

Отдел образования и молодежной политики администрации
Новоусманского муниципального района Воронежской области

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение Новоусманского
муниципального района Воронежской области
"Отраденская средняя общеобразовательная школа"

Рассмотрена и одобрена на
заседании
педагогического
совета протокол № 95
от «31» мая 2021г

«Утверждаю»
Директор МКОУ «Отраденская
СОШ»
И.Ю. Змаева
от « » 2021г



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
«СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. Волейбол»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Возрастной состав обучающихся: 13-- 16 лет.
Срок реализации: 1 год. (72 часа)
Уровень программы: стартовый
Статус программы: адаптированная

Составитель:
Голомерова Наталия Владимировна,
учитель физической культуры, педагог дополнительного образования

п. Отрадное
2021 г.

Содержание

Раздел 1. Пояснительная записка

1.1 Актуальность	3
1.2 Цель и задачи программы	3-5
1.3 Категория учащихся	5
1.4 Формы и режим занятий	6
1.5 Срок реализации программы	6
1.6 Планируемые результаты.....	6
1.7 Нормативная база.....	6

Раздел 2. Содержание программы..

2.1 Учебный (тематический) план.....	7
2.2 Содержание учебного (тематического) плана.....	8

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы.....7-8

Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации программы

4.1 Учебно-методические условия.....	7
4.2 Материально-технические	8
4.3 Информационные условия.....	9

Приложение 1

Календарный учебный график.....	9-13
---------------------------------	------

Приложение 2.....	13-22
--------------------------	--------------

Раздел 1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» (далее – Программа) физкультурно-спортивной направленности, базового уровня предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, формирование межличностных отношений.

Данная программа составлена в соответствии с требованиями программы, разработанной под руководством В.И.Ляха, А.А.Зданевича (Москва «Просвещение», 2019г.).

1.1 Актуальность программы.

В последние годы наблюдается ухудшение состояния здоровья молодежи. Многие заболевания стремительно «молодеют». Малоактивный образ жизни, недостаточные занятия спортом, большие учебные нагрузки, длительное просиживание за компьютером приводит к развитию у обучающихся гиподинамии и эндокринным нарушениям.

Оказать помощь в решении данной проблемы и призвана предлагаемая Программа. Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале посредством занятий с мячом. Программа направлена на удовлетворение потребности обучающихся в движении, поддержание функциональности и оздоровление организма, обеспечение эмоционального благополучия, профилактику асоциального поведения.

Волейбол – один из игровых видов спорта. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

Новизна Программы состоит в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и развития, волейбол делает этот вид спорта очень популярным и широко распространенным.

Итогом освоения Программы является участие обучающихся в соревнованиях.

1.2Цель Программы – формирование разносторонне развитой личности, готовой к активному участию в спортивных мероприятиях, применяющей знания для укрепления и сохранения собственного здоровья;

Реализация поставленной цели предусматривает решение ряда задач.

Задачи:

Образовательные:

1. Совершенствовать координацию тела.
2. Развитие физических качеств (ловкость, выносливость, прыгучесть и т.п).
3. Формирование двигательных умений и навыков.
4. Усвоение знаний о физическом воспитании.

Воспитательные:

1. Выработка у учащихся привычки соблюдения режима.
2. Воспитывать любовь к занятиям, спорту, интерес к результатам, достижениям спортсменов.
3. Воспитывать положительные черты характера (организованность, дисциплинированность и т.д.), нравственные качества (честность, справедливость), и волевые качества (смелость, решительность и т.д).

Оздоровительные:

1. Укрепление физического и психологического здоровья.
2. Улучшение физического развития.
3. Развитие устойчивости организма к различным заболеваниям.

Отличительная особенность данной Программы состоит в том, что в ее основу положены следующие принципы:

- **комплексность** – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического контроля);
- **преемственность** – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, чтобы обеспечить в учебно- тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической

подготовленности обучающихся;

- **вариативность** – предусматривает, в зависимости от этапа обучения и индивидуальных особенностей обучающегося, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Численность детей и возраст

Группа комплектуется из обучающихся 13-15 лет.

Сроки реализации

Программа рассчитана на 1 год обучения. Общее количество часов в год составляет 72 часа.

Формы и режим занятий

Программа реализуется 1 раз в неделю по 2 часа, 36 недель, 72 часа в год.

Планируемые результаты освоения Программы

По итогам реализации Программы обучающиеся будут **знать:**

- ✓ историю развития волейбола в России, выдающихся спортсменов;
- ✓ способы предупреждения травм и оказания первой помощи;
- ✓ основы правильного питания;
- ✓ правила спортивных игр;
- ✓ правила организации соревнований;
- ✓ правила самостоятельного выполнения упражнений;
- ✓ упражнения профилактического и корригирующего характера (исправление осанки, укрепление малоработающих мышц при выполнении избранного вида спорта, которые могут быть повреждены при случайных отклонениях в технике движений).

Должны уметь:

- ✓ подавать, вести, принимать и передавать мяч во время спортивных игр;
- ✓ группироваться;
- ✓ владеть техникой игры перемещений во время игры;
- ✓ использовать страховку и само страховку;
- ✓ использовать самоконтроль за состоянием здоровья.
- ✓ соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;
- ✓ играть в волейбол с соблюдением основных правил.

Ожидаемые результаты:

- ✓ осознание влияния физических упражнений на организм

человека и его развитие;

✓ повышение уровня развития и расширение функциональных возможностей организма;

✓ воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости), а также развитие связанных с ними комплексов физических способностей, обеспечивающих эффективность игровой деятельности (прыгучесть, скоростные способности, мощность метательных движений, игровая ловкость и выносливость)

Формы контроля и оценочные материалы служат для определения результативности освоения Программы обучающимися. Текущий контроль проводится на каждом занятии с помощью визуального наблюдения, он позволяет выявить технические ошибки, определить степень самостоятельности учащихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства.

Раздел 2. Содержание программы

2.1 Учебно-тематический план.

п/п	Темы	Количество часов	В том числе		Формы аттестации (контроля)
			Теоретич.	Практич.	
.	Основы знаний. 4.				
	Понятие о технике и тактике игры.	2	2		мини – опрос, наблюдение
	Правила игры в волейбол	2	2		мини – опрос, наблюдение
I.	Технические и тактические приемы. 68				
	Подачи.	10	2	8	педагогическое наблюдение
	Передачи.	14	2	12	педагогическое наблюдение
	Нападающий удар.	10	2	8	педагогическое наблюдение
	Блокирование	10		10	мини – опрос, наблюдение
	Комбинированные упражнения.	12	2	10	мини – опрос, наблюдение

Учебно-тренировочные игры. Судейство игр.	12	2	10	Соревнование
Итого:	72	14	58	

2.2 Содержание программы дополнительного образования.

Материал программы разбит на два раздела: раздел основы знаний и технико-тактические приемы.

I. Основы знаний – 1 часа

- понятие о технике и тактике игры;
- основные положения правил игры в волейбол. Нарушения, жесты судей.

II. Техничко-тактические приемы – 32 часа

1. Подачи – 5 часов

- техника выполнения прямой нижней подачи;
- прямая верхняя подача;
- ознакомление с техникой выполнения верхней боковой подачи.

2. Передачи – 7 часов

- верхняя передача двумя руками перед собой с выходом;
- приём мяча снизу двумя руками;
- верхняя передача двумя руками над собой через голову;
- верхняя передача двумя руками в прыжке.

3. Нападающий удар – 5 часов

- техника выполнения прямого нападающего удара правой и левой рукой перевод правой рукой (влево и вправо из зоны 4;2;3.);
- ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока.

4. Комбинированные упражнения, блокирование – 5 часов

- подача – передача;
- подача – передача – нападающий удар;
- передача – нападающий удар – передача (игра в защите).

5. Учебно-тренировочные игры – 5 часов

- отработка навыков взаимодействия игроков на площадке;
- отработка индивидуальных действий игроков разных игровых амплуа.
- отработка навыков судейства школьных соревнований.

На каждом занятии осуществляется физическая подготовка учащихся, направленная на развитие основных двигательных качеств и координационных способностей обучающихся.

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы.

В процессе обучения детей по данной программе отслеживаются три вида результатов:

Текущие – проходит на каждом занятии. Педагог следит за

правильностью усвоения нового материала (мини – опрос, наблюдение).

Промежуточные – проходит после изучения каждого раздела программы (тестирование, соревнования, занимательные материалы,). Этот результат помогает педагогу проверить усвоение данного материала и выявить детей, которым нужна помощь педагога. Целью промежуточной аттестации воспитанников является выявление уровня развития способностей и личностных качеств ребенка и их соответствие прогнозируемому результату общеобразовательной программы на данном этапе обучения.

Итоговые – проводится в конце учебного года, для того, чтобы выявить уровень полученных знаний и умений, приобретенных в данном учебном году .

Результативность обучения определяется в процессе промежуточной (за полугодие) и итоговой аттестации (по окончании курса обучения).

Выявление достигнутых результатов осуществляется:

- через механизм тестирования (устный фронтальный опрос по отдельным темам пройденного материала);
- через отчетные просмотры.

Отслеживание личностного развития детей осуществляется методом наблюдения и фиксируется в рабочей тетради педагога.

Также к формам отслеживания и фиксации образовательных результатов можно отнести: грамота, диплом, журнал посещаемости, протокол соревнований, фото, отзыв детей и родителей, свидетельство(сертификат).

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: диагностическая карта, олимпиада, праздник, слет, соревнование, фестиваль и др.

Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации программы

Продуктивность работы во многом зависит от качества материально-технического оснащения процесса, инфраструктуры образовательной организации и иных условий. Для успешного проведения занятий и выполнения программы в полном объеме необходимы:

4.1 Материально-технические условия:

Для проведения занятий в кружке волейбола необходимо обеспечение учебно-наглядными пособиями по волейболу, пополнение материальной базы волейбольными мячами, сеткой и др. инвентарём.

4.2 Педагогические условия:

-учёт индивидуальных и возрастных особенностей подростков в использовании форм, средств и способов реализации программы секции

спортсмен «волейбол»;

-соблюдение единства педагогических требований во взаимоотношениях с подростками;

-создание условий для развития личности подростка и его способностей.

4.3 Информационные условия

Нормативная база:

1. Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г №273-ФЗ.

2. Приказ Министерства Образования и науки РФ «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 09.11.2018г. № 196.

3. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации дополнительного образования детей (Сан Пин 2.4.4. 3172-14).

4. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 24 апреля 2015г. № 729-р, письмо Минобрнауки России от 18.11.2015г. № 09-3242.

5. Приказ Департамента образования, науки и молодежной политики ВО от 14.10.2015г. № 1194 «Об утверждении модельных дополнительных общеразвивающих программ».

Учебно-методический комплект

1) Настольная книга учителя физической культуры /Авт.- сост. Г. И Погадаев; Предисл. В.В. Кузина, Н.Д. Никандрова.- 2-е изд., переработ. и доп.-М.; Физкультура и спорт, 2010год

2) 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки И. А. Гуревич Издательство « Высш. школа» 2010год

4) «Физкультурно- оздоровительная работа в школе» Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. – М.: Изд-во НЦЭНАС,2010.-(Портфель учителя).

5) Физическая культура «Развивающие игры на уроках физической культуры 5-11 классы» Ю.Г.Коджаспиров Москва «Дрофа» 2010год

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Календарный учебный график

№	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятий	Ко л. час	Раздел, тема занятия	Место проведения	Форма контроля
---	-------	-------	------------------	---------------	-----------	----------------------	------------------	----------------

					<i>ов</i>			
Раздел 1. Основы занятий. (4ч.)								
1				Инструктаж по технике безопасности. Рассказ с элементами беседы.	2	Вводный инструктаж. Введение в образовательную программу.	Спортивный зал	Наблюдение,
2				Рассказ с элементами беседы	2	Правила игры и соревнований. Техника передач	Спортивный зал	Наблюдение
Технические и тактические приемы. Подачи. (10 часов)								
4				Тренировочные занятия	2	Техника нижней прямой подачи. Учебная игра.	Спортивный зал	Наблюдение
5				Тренировочные занятия	2	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	Спортивный зал	Наблюдение
				Тренировочные занятия	2	Техника верхней боковой подачи. Учебная игра.	Спортивный зал	мини – опрос
				Тренировочные занятия	2	Групповые упражнения. Игра.	Спортивный зал	Наблюдение
				Тренировочные занятия	2	Чередование подач на точность. Игра.	Спортивный зал	Наблюдение
Передачи. (14 часов)								
				Тренировочные занятия	2	Техника приёма мяча сверху двумя руками. Игра.	Спортивный зал	Наблюдение
				Тренировочные занятия	2	Техника приёма мяча снизу. Игра.	Спортивный зал	Наблюдение
				Тренировочные занятия	2	Групповые упражнения. Учебная игра.	Спортивный зал	мини – опрос
				Тренировочные занятия	2	Передачи мяча на точность. Игра.	Спортивный зал	Наблюдение
				Тренировочные занятия	2	Передачи мяча	Спорт	Наблюдение

						в парах на месте и в движении. Игра.	ивный зал	
				Тренировочные занятия	2	Жонглирование мячом. Учебная игра.	Спортивный зал	мини – опрос
				Тренировочные занятия	2	Отбивание мяча снизу и сверху в стену. Учебная игра.	Спортивный зал	Наблюдение
Нападающий удар (10 часов)								
				Тренировочные занятия	2	Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра.	Спортивный зал	мини – опрос
				Тренировочные занятия	2	Серийные удары кистью по мячу у стены.	Спортивный зал	Наблюдение
				Тренировочные занятия	2	Подбрасывание мяча на различную высоту и удар по мячу над головой. Учебная игра.	Спортивный зал	Наблюдение
				Тренировочные занятия	2	Нападающий удар через сетку по подброшенному мячу; то же с передачи. Учебная игра.	Спортивный зал	мини – опрос
				Тренировочные занятия	2	Нападающий удар с переводом влево. Учебная игра.	Спортивный зал	Наблюдение
Блокирование (10 часов)								
				Тренировочные занятия	2	Блокирование. Учебная игра.	Спортивный зал	мини – опрос
				Тренировочные занятия	2	Прием снизу двумя руками. Одиночное блокирование.	Спортивный зал	Наблюдение

						Учебная игра.		
				Тренировочные занятия	2	Групповое блокирование. Учебная игра.	Спортивный зал	Наблюдение
				Тренировочные занятия	2	Прием снизу двумя руками. Одиночное блокирование. Учебная игра.	Спортивный зал	мини – опрос
				Тренировочные занятия	2	Групповое блокирование. Учебная игра.	Спортивный зал	Наблюдение
Комбинированные упражнения (10 часов)								
				Тренировочные занятия	2	Чередование способов подачи. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.	Спортивный зал	мини – опрос
				Тренировочные занятия	2	Чередование способов приема мяча. Подача мяча на игрока, слабо владеющего приемом Учебная игра.	Спортивный зал	Наблюдение
				Тренировочные занятия	2	Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	Спортивный зал	Наблюдение
				Тренировочные занятия	2	Передача мяча снизу после перемещения. Зонное блокирование. Учебная игра.	Спортивный зал	мини – опрос
				Тренировочные занятия	2	Прием мяча снизу двумя руками от сетки, Одиночное блокирование. Учебная игра.	Спортивный зал	Наблюдение

Учебно-тренировочные игры (10 часов)							
			Тренировочные занятия	2	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	Спортивный зал	мини – опрос
			Тренировочные занятия	2	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара и обман одной рукой. Учебная игра.	Спортивный зал	Наблюдение
			Тренировочные занятия	2	Чередование способов передачи мяча. Чередование способов нападающего удара. Учебная игра.	Спортивный зал	Наблюдение
			Тренировочные занятия	2	Чередование способов подачи. Имитация второй передачи и обман. Учебная игра.	Спортивный зал	мини – опрос
			Тренировочные занятия	2	Выбор способов отбивания мяча через сетку. Взаимодействие игроков передней и задней линии. Учебная игра.	Спортивный зал	соревнования

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

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

Примерное содержание подготовительной части занятия:

1. Ходьба в колонне по одному: обычная в сочетании с выполнением упражнений для рук (круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой, сжимание и разжимание пальцев рук, сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями); на носках; на внешней и внутренней стороне стоп; в полуприседе; приседе.

2. Медленный бег в колонне по одному (1,5—2 мин): лицом вперёд; приставными шагами левым и правым боком вперёд; спиной вперёд; «змейкой».

3. Ходьба в сочетании с выполнением упражнений на восстановление дыхания.

4. Общеразвивающие и специальные подготовительные упражнения.

5. Прыжковые упражнения: прыжки вверх со взмахом рук, прыжки вверх из упора присев; прыжки на одной и на обеих ногах от одной лицевой линии волейбольной площадки до другой лицом вперёд, боком и спиной вперёд; с поворотом на 180°.

Занятия проводятся по 2 часа в неделю.

Оборудование: волейбольные мячи, скакалки, свисток, сетка для игры в волейбол.

Необходимые материалы для выполнения программы: спортивная форма и обувь для занятий.

Цель игры— ударом рук по мячу переправить его на сторону соперника так, чтобы тот не мог возвратит мяч обратно, не нарушая правил. Команда должна переправить мяч сопернику, использовав не более трёх ударов. При этом игрок не может ударить по мячу два раза подряд.

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

Место для игры. Площадка для игры в волейбол представляет собой прямоугольник размером 18_9 м.

Две боковые и две лицевые линии ограничивают игровую площадку. Средняя линия разделяет её на две равные половины (9_9 м). Каждая

половина имеет одинаковую разметку. Ширина всех линий разметки 5 см. Она входит в размеры площадки. На каждой половине площадки в 3 м от средней линии нанесена линия нападения (её ширина входит в размеры передней зоны) и продолжена за боковыми линиями дополнительными прерывистыми линиями — пятью короткими 15-сантиметровыми линиями шириной 5 см, нанесёнными через 20 см.

Мяч. Имеет наружную оболочку из мягкой кожи (рис. 1). Окружность мяча 65—67 см, вес 260—280 г. Его цвет должен быть однотонным и светлым или комбинированным. Наиболее оптимальна комбинированная бело-жёлто-синяя расцветка мяча.

Основные правила игры

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

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

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

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

Начало игры. Игра начинается *по свистку судьи* с подачи, которую выполняет задний правый волейболист, находящийся в зоне подачи. Игрок подаёт мяч, ударяя кистью, чтобы он перелетел через сетку на сторону соперника. Подача может производиться снизу или сверху открытой ладонью. На подачу мяча отводится 8 с после сигнала судьи. Подача может быть сделана из любой точки за задней (лицевой) линией

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

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

Продолжительность игры. Игра может состоять из 3 или 5 партий, каждая из которых продолжается до тех пор, пока одна из команд не наберёт

25 очков с преимуществом минимум в 2 очка. При равном счёте 24:24 игра продолжается, пока одна из команд не получит преимущество в 2 очка (26:24, 27:25, ...). Время партий не ограничено. За каждый выигранный мяч команда получает 1 очко. По окончании каждой партии команды меняются сторонами площадки и правом первой подачи. Перерывы между партиями продолжаются 3 мин.

При ничейном счёте в партиях (1:1 для игры, состоящей из 3 партий, или 2:2 для игры, состоящей из 5 партий) играется решающая третья (пятая) партия до 15 очков с минимальным преимуществом в 2 очка. После набора одной из команд 8 очков команды меняются сторонами площадки, сохраняя прежнюю расстановку игроков. Если играется решающая партия, то должна быть проведена новая жеребьёвка.

Либеро. Это игрок оборонительного плана, который может находиться в любой точке задней зоны. Это очень ловкий игрок с хорошей реакцией. Он имеет форму, по цвету отличающуюся от формы других игроков команды. Основная его функция в игре — защитные действия: приём подачи, приём мяча от нападающего удара, на страховке. Ему не разрешается выполнять атакующий из любой точки площадки, если на момент удара мяч полностью находится выше верхнего края сетки. Либеро не имеет права на подачу, блокирование и осуществление попытки блокирования. Ошибки, влекущие проигрыш очка:

мяч переправляется на сторону соперника более чем тремя касаниями; волейболист дважды подряд касается мяча (двойное касание); игрок касается сетки при игровом действии с мячом; волейболист проникает на площадку соперника; игрок задней линии выполняет атакующий удар (т. е. удар, в результате которого мяч переправляется на сторону соперника) из передней линии, если при этом мяч находится выше уровня сетки; производится касание мяча, приводящее к его «задержке» (т. е. бросок мяча) игрок блокирует подачу мяча соперника, касается мяча в пространстве соперника, касается мяча до или во время атакующего удара соперника; мяч уходит «за»; мяч касается площадки команды.

Основные требования к уровню подготовленности учащихся по разделу «Волейбол»

Физическая подготовка в волейболе направлена на развитие физических способностей и повышение функциональных возможностей систем организма, несущих основную нагрузку в игре.

Физическая подготовка является важным условием успешного освоения технических приёмов и тактических действий, а также надёжности игровых действий волейболистов в процессе соревновательной деятельности. Она является как бы фундаментом, основной базой, на которой формируется мастерство волейболиста. Эффективность физической подготовки зависит от правильного выбора *средств* (общеразвивающих и специально подготовительных упражнений), которые характеризуются определённым тренировочным эффектом и позволяют целенаправленно воздействовать на развитие физических способностей, специфических для волейбола (прыгучесть, быстрота двигательной

реакции, скорость одиночного движения, прыжковая выносливость и др.), а также от умелого применения *методов* выполнения физических упражнений.

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

Основы физической подготовки

В волейболе к числу основных скоростных способностей относятся: 1) быстрота двигательной реакции на движущийся объект; 2) быстрота одиночного движения; 3) быстрота перемещения. Основными средствами развития скоростных способностей являются упражнения, выполняемые с предельной либо околопредельной скоростью, т. е. *скоростные упражнения*.

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

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

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

Упражнения

1. В парах. Встречные неточные передачи мяча с перемещением игроков вправо, влево, вперёд, назад.

2. Четыре-пять занимающихся становятся по кругу диаметром 4—5 м примерно на равном расстоянии друг от друга. Перемещаясь по кругу бегом, каждый из школьников поочерёдно выполняет передачу мяча над собой и делает ускорение вперёд; следующий за ним партнёр занимает его место

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

3. Подвижные игры с быстрым реагированием на движущийся объект или предмет: «Салки», «Подвижная цель», «Охотники и утки», «Перехвати мяч», «В одно касание» и др.

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

Одиночного движения. Проявляется в способности с высокой скоростью выполнять отдельные двигательные действия (например, удар рукой по волейбольному мячу; выпад вперёд (в сторону) при приёме быстролетящего мяча и др.).

Упражнения: одиночные движения рукой, ногой на скорость выполнения.

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

Скоростно-силовые способности

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

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

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

Специфическими особенностями проявления прыгучести

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

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

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

Прыжковые упражнения с преодолением веса собственного тела

1. Прыжки на прямых ногах с поднятыми вверх руками. Прыжки выполняются толчком двух ног, приземление — на упругую стопу.

2. Выпрыгивания вверх из глубокого приседа толчком двух ног и взмахом рук. Упражнение выполняется сериями по 10—15 повторений.

3. Прыжки с места вперёд толчком двух ног с последующим быстрым отталкиванием вверх.

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

4. Прыжки вверх из глубокого приседа (спина прямая): шаг — присед — прыжок.

5. Выпрыгивания волейболистов из полуприседа и глубокого приседа после одного приставного шага (имитация блокирования).

Прыжковые упражнения с внешним отягощением небольшого веса

1. Выпрыгивания вверх с гантелями в руках из: а) полуприседа; б) приседа.

2. Выпрыгивания вверх из глубокого приседа с выносом набивного мяча вверх на прямые руки.

3. Прыжки вверх на месте и с продвижением вперёд на двух ногах, удерживая набивной мяч на прямых руках над головой.

Прыжковые упражнения с использованием вспомогательного оборудования и спортивного инвентаря

Прыжковые упражнения со скакалкой

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

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

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

Прыжковые упражнения с использованием повышенной опоры

1. Многократные напрыгивания и спрыгивания с повышенной опоры 40—50 см и выше (тумба, сложенные гимнастические маты) толчком двумя ногами.

2. Напрыгивание на возвышение (40—50 см) с последующим быстрым отталкиванием вверх обеими ногами.

3. Спрыгивание с повышенной опоры (40—50 см) с приземлением на слегка согнутые в коленном суставе ноги с последующим быстрым и мощным прыжком вверх с имитацией: блокирования; атакующего удара.

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

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

Упражнения с набивным мячом

1. Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз, стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат, через сетку).

2. Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы двумя руками: а) стоя на одном колене; б) стоя на коленях; в) сидя.

3. Броски набивного мяча (1 кг) одной рукой в прыжке в стену и ловля стоя на площадке.

4. Спрыгивание с повышенной опоры (30—50 см) с набивным мячом в руках с последующим прыжком вверх и выполнением броска набивного мяча (1 кг) из-за головы двумя руками с сильным завершающим движением кистями рук.

Координационные способности

Координационные способности определяют быстроту освоения новых движений, а также умения точно, целесообразно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, перестраивать двигательную деятельность при неожиданных (постоянно меняющихся) ситуациях. Основным средством развития и совершенствования ко-

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

В волейболе к числу основных координационных способностей относятся:

способность занимающегося к ориентированию в пространстве; способность к быстрому перестраиванию своих двигательных действий при изменении ситуации на игровой площадке.

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

Упражнения

1. Прыжок вверх после поворота на 90, 180°.

2. Челночный бег от лицевой линии волейбольной площадки к сетке лицом вперёд и обратно спиной вперёд.

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

3. Челночный бег с касанием рукой линий на волейбольной площадке: лицевой (стартовой) и на расстоянии 3, 6, 9 м от неё.

4. Бег к набивным мячам в исходном положении спиной вперёд.

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

5. Подбросить волейбольный мяч вперёд-вверх, выполнить кувырок вперёд, быстро встать и поймать летящий мяч (или выполнить передачу партнёру). Способность к перестраиванию двигательных действий

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

Упражнения

1. Скоростной рывок от лицевой линии до линии нападения, далее боком до сетки, другим боком до линии нападения другой стороны площадки, далее спиной вперёд до лицевой линии.

2. Выпрыгивание вверх с быстрым переходом на бег спиной вперёд после приземления.

3. Выпрыгивание вверх, быстрый поворот на 180° после приземления и скоростной рывок на 6—9 м.

4. Скоростной рывок от линии нападения лицом к сетке, остановка в стойке, прыжок вверх — перемещение назад спиной до линии нападения, остановка в стойке, прыжок вверх.

5. Скоростной рывок до сетки, имитация нападающего удара, бег спиной вперёд к лицевой линии площадки.

6. Скоростной рывок от лицевой линии до сетки, три прыжка, имитирующих постановку блока, бег спиной вперёд до лицевой линии.

7. В парах. Партнёры стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки: один двигается

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

8. В парах. Партнёры («нападающий» и «блокирующий») стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки. «Нападающий» с волейбольным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке бросает мяч через сетку, «блокирующий» должен своевременно выбрать место и преградить блоком путь мячу.

9. В парах. Один выполняет кувырок вперёд, второй набрасывает мяч в сторону или впереди первого. Передачей возвратит мяч партнёру.

Выносливость

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

временем выполнения заданной работы. В волейболе большое значение имеет специальная вынос-

ливость (игровая и прыжковая выносливость).

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

Упражнения

1. Быстрые передачи волейбольного мяча о стену в течение 1 мин: на месте; в движении в правую и левую сторону.

2. Челночный бег 10_6 м, 10_9 м.

3. Челночный бег 4_6 м и две подачи на точность после бега, 2—3 серии.

4. Челночный бег 4_3 и 3—4 передачи мяча на точность в мишень на стене, 2—3 серии.

5. Челночный бег на 9—3—6—3—9 м с приёмом мяча в конце каждой дистанции.

6. Бег «ёлочкой».

7. Приседание и резкие разгибания ног с взмахом рук вверх в течение 30 с.

8. Двусторонняя игра с повышенной интенсивностью уменьшенными составами: 4_4; 3_3; 2_2.

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

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

9. Двусторонняя игра 1_1.

Методическое указание. Игра проводится только в передней зоне игровой площадки. Игрок может владеть мячом от одного до трёх поочерёдных касаний подряд, после чего мяч следует направить через сетку.

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

Упражнения

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

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

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

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

5. Многократные прыжки у сетки с имитацией блокирования.

6. Челночное передвижение вдоль сетки приставными шагами 4_9 м — через каждые два шага имитация блокирования.

7. Челночный бег у сетки 4_6 м, при каждой остановке (смене направления движения) имитация блокирования, 2—3 серии.

Методическое указание. При беге и прыжках усилия максимальные.

8. То же, но после одной остановки выполнить имитацию нападающего удара, после другой — блокирование.

9. Игры и эстафеты с многократными прыжками.

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

Гибкость

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

В волейболе наибольшее значение имеет подвижность позвоночника, плечевого, тазобедренного и коленного суставов. Она обеспечивает быстроту движений, увеличивает путь эффективного приложения усилий при выполнении технических приёмов. Недостаточно развитая гибкость затрудняет координацию движений, так как ограничивает перемещения отдельных звеньев тела волейболиста.

В качестве средств развития гибкости используются упражнения, которые можно выполнять с максимальной амплитудой, их называют упражнениями на растягивание.

Упражнения на гибкость включают в подготовительную часть занятия. Их следует выполнять до появления ощущения лёгкой болезненности.