но после перемещения влево и вправо.
8. Передача мяча с изменением траектории полета.
9. Передачи мяча на точность.
10. Передачи мяча в сочетании с усложненными способами.

Последовательность обучения передачам мяча снизу

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

1. Имитация передачи мяча снизу. Работают сначала ноги и туловище, затем руки.
2. Прием мяча снизу после набрасывания партнером, расстояние – 4–5 м.
3. Прием мяча снизу после отскока от пола.
4. Прием мяча снизу после перемещения вправо, влево, вперед, назад. Обратит внимание, чтобы он попадал на предплечья, а не на кисти.
5. Сочетание верхних и нижних передач в парах или у стены.

Последовательность обучения подачам

Приведенную последовательность соблюдают при изучении всех способов подач.

1. Выполнение подачи в упрощенных условиях. Имитация изучаемого способа (выполняется на три счета: 1 – замах; 2 – подбрасывание; 3 – удар по мячу).
2. Сочетание имитации подачи с подбрасыванием мяча. Ударное движение можно заменить ловлей

мяча. Цель данного упражнения – научить правильно подбрасывать мяч.

3. Подача мяча в парах поперек площадки.
4. Подача мяча партнеру на точность (расстояние – 5–6 м от сетки).
5. Подача мяча из-за лицевой линии.
6. Подача мяча в левую и правую стороны площадки.
7. Подача мяча на точность в заданную часть площадки.

Последовательность обучения нападающим ударам

В начале занятий целесообразно использовать расчлененный метод обучения: первое ударное движение по мячу на месте, затем – в прыжке и только потом – в прыжке после разбега.

1. Нападающий удар с собственного набрасывания в опорном положении у стены в парах.
2. При разбеге следует обратить внимание на выполнение последнего, третьего, шага, который должен быть самым длинным и заканчиваться «стопорящим» движением стоп (ступни параллельны).
3. Имитация нападающего удара с 3 шагов разбега.
4. Нападающий удар с разбега, но мяч фиксируется партнером, стоящим на возвышении (тумбочке, стуле и т.п.).
5. Нападающий удар с собственного набрасывания мяча; с набрасывания мяча партнером.
6. Нападающий удар после встречной передачи, а затем с передачи вдоль сетки.
7. Прямой нападающий удар с передачи из зоны 3; траектория полета средняя (расстояние – до 0,5 м от сетки).
8. Нападающий удар со всех зон нападения после различных по высоте и направлению передач.
9. То же, но с переводом туловищем влево, вправо; при приземлении стопы разворачиваются в сторону движения мяча.
10. То же, но перевод выполняется разворотом кисти влево или впра