

РАССМОТРЕНО

на педагогическом совете

МКОУ Большеарбайской СОШ
протокол №1 от «30» 08. 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УВР

Поддубская Е.П.
«30» 08 2024г.

УТВЕРЖДЕНО

директор

Карчушкина Г.В.
приказ № 63-О
от «30» 08.2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Волейбол»

Спортивной направленности

Возраст обучающихся: 8-11 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель программы

Кононов Виктор Васильевич,
педагог дополнительного
образования

Пояснительная записка

Рабочая программа секции «Волейбол» составлена в соответствии с требованиями следующих нормативно-правовых документов:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»
- Авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

Рабочая программа секции дополнительного образования «Волейбол» относится к программе спортивно-оздоровительного направления. Она предназначена для обучающихся в возрасте 8-11 лет (1-я группа), 12-18 лет (2-я группа). Программа рассчитана на 1 год обучения. Занятия проводятся для каждой группы три раза в неделю.

Цель программы: содействие всестороннему развитию личности школьника посредством дополнительных внеурочных занятий волейболом.

Задачи программы

Образовательные

- поэтапное обучение техническим приемам игры и тактическим действиям, постепенный переход к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей учащихся;
- повышение игровой культуры на основе изучения правил игры в волейбол и игрового опыта
- обучение практическим навыкам организации и судейства соревнований по волейболу;

Развивающие

- развитие игрового мышления на основе расширения вариативности игровых приемов, взаимодействия партнеров;
- развивать физические способности учащихся
- воспитание игровой дисциплины, самостоятельности, ответственности и инициативности в выборе и принятии решений;
- формирование потребности в регулярных занятиях спортом, навыков самоконтроля, гигиенических навыков, воспитание трудолюбия, выдержки.
- Воспитание волевых качеств.

Отличительными особенностями волейбола является игровая и соревновательная действия.

Соревновательное противоборство волейболистов происходит в пределах установленных правил посредством присущих только волейболу соревновательных действий — приемов игры (техники).

При этом обязательным является наличие соперника. В волейболе цель каждого фрагмента состязания состоит в том, чтобы доставить предмет состязания (мяч) в определенное место площадки соперников и не допустить этого в отношении себя. Это определяет единицу состязания — блок действий типа «защита — нападение», который включает также действия по разведке, дезинформации, конспирации и т.п.

В волейболе, как в командной спортивной игре выигрывает и проигрывает команда в целом, а не отдельные спортсмены.

Важная особенность состоит в большом количестве соревновательных действий — приемов игры. Необходимость выполнять эти приемы многократно в процессе соревновательной деятельности (в одной встрече, серии встреч) для достижения спортивного результата (выигрыша встречи, соревнования) обуславливает требование надежности, стабильности навыков и т.д. В волейболе, например, каждая ошибка отражается на результате (выигрыш или проигрыш очка).

Методы и формы обучения.

Продолжительность занятия	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в год
1 час 1 группа	3 раза в неделю	3 часа	102 часов
1 час 2 группа	3 раза в неделю	3 часа	102 часа

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия – семинары по судейству, где подробно развивается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательные методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения:

- индивидуальная;
- фронтальная;
- групповая;
- поточная.

Необходимая материально-техническая база:

Спортивный зал, имеющий разметку волейбольного поля, волейбольная сетка с антеннами, стойки для в/больной сетки с регулировкой высоты, стандартного размера волейбольные мячи (12-15 штук), единая игровая волейбольная форма с соответствующими номерами.

Дополнительное оборудование и инвентарь:

гимнастические скамейки, перекладины, «шведские» стенки, маты, набивные мячи, скакалки, гантели, утяжелители (манжеты) на руки и на ноги, резиновые амортизаторы, теннисные мячи.

По окончании обучения программы по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» обучающиеся

должны знать:

- технику безопасности на занятиях по волейболу;
- характеристику игры;
- гигиенические правила занятий физическими упражнениями;

- основные приёмы самоконтроля;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации и учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
Общие основы волейбола ПП и ТБ Правила игры и методика судейства	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа, практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства в волейболе.	Вводный, положение о соревнованиях по волейболу.
Общездоровьеская подготовка волейболиста	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающегося	Тестирование, карточки судьи, протоколы

Специальная подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
Техническая подготовка волейболиста	Индивидуальная, индивидуально-фронтальный, групповая, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование
Игровая подготовка	групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего.	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ. 1 группа

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Количество часов	
			теория	практика
	Введение	1	1	
	Общефизическая подготовка	25	4	21
	Общеразвивающие упражнения	10	1	9
	Упражнения на снарядах и тренажёрах	5	1	4
	Спортивные и подвижные игры	10	2	8
	Специальная физическая подготовка	30	5	25
	Упражнения направленные на развитие силы	6	1	5
	Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц	6	1	5
	Упражнения направленные на развитие прыгучести	6	1	5
	Упражнения направленные на развитие специальной ловкости	6	1	5
	Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	6	1	5
	Техническая подготовка	35	5	30
	Приёмы и передачи мяча	10	1	9
	Подачи мяча	10	1	9
	Стойки	5	1	4
	Нападающие удары	5	1	4

	Блоки	5	1	4
	Тактическая подготовка	10	4	6
	Тактика подач	5	1	4
	Тактика приёмов и передач	5	1	4
	Правила игры	2	1	1
	Итого:	102	19	83

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ. 2 группа

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Количество часов	
			теория	практика
	Введение	1	1	
	Общефизическая подготовка	25	4	21
	Общеразвивающие упражнения	10	1	9
	Упражнения на снарядах и тренажёрах	5	1	4
	Спортивные и подвижные игры	10	2	8
	Специальная физическая подготовка	30	5	25
	Упражнения направленные на развитие силы	6	1	5
	Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц	6	1	5
	Упражнения, направленные на развитие прыгучести	6	1	5
	Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости	6	1	5
	Упражнения, направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	6	1	5
	Техническая подготовка	35	5	30
	Приёмы и передачи мяча	10	1	9
	Подачи мяча	10	1	9
	Стойки	5	1	4
	Нападающие удары	5	1	4
	Блоки	5	1	4
	Тактическая подготовка	10	4	6
	Тактика подач	5	1	4
	Тактика приёмов и передач	5	1	4
	Правила игры	2	1	1
	Итого:	102	19	83

Тематический план 1 группа

Название тем
Инструктаж по технике безопасности игры в волейбол.
Т. Б. при игре «Волейбол»
Учебно-тренировочная игра в волейбол
Учить правила игры.
Правила игры
Учебно-тренировочная игра в волейбол
Учить правила игры
Верхняя прямая передача мяча в парах.
Учебно-тренировочная игра в волейбол
Теоретическое занятие по правилам игры.
Теоретическое занятие по правилам игры.
Учебно-тренировочная игра в волейбол

Совершенствовать стойку игрока в волейболе
Совершенствовать стойку игрока в волейболе
Учебно-тренировочная игра в волейбол
ОРУ с мячами, передачи мяча в парах.
Верхняя передача мяча в парах, верхняя подача.
Учебно-тренировочная игра в волейбол
Совершенствование верхней прямой передачи.
Совершенствование верхней прямой передачи.
Учебно-тренировочная игра в волейбол
Верхняя передача мяча в парах, верхняя подача.
Верхняя передача мяча в парах, верхняя подача.
Учебно-тренировочная игра в волейбол
Верхняя передача мяча в парах, верхняя подача.
Верхняя передача мяча в парах, нижняя подача.
Стойка игрока. Передвижение в стойке.
Остановка прыжком. С мячом и без мяча.
Остановка прыжком. С мячом и без мяча.
Правила игры в волейбол.
Передвижение в стойке волейболиста
Остановка прыжком. С мячом и без мяча.
Остановка прыжком. С мячом и без мяча.
Правила игры в волейбол.
Ловля и передача мяча одной и двумя руками. В парах и тройках.
Учебно-тренировочная игра в волейбол
Ловля и передача мяча одной и двумя руками. В парах и тройках.
Передача мяча в парах в тройках
Учебно-тренировочная игра в волейбол
Верхняя прямая подача.
Нижняя подача в волейболе.
Учебно-тренировочная игра в волейбол
Учебно-тренировочная игра в волейбол
Верхняя прямая подача.
Нижняя подача в волейболе.
Передача мяча из зон 1,5,6 в зону 3 после подачи.
Передача мяча из зон 1,5,6 в зону 3 после подачи.
Учебно-тренировочная игра в волейбол.
Закрепление навыков игры волейбол
Обучение верхней и нижней подачи волейбольного мяча
Учебно-тренировочная игра в волейбол.
Обучение верхней и нижней подачи волейбольного мяча.
Обучение нижнему приему волейбольного мяча
Учебно-тренировочная игра в волейбол.
Закрепление навыков игры волейбол
Обучение верхнему приему волейбольного мяча
Учебно-тренировочная игра в волейбол.
Закрепление навыков подачи
Закрепление навыков подачи
Учебно-тренировочная игра в волейбол.
Закрепление навыков приема мяча по одному через сетку
Закрепление навыков приема мяча по одному через сетку
Учебно-тренировочная игра в волейбол.
Обучение приему мяча в парах или тройках
Обучение приему мяча в парах или тройках
Учебно-тренировочная игра в волейбол.

Закрепление техники прямой нижней и верхней подачи.
Закрепление техники прямой нижней и верхней подачи.
Учебно-тренировочная игра в волейбол.
Закрепление техники прямой нижней и верхней подачи.
Закрепление техники прямой нижней и верхней подачи.
Учебно-тренировочная игра в волейбол.
Закрепление приема мяча сверху в парах
Закрепление приема мяча сверху в парах
Учебно-тренировочная игра в волейбол.
Закрепление навыков игры волейбол
Закрепление навыков игры волейбол
Учебно-тренировочная игра в волейбол.
Закрепление навыков игры волейбол
Закрепление навыков игры волейбол
Учебно-тренировочная игра в волейбол.
Имитация приемов сверху двумя руками стоя на месте без мяча.

Тематический план 2 группа

Название тем
Инструктаж по технике безопасности игры в волейбол.
Т. Б. при игре «Волейбол»
Учебно-тренировочная игра в волейбол
Учить правила игры.
Правила игры
Учебно-тренировочная игра в волейбол
Учить правила игры
Верхняя прямая передача мяча в парах.
Учебно-тренировочная игра в волейбол
Теоретическое занятие по правилам игры.
Теоретическое занятие по правилам игры.
Учебно-тренировочная игра в волейбол
Совершенствовать стойку игрока в волейболе
Совершенствовать стойку игрока в волейболе
Учебно-тренировочная игра в волейбол
ОРУ с мячами, передачи мяча в парах.
Верхняя передача мяча в парах, верхняя подача.
Учебно-тренировочная игра в волейбол
Совершенствование верхней прямой передачи.
Совершенствование верхней прямой передачи.
Учебно-тренировочная игра в волейбол
Верхняя передача мяча в парах, верхняя подача.

Верхняя передача мяча в парах, верхняя подача.
Учебно-тренировочная игра в волейбол
Верхняя передача мяча в парах, верхняя подача.
Верхняя передача мяча в парах, нижняя подача.
Стойка игрока. Передвижение в стойке.
Остановка прыжком. С мячом и без мяча.
Остановка прыжком. С мячом и без мяча.
Правила игры в волейбол.
Передвижение в стойке волейболиста
Остановка прыжком. С мячом и без мяча.
Остановка прыжком. С мячом и без мяча.
Правила игры в волейбол.
Ловля и передача мяча одной и двумя руками. В парах и тройках.
Учебно-тренировочная игра в волейбол
Ловля и передача мяча одной и двумя руками. В парах и тройках.
Передача мяча в парах в тройках
Учебно-тренировочная игра в волейбол
Верхняя прямая подача.
Нижняя подача в волейболе.
Учебно-тренировочная игра в волейбол
Учебно-тренировочная игра в волейбол
Верхняя прямая подача.
Нижняя подача в волейболе.
Передача мяча из зон 1,5,6 в зону 3 после подачи.
Передача мяча из зон 1,5,6 в зону 3 после подачи.
Учебно-тренировочная игра в волейбол.
Закрепление навыков игры волейбол
Обучение верхней и нижней подачи волейбольного мяча
Учебно-тренировочная игра в волейбол.
Обучение верхней и нижней подачи волейбольного мяча.
Обучение нижнему приему волейбольного мяча
Учебно-тренировочная игра в волейбол.
Закрепление навыков игры волейбол
Обучение верхнему приему волейбольного мяча
Учебно-тренировочная игра в волейбол.
Закрепление навыков подачи
Закрепление навыков подачи
Учебно-тренировочная игра в волейбол.
Закрепление навыков приема мяча по одному через сетку
Закрепление навыков приема мяча по одному через сетку
Учебно-тренировочная игра в волейбол.
Обучение приему мяча в парах или тройках
Обучение приему мяча в парах или тройках
Учебно-тренировочная игра в волейбол.
Закрепление техники прямой нижней и верхней подачи.
Закрепление техники прямой нижней и верхней подачи.
Учебно-тренировочная игра в волейбол.
Закрепление техники прямой нижней и верхней подачи.
Закрепление техники прямой нижней и верхней подачи.
Учебно-тренировочная игра в волейбол.
Закрепление приема мяча сверху в парах
Закрепление приема мяча сверху в парах
Учебно-тренировочная игра в волейбол.
Закрепление навыков игры волейбол
Закрепление навыков игры волейбол

Учебно-тренировочная игра в волейбол.
Закрепление навыков игры волейбол
Закрепление навыков игры волейбол
Учебно-тренировочная игра в волейбол.
Имитация приемов сверху двумя руками стоя на месте без мяча.

Содержание программы.

История развития волейбола

История развития и зарождение волейбола в СССР. Становление волейбола как вида спорта. Обзор основных этапов развития его в довоенный период. Выступления советских волейболистов на международных соревнованиях. Характеристика сильнейших национальных команд.

Правила игры и методика судейства соревнований

Эволюция правил игры по волейболу. Действующие правила игры. Перспективы дальнейшего развития правил. Влияние правил игры на ее развитие. Упрощенные правила игры. Методика судейства соревнований. Терминология и жестикация. Обязанности членов судейской бригады. Ведение документации соревнований. Роль судьи как воспитателя. Значение квалифицированного судейства.

Техника и тактика игры в волейбол

Техника игры, ее характеристика. Особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития. Классификация технических приемов. Терминология. Техника нападения, техника защиты. Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.

Цель и задачи тактической подготовки

Зависимость тактической подготовки от других видов подготовки. Участие в соревнованиях – необходимое условие проверки тактической подготовки игроков и команды. Особенности тактической подготовки с начинающими.

Единая Всероссийская спортивная классификация

Значение классификации и этапы её развития. Научные основы классификации. Обоснование разрядных требований и контрольных упражнений. Разрядные требования в волейболе для присвоения спортивных разрядов. Присуждение судейской категории.

Физическая подготовка

Задачи физической подготовки. Значение физической подготовки волейболистов в связи с особенностями современной игры.

Общая характеристика спортивной тренировки

Самоконтроль на тренировках

Установка на игру и разбор

Интегральная подготовка

- Двусторонние игры
- Товарищеские игры
- Городские соревнования, Окружные соревнования

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Современный волейбол предъявляет высокие требования к двигательным способностям и функциональным возможностям спортсмена. Для этого необходимо всестороннее развитие физических качеств. Физическую подготовку подразделяют на общую и специальную.

Цель: Гармоничное развитие всех органов и систем спортсмена, повышение работоспособности, а так же создание основы для развития базовых умений и навыков.

Задачи ОФП:

1. Повышение уровня функциональных возможностей организма спортсмена, путем развития работоспособности применительно к широкому кругу упражнений.
2. Стимулировать развитие выносливости, силовых, скоростно-силовых, координационных возможностей.
3. Систематически обогащать фонд двигательных навыков и умений.

Средства ОФП делятся на 2 группы: косвенного и прямого влияния. Косвенные – кроссы, плавание, лыжный бег и т.д. Прямые – упражнения направлены на повышение физической подготовленности и должны быть схожи по координации и характеру с действиями в волейболе.

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой;

упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Средствами общей физической подготовки являются общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на различных снарядах, тренажерах, занятия другими видами спорта. Общая физическая подготовка. Основной задачей ОФП является повышение работоспособности организма в целом.

Предполагаемый результат:

- Развитие у обучающегося основных физических качеств;
- Повышение психологической подготовленности;
- Укрепление опорно-двигательного аппарата.

Общая физическая подготовка может проводиться в самых разнообразных условиях: на стадионе, в гимнастическом зале, в лесу, в парке. Многие упражнения можно выполнять без специального оборудования мест занятий, используя гимнастические снаряды, различные отягощения, природные материалы и др.

Основными средствами ОФП волейболистов являются широкий круг общеразвивающих упражнений из других видов спорта: кроссовый бег и другие разновидности бега, упражнения с отягощениями, гимнастические упражнения и акробатика, спортивные и подвижные игры, плавание, лыжный бег и др.

Выбор этих средств неслучаен. Эти упражнения тотальны по своему воздействию, заставляют активно работать все органы и системы, что укрепляет всю мускулатуру, сердечно-сосудистую систему, улучшает возможности органов дыхания, повышает общий обмен веществ в организме.

Общая физическая подготовка проводится на 1 -м этапе подготовительного периода, в небольших объемах — на специально-подготовительном этапе и как средство активного отдыха на предсоревновательном этапе и в соревновательном периоде.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая – для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи, третья – для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и 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 (веревочку).

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20, 30, 60 м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30 м . Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока, на дальность; метание гранаты (250-700 г) с места и с разбега;

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в

различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Общая сила. Ни одно физическое упражнение не мыслимо без проявления силы. Сила мышц в значительной мере определяет быстроту движения и способствует проявлению выносливости и ловкости.

Общая силовая подготовленность волейболистов характеризуется комплексным развитием силы мышц и мышечных групп. Она приобретает посредством выполнения разнообразных физических упражнений в процессе ОФП и является фундаментом для специальной силовой подготовки. Правильный подбор упражнений должен обеспечивать пропорциональное развитие всех участвующих в соревновательном движении мышц или мышечных групп. Характерная черта развития силы — возможность избирательного воздействия на отдельные мышечные группы. Применяя упражнения с отягощениями, необходимо учитывать уровень подготовленности спортсменов, их самочувствие в день тренировки, и нагрузка должна быть строго индивидуальна.

Взрывная сила. Выполнение большинства технических приемов в волейболе (подачи, нападающие удары и др.) требует проявления взрывной силы. Поэтому, специальная силовая подготовка волейболиста должна быть направлена прежде всего на развитие скоростно-силовых способностей спортсменов.

Эффект скоростно-силовой тренировки зависит от оптимального возбуждения ЦНС, количества мышечных волокон, принимающих импульсы; расхода энергии при растягивании — сокращении мышц. Поэтому интервалы отдыха между сериями упражнений должны быть такими, чтобы восстанавливалась работоспособность организма спортсменов.

При развитии взрывной силы можно применять незначительные по весу отягощения, поскольку чрезмерное увлечение отягощениями сдерживает прирост специальной силовой подготовленности, т.к. в этом случае нагрузка переносится на неспецифические мышечные группы. Вес отягощения должен составлять 10-40% от веса спортсмена.

В специальной силовой тренировке должен применяться главным образом тот режим работы, который соответствует режиму функционирования мышц в игре, с тем, чтобы обеспечивать морфологические и биохимические адаптации (локально-направленное воздействие нагрузки). Упражнения должны выполняться с высокой скоростью сокращения мышц.

Скоростно-силовые способности совершенствуются на базе общей силовой подготовленности.

Наиболее приемлемыми для силовой подготовки являются:

— упражнения в преодолении собственного веса (приседания, подтягивания, прыжковые упражнения и др.);

— упражнения с партнером (приседания, перетягивания и др.);

— упражнения с отягощением (с гирями, штангой, гантелями и др.);

основные и имитационные упражнения с небольшими отягощениями (в тренировочном жилете, с манжетами на кистях, бедрах и т.д.).

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (СФП)

СФП является средством специализированного развития физических качеств.

Задачи ее более узки и более специфичны:

1. Развитие взрывной силы мышц ног, плечевого пояса, туловища; быстроты перемещения и сложной реакции; скоростной, прыжковой, игровой выносливости; акробатической и прыжковой ловкости, гибкости.

2. Совершенствование функциональных возможностей организма спортсменов.

3. Повышение психологической подготовленности.

Средствами являются:

1. Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим.

2. Упражнения, сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движения.

3. Акробатические упражнения.

4. Подвижные и спортивные игры.

Предполагаемый результат:

1. Подготовка спортсменов к соревнованиям различного уровня;

2. Совершенствование технических приемов и развитие специальных физических качеств у спортсменов.

- Развитие силы

Упражнения для развития силы: с резиновыми амортизаторами, набивным мячом, в парах, с гантелями, штангой для различных мышечных групп. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств для защитника, нападающего, пасующего.

- Развитие быстроты.

Упражнения для воспитания быстроты перемещений с элементами: легкой атлетики (бег, прыжки), баскетбола (ловля, ведение, передачи), акробатика (кувырки, перевороты), быстроты ответных действий, быстроты и ловкости, быстроты и ориентировки

- Развитие выносливости

Упражнения для развития специальной выносливости волейболиста: скоростная, прыжковая, силовая, игровая

- Развитие ловкости

Упражнения для воспитания ловкости волейболиста: для защитника – с элементами акробатики, с б/б мячами; для нападающего – на подкидном мостике, с элементами акробатики, с теннисными мячами. Упражнения для развития внимания, периферического зрения, ориентировки, переключения внимания

- Развитие гибкости

Развитие прыгучести. Упражнения для воспитания прыгучести, прыжковой ловкости, координации: со скакалками, с теннисными мячами на подкидном мостике, на гимнастической скамейке

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Цель: Формирование и совершенствование соответствующих навыков. И овладение правильной техникой.

Выполнение необходимых приемов игры возможно лишь при условии совершенного владения их техникой. Специфической особенностью волейбола является то, что ни один прием нельзя выполнять изолированно, так как он связан с другими приемами, выполняемыми партнерами по команде, либо соперником.

Техника игры в волейбол подразделяется на две части: техника игры в нападении и техника игры в защите. К технике нападения относятся: подача, передача, нападающий удар. К технике защиты - прием мяча и блокирование. Передвижения в волейболе, как в нападении, так и в защите, идентичны, но с некоторой спецификой, заключающейся в более низком или высоком положении стойки игрока.

- Техническая подготовка

- техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места).

- техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Выпады: вперед, в сторону. Остановки: скачком, шагом.

- техника передачи двумя сверху, вперед (короткие, средние, длинные) на месте, после перемещения. Техника нижних подач: прямая, боковая, свечой, методика обучения технике нижних подач. подача на точность.

- Техника передачи двумя сверху над собой, назад (короткие, средние, длинные).Техника передачи в прыжке: двумя с поворотом, без поворота одной рукой.

- Техника приема снизу двумя, одной (на месте, после перемещения).Техника приема сверху двумя руками после перемещения с падением: на спину, бедро-спину. Техника приема мяча с падением: кувырком (вперед, назад, в сторону), на руки-грудь.

- Техника верхней прямой подачи: силовая, с планирующей траекторией полета мяча.

- Техника прямого нападающего удара на силу.

- Техника нападающего удара с переводом (кистью, с поворотом туловища).

- Техника нападающего удара с имитацией передачи.

-Нападающий удар тихий, после имитации сильного.
-Техника блокирования: одиночное, групповое.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Решение определенных тактических задач в игровых ситуациях предопределяется методикой подготовки. Здесь можно выделить основные методически взаимосвязанные задачи:

1. Создание предпосылок для успешного обучения тактике игры. Развитие у игроков тактического мышления, быстроты сложных реакций, ориентировки на площадке, сообразительности, творческой инициативы и способности прогнозирования при решении различных двигательных задач.
2. Обучение индивидуальным действиям и взаимодействиям с партнерами в нападении и защите, командным действиям, которые характеризуются расположением игроков на площадке и их функциями.
3. Формирование умения наиболее эффективно использовать технические приемы и тактические навыки в зависимости от своих возможностей, особенности игры противника и внешних условий.
4. Развитие способностей гибко и быстро переключаться с одних систем и вариантов командных действий в нападении и защите на другие.

Необходимо отметить, что если две первые задачи в основном относятся к начальному этапу овладения тактикой, то последующие решаются на протяжении многолетнего этапа совершенствования.

Средства тактической подготовки.

1. Подготовительные упражнения, направленные на развитие быстроты реакции, ориентировки, скорости переключения с одних движений на другие, с одних действий на другие.
2. Подвижные и спортивные игры, специальные эстафеты.
3. Упражнения по тактике (индивидуальные, групповые и командные).
4. Двусторонние игры (с заданиями).
5. Контрольные игры и соревнования.

Методы тактической подготовки.

Методы, используемые в процессе тактической подготовки, аналогичны методам технической подготовки, но основываются на специфике тактики. При показе обычно пользуются макетами, кинокольцовками, схемами. При изучении в упрощенных условиях сложные тактические действия делят на составные, применяют сигналы, ориентиры; усложняют условия с помощью специальных устройств (например, электротренажер при обучении тактике нападающего удара, блокирования, подачи и т. д.).

- При закреплении изученных тактических действий применяет метод анализа действий (своих и противников). Для этого используют видеомagneтофоны, киносъемку, схемы, макеты. Специфичен для тактической подготовки метод моделирования действий противника (отдельных игроков и команды) и поиск оптимальных противодействий.

Тактическая подготовка игрока

-Обучение тактике нападающих ударов. Нападающий удар задней линии. СФП. Подбор упражнений для развития специальной силы.

-Обучение индивидуальным тактическим действиям при приеме подач. Обучение приему мяча от сетки. Обучение индивидуальным тактическим действиям при приеме нападающих ударов. Развитие координации.

-Обучение индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока. Упражнения для развития прыгучести.

-Обучение отвлекающим действиям при нападающем ударе. Нападающий удар толчком одной ноги. Упражнения для развития гибкости. Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут). Упражнения для развития силы (гантели, эспандер). Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Упражнения для развития быстроты перемещений.

-Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями.

-Применение элементов гимнастики и акробатики в тренировке волейболистов. Техничко-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны.

- Применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке волейболистов. Техничко-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока.
- Обучение взаимодействиям нападающего и пасующего. Передача мяча одной рукой в прыжке.
- Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии. Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары). Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии. Подбор упражнений для развития взрывной силы.
- Обучение командным действиям в нападении. Учебная игра с заданием.
- Обучение командным действиям в защите. Учебная игра с заданием.

2.3.4. Двусторонняя игра

Список литературы

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011.-77с.: ил.- (Работаем по новым стандартам).
2. Волейбол в школе. Пособие для учителя. М., «Просвещение», 1976. 111с. авт.:В.А. Голомазов, В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников.
3. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для В67 детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст].- М.: Советский спорт. 2005.-112с.
4. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно- тренировочный). - М.: Советский спорт, 2005. - 112 с.
5. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011.-61с.- (Стандарты второго поколения).
6. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: : Учитель, 2011.- 251с.
7. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол.- М.: Физическая культура и спорт, 1983.-144с.
8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений.- 2-е изд., испр. И доп.- М.: Издательский центр «Академия», 2001.-480 с.