

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного
образования «Детско – юношеская спортивная школа»
МР «Сунтарский улус (район)»

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ВОЛЕЙБОЛУ
ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Протокол № 1 педагогического совета
от « 04 » сентября 20 19 г.

Утверждаю: *Александр*
Директор МБУ ДО ДЮСШ
« 04 » сентября 20 19 г.



Возраст лиц, осваивающих программу: 9 – 12 лет.

Составители:
тренеры – преподаватели Григорьева М.В., Иванов В.В.

с. Сунтар 2019 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Распределение учебных часов по годам обучения	4
3. Воспитательная работа.....	5
4. Организационно методическое указания	7
5. Программный материал для методических занятий	8
6. Литература.....	17

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общеразвивающая программа “Волейбол” составлена на основе образовательной программы МБУ ДО «ДЮСШ». Программа составлена с учетом потребностей детей, родителей, образовательных учреждений, социума.

Программа рассчитана для детей в возрасте: с 9 до 12 лет для групп начальной подготовки на 3 года обучения. На группы начальной подготовки 1 года обучения зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ в возрасте 9 лет, не имеющие медицинских противопоказаний и желающие заниматься спортом, с заявлением от родителей (законных представителей), с медицинской справкой от врача-педиатра по месту жительства, согласие родителей на обработку персональных данных.

На основании результатов промежуточной аттестации и с учетом результатов выступления на официальных спортивных соревнованиях по волейболу обучающиеся переводятся на следующий год обучения.

Срок реализации программы: 3 года, в год 39 недель занятий в условиях спортивной школы.

Цель: обучения по данной Программе: гармоничное развитие личности, формирование потребности в здоровом образе жизни, воспитание ответственности и профессионального самоопределения, в соответствии с индивидуальными способностями обучающихся по волейболу.

Задачи программы:

1. Образовательные:

1. обучить учащихся техническим и тактическим приемам волейбола;
2. дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
3. дать необходимые дополнительные знания и умения в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол);
4. научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

2. Развивающие:

1. Развить координацию движений и основные физические качества.
2. Способствовать повышению работоспособности учащихся.
3. Развивать двигательные способности.
4. Формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

3. Воспитательные:

1. воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
2. воспитывать дисциплинированность;
3. способствовать снятию стрессов и раздражительности;

Ожидаемые результаты

По окончании начальных этапов обучения, учащиеся должны:

1. Знать общие основы волейбола;
2. Научатся правильно распределять свою физическую нагрузку;
3. Уметь играть по упрощенным правилам игры;
4. Овладеть понятиями терминологии и жестикуляции;
5. Получить навыки технической подготовки волейболиста;
6. Освоить техники перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите;
7. Освоить технику верхних передач;

8. Освоить технику передач снизу;
9. Освоить технику верхнего приема мяча;
10. Освоить технику нижнего приема мяча;
11. Освоить технику подачи мяча снизу;

2. Распределение учебных часов по годам обучения

№	Содержание занятий	Группа начальной подготовки		
		1 год.	2 год.	3 год.
1	Теоретические занятия	10	14	14
2	Общая физическая подготовка	104	95	95
3	Специальная подготовка	42	64	64
4	Техническая подготовка	42	71	71
5	Тактическая подготовка	30	55	55
6	Игровая подготовка	-	-	-
7	Интегральная подготовка	-	40	40
8	Инструкторская и судейская практика	-	-	-
9	Контрольные испытание	6	12	12
10	Соревновательная практика	-	-	-
11	Медицинское обследование	-	-	-
	ИТОГО:	234	351	351

- Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации программы, рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:
- В группе начальной подготовки 2,3 года обучения- 1,5 часа;

3. Воспитательная работа

Личностное развитие детей - одна из основных задач в работе педагога дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы на занятиях спортивной секции состоит в том, что педагог проводит ее во время тренировочных занятий и дополнительно на различных мероприятиях.

На протяжении всего периода занятий педагог формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

- Воспитательные средства:
- - личный пример и педагогическое мастерство педагога;

- - высокая организация тренировочного процесса;
- - атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- - дружный коллектив;
- - система морального стимулирования;
- - воспитательные мероприятия.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Кроме формирования у воспитанников понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в спорте (неспортивное поведение, взаимоотношения спортсменов, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать юных спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление морально-волевых качеств.

3. Нормативная часть программы.

Нормативная часть программы содержит основные требования по возрасту, численному составу обучающихся, объему учебно-тренировочной работы по технико-тактической, физической и спортивной подготовке.

На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься волейболом и имеющие медицинскую справку от врача-педиатра. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники волейбола, выполнение контрольных нормативов для зачисления на следующий этап подготовки.

3.1. Численный состав занимающихся, максимальный объем учебно-тренировочной работы и требования по технико-тактической, физической и спортивной подготовке

Год подготовки	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число занимающихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по технико-тактической, физической и спортивной подготовке на конец учебного года
Этап начальной подготовки				
первый	9	15	6	Выполнение нормативов по физической подготовке
второй		14	9	
третий		14	9	

4. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Содержание работы с юными волейболистами на всем многолетнем протяжении определяется тремя факторами: спецификой игры в волейбол, модельными требованиями квалифицированных волейболистов, возрастными особенностями и возможностями волейболистов 9—17 лет. Основное значение приобретает воспитательная работа по предупреждению негативных явлений, связанных с отбором и отчислением «неперспективных», форсированной подготовкой «на результат», симптомами «звездной болезни».

Специализированные занятия волейболом начинаются в 9—10 лет, в 17—20 лет девушки и юноши после прохождения курса обучения в ДЮСШ переходят в команды высших разрядов. Первых больших успехов в волейболе спортсмены достигают в 20—22 года (девушки несколько раньше, юноши позже). Наивысшие результаты показывают в

возрасте 23—25 лет у женщин и 26—28 лет у мужчин.

Выполнение задач, поставленных перед отделением по волейболу предусматривает: проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебного плана, приемных, переводных контрольных нормативов; регулярное участие в соревнованиях и проведение контрольных игр; осуществление восстановительно-профилактических мероприятий; просмотр учебных кинофильмов, видеозаписей, кинопрограмм, соревнований квалифицированных волейболистов; прохождение инструкторской и судейской практики; создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий; обеспечение четкой, хорошо организованной системы отбора способных юных спортсменов; организацию систематической воспитательной работы, привитие юным спортсменам навыков этики, организованности, дисциплины, любви и преданности своему коллективу; четкую организацию учебно-воспитательного процесса, использование данных науки и передовой практики как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства и волевых качеств учащихся.

При определении учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, осуществлении развития физических качеств спортсменов, обучении их технике и тактике необходимо учитывать периоды полового созревания и сенситивные (чувствительные) фазы развития того или иного физического качества.

5. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки, рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

Содержание программы:

Теоретические сведения

- Общие основы волейбола;
- Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в волейбол. Правила разминки;
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом;
- Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;
- Сведения о строении и функциях организма человека;
- Влияние физических упражнений на организм занимающихся;
- Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом;
- Правила игры в волейбол;
- Оборудование места занятий, инвентарь для игры волейбол.

Общefизическая подготовка

- Подвижные игры
- Основные разминающие упражнения
- Бег
- Прыжки
- Метания
- Акробатические упражнения
- Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения;

Специальная физическая подготовка

- упражнения для развития прыгучести;
- координации движений;
- специальной выносливости;
- упражнения силовой подготовки;
- подбор упражнений для развития специальной силы;

- упражнения для развития гибкости.

Техническая подготовка. Тактическая подготовка

- Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства.
- Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике.
- Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения.
- Определения и исправления ошибок.
- Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость)
- Основы совершенствования технической подготовки.
- Методы и средства технической подготовки.
- Техника выполнения нижнего приема
- Обучение передвижению в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу.
- Обучение технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема. Поведение игрока при выполнении приема. Правила безопасного выполнения.
- Техника выполнения верхнего приема:
 1. Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передачи мяча. Положение ног и туловища спортсмена при выполнении верхнего приема.
 2. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема.
 3. Правила безопасного выполнения приема.
- Техника выполнения нижней прямой подачи:
 1. Правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении нижней прямой подачи.
 2. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи.
 3. Правила безопасного выполнения нижней прямой подачи.
- Техника выполнения верхней прямой подачи
 1. Выполнение набрасывание мяча на удар.
 2. Правильное положение кисти при ударе по мячу вовремя верхней прямой подачи.
 3. Упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи.
 4. Правила безопасного выполнения упражнения.
- Техника выполнения нижней боковой подачи
 1. Правильное положение руки с мячом перед нанесением удара вовремя нижней боковой подачи.
 2. Правила безопасного выполнения упражнения.
 3. Упражнения на движение рук, ног и туловища при выполнении нижней боковой подачи.
- Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару
 1. Понятие выход на прием мяча.
 2. Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами вовремя навесной передачи.
 3. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию передачи.
 4. Правила безопасного выполнения упражнения.

Тактическая подготовка

Обучение индивидуальных действий:

- Обучения тактике нападающих ударов;
- Нападающий удар задней линии;
- Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут).
- Нападающий удар толчком одной ноги;

- При выполнении вторых передач;
- Обучение групповым взаимодействиям:
- Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе;
 - Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот).
 - Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии.
 - Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары).
- Обучение индивидуальным действиям
- Обучение технике передаче в прыжке:
- откидке, отвлекающие действия при вторых передачах.
 - Упражнения на расслабления и растяжения.
 - Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке.
 - Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока.
 - Обучения тактике подач, подач в прыжке СФП.
 - Обучения индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока;
 - Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар.

Игровая подготовка (соревновательная деятельность)

1. Основы взаимодействия игроков во время игры.
2. Понятие развития игровой комбинации. Понятие: оборонительная, наступательная игра. Правила безопасного ведения двусторонней игры.
3. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике вовремя командной игры в волейбол.
4. Техника игры в нападении.
5. Техника игры в защите.

Контрольные мероприятия (нормативы)

- Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам волейбола.
- Товарищеские игры с командами соседних школ.
- Итоговые контрольные игры.

6. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Этап НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ГНП-1,2,3 г/о

Общая физическая подготовка	
Гимнастические упражнения	Упражнения без предметов, с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку
Акробатические упражнения	Группировки, перекуты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации
Легкоатлетические упражнения	Бег: 20,30,60м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30м и по 40м, три отрезка по 50-60м. бег с низкого старта 60м,

	<p>100м. эстафетный бег с этапами до 40м, до 50-60м. бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000м</p> <p>Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.</p> <p>Метания: малого мяча с меча в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты с места и с разбега; толкание ядра весом 3 кг.</p> <p>Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные от 3 до 5 видов</p>
<p>Спортивные и подвижные игры</p>	<p>Баскетбол, ручной мяч, футбол и др. Основные приёмы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель». «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень».</p> <p>Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу бег на 5, 10, 15м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лёжа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.</p>
<p>Специальная физическая подготовка</p>	
<p>Беговые упражнения</p>	<p>Бег с остановками и изменением направления, челночный бег на 5, 6, 10м (общий пробег за одну попытку 20-30м). челночный бег, отрезок в начале пробегают лицом вперёд, а затем спиной и т.д. По принципу челночного бега</p>

	<p>передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках, с поясом-отягощением или в куртке с отягощением.</p> <p>Бег приставными шагами в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360 гр., прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но падают несколько сигналов; на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие</p>
Подвижные игры	<p>«День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унести», различные варианты игры «Салки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.</p>
Упражнения для развития прыгучести	<p>Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом в руках. Из положения стоя на гимнастической стойке – одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица; быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же с отягощением.</p>
Упражнения с отягощениями	<p>(мешок с песком до 5 кг, выпрыгивание до 40 раз, выпрыгивание из приседа до 30 раз, пояс, манжеты на запястьях, голени у голеностопных суставов, жилет): приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа и выпада, прыжки на обеих ногах</p>
Броски набивного мяча	<p>Над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5м от стены (щита) с набивным мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполнять ритмично, без лишних доскоков). То же, но без касания мячом стены</p>

<p>Прыжки</p>	<p>На одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперёд, боком и спиной вперёд. То же с отягощением.</p> <p>Напрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.д.), прыжки с места вперёд, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами.</p> <p>То же, но делая разбег в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (набивных, волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте.</p> <p>Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам.</p> <p>Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.</p>
<p>Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча</p>	<p>Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперёд, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями)</p> <p>Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами.</p> <p>Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа – передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же. Но передвижением вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами. Из упора присев, разгибаясь вперёд вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуты).</p>

	<p>Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнёр. Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча)</p> <p>Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперёд и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев).</p> <p>Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи баскетбольного мяча о стену и ловля его.</p> <p>Поочерёдные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеру. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения с гантелями для кистей рук.</p> <p>Упражнения с кистевым эспандером. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократные волейбольные передачи набивного, футбольного, баскетбольного мячей в стену.</p> <p>Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до неё. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера).</p> <p>Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя); в зависимости от действия партнера (партнеров) изменять высоту подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д.</p> <p>Многократные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передач). То же, но броски при первой и второй в передачах в соответствии с сигналом. То же в рамках командных действий.</p>
<p>Упражнения для развития качеств, необходимых при</p>	<p>Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.</p>

<p>выполнении подач</p>	<p>Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче). Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение руками из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой, левой). То же, но амортизатор укреплен на нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу – поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками. Стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), движение правой рукой как при верхней боковой подаче.</p> <p>Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой: правой рукой влево, левой – вправо. Броски набивного мяча (1 кг) через сетку, расстояние 4-6 м. с набивным мячом в руках у стены (2-3 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху. Бросок гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии в пределах площадки и на точность в зоны. То же, но после перемещения от сетки.</p> <p>Упражнения с волейбольным мячом (выполняют многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторов в опорном положении и в прыжке с места, с разбега. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабейшей рукой.</p>
<p>Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.</p>	<p>Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы</p>

	<p>двумя руками через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 м) или на полу (расстояние 5-10 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку. Соревнование на точность метание малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной стенки. Удары выполняют правой и левой рукой с максимальной силой. Удары по мячу, укрепленному на амортизаторах, с отягощениями на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка, пояс). Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах. Многократное выполнение нападающих ударов собственного подбрасывания, с набрасывания партнера (посылаемого мячёметом) у сетки из глубины площадки. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу, укрепленному на амортизаторах. То же, но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания).</p> <p>В парах. С набивным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал или бросок с сильным заключительным движением кистей вниз вперед, или вверх вперед (плавно). То же, но бросок через сетку; то же, но бросок вниз двумя руками, вверх – одной.</p> <p>В ответ на сигнал бросок набивного мяча двумя руками по ходу или с переводом (вправо, влево).</p>
<p>Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.</p>	<p>Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча, укрепленного на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивание).</p>

	<p>Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить его в стену; приземлившись, поймать мяч и т.д. Мяч отбивать в высшей точке взлета. Учащийся располагается спиной к стене – бросить мяч вверх назад, повернуться на 180 и в прыжке отбить его в стену. То же, что предыдущие два упражнения, но мяч набрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч задерживает в руках и тут же подбрасывает на различную высоту и т.п. То же, поворот блокирующего по сигналу партнера – вначале мяч подбрасывают после поворота, затем во время поворота и до поворота.</p> <p>Перечисленные упражнения, но после перемещения и остановки. Многократные прыжки с доставлением ладонями подвешенного мяча, набивного или волейбольного, укрепленного на амортизаторах.</p> <p>Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180. То же, что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1-1,5 м от сетки; исходное положение принимают после шага к сетке. То же, что последние три упражнения, но остановку и исходное положение принимают по сигналу.</p> <p>Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, но остановку и прыжок выполняют по сигналу. Перемещения у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча.</p> <p>Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки: один занимающийся двигается приставными шагами с остановками с изменением направления, другой старается</p>
--	--

	<p>повторить его действия. То же, но с прыжком, стараться над сеткой коснуться ладоней партнера. Упражнения вдвоем, втроем на согласованность действий на основе перечисленных упражнений.</p> <p>Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки в прыжке подбрасывает мяч над собой; блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент, когда нападающий выпустит мяч из рук. Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует (заключительная фаза, как в предыдущем упражнении).</p> <p>Предыдущие два упражнения, но блокирующих у сетки трое, блокируют двое.</p>
<p>Техническая подготовка</p> <p>ТЕХНИКА НАПАДЕНИЯ</p>	
Перемещения и стойки	Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений
Передачи	Передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре; над собой – на месте и после перемещения различными способами, с набрасывания партнёра – на месте и после перемещения; в парах, в тройках: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2; передачи в стену с изменением высоты и расстояния – на месте и в сочетании с перемещениями; на точность собственного подбрасывания и партнера
Отбивание мяча кулаком	Через сетку в непосредственной близости от неё; стоя на площадке и в прыжке, после перемещения
Подачи	Нижняя прямая (боковая); подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену – расстояние 6-9м, отметка на высоте 2м; через сетку расстояние 6-9м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую

	половину площадки
Нападающие удары	Прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу; стоя на коленях на гимнастическом месте, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах – стоя и в прыжке; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи
ТЕХНИКА ЗАЩИТЫ	
Перемещения и стойки	То же, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.
Прием сверху двумя руками	Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2м); после броска партнером через сетку (расстояние 4-6м); прием нижней прямой подачи
Прием снизу двумя руками	Прием подвешенного мяча; наброшенного партнером – на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием подачи и первая передача в зону нападения
Блокирование	Одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3,2,4; «ластами» на кистях – стоя на подставке и в прыжке, ударов по мячу в держателе
Тактическая подготовка	
ТАКТИКА НАПАДЕНИЯ	
Индивидуальные действия	Выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; подача нижняя прямая на точность в зоны – по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча
Групповые действия	Взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при

	<p>первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче; игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6, 5, 1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи</p>
Командные действия	<p>Система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3(2), вторая передача игроку зоны 4(2)</p>
ТАКТИКА ЗАЩИТЫ	
Индивидуальные действия	<p>Выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону удара), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей, выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу</p>
Групповые действия	<p>Взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5,1,6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6</p>
Командные действия	<p>Расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед»</p>
Интегральная подготовка	<p>Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях</p> <p>Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитация, подводящими упражнениями)</p> <p>Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых и командных действий в нападении, защите, защите-нападении</p> <p>Многократное выполнение технических приемов подряд; то же – тактических действий</p> <p>Подготовительные к волейболу игры: «Мяч в воздухе», «Мяч капитану», «Эстафета у стены», «Два мяча через</p>

	сетку» (на основе игры «Пионербол»); игра в волейбол без подачи Учебные игры. Игры по правилам мини волейбола, классического волейбола. Задания в игры по технике и тактике на основе изученного материала.
--	--

**Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке (волейбол)
для групп начальной подготовки (ОФП-общая физическая подготовка)**

№	Контрольные нормативы	Юноши			Девушки		
		1 г/о	2 г/о	3 г/о	1 г/о	2 г/о	3 г/о
1	Подтягивание	5	7	9	на низкой перекладине		
					10	12	14
2	Отжимание	15	18	22	8	10	12
3	Подъем туловища (лежа)	30	35	45	25	30	35
4	Бег 30 м, с	5,80	5,50	4,80	6,0	5,60	5,40
5	Бег 60 м, с	11,50	10,50	9,50	12,50	11,50	10,50
6	Прыжки с места в длину	160	175	180	145	155	160
7	Прыжки в высоту вверх с толчком двух ног	40	45	50	40	45	50

7. ЛИТЕРАТУРА

1. Волейбол. Примерные программы для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2003 - 110с.
2. Банников А.М., Костюков В.В. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). — Краснодар, 2001.
3. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. М., 1982 (ГНП), 1983 (УТГ), 1985 (ГСС).

4. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. — М., 2000.
5. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. — М., 1978.
6. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. — М., 1988.
7. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. — М., 1991.
8. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. — М., 1998.
9. Марков К.К. Руководство тренера по волейболу. — Иркутск, 1999.
10. Марков К.К. Тренер — педагог и психолог. — Иркутск, 1999.
11. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. — Киев, 1999.
12. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. — М., 1998.
13. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. — М., 1998.
14. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. — М., 1982.
15. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. — Киев, 1997.
16. Система подготовки спортивного резерва. — М., 1999.
17. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. — М., 1995.
18. Спортивная медицина: справочное издание. — М., 1999.
19. Спортивные игры / Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. — М., 2000.
20. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. — М., 1987.