

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ –
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА Р.П. СОВЕТСКОЕ
СОВЕТСКОГО РАЙОНА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

«Согласовано»

Зам. директора по ВР
/Березина О.В./



«Утверждено»

Директор школы
/Исаева М.В./



**Программа кружка
«Спортивная секция по волейболу»
для учащихся 8-11 классов**

Срок реализации: 1 год
Руководитель:
Додонов В.В.

2023-2024 учебный год

Пояснительная записка

Внеурочная деятельность учащихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности учащихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации. Согласно Базисному учебному плану общеобразовательных учреждений Российской Федерации организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса в школе. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию учащихся и в формах, отличных от урочной системы обучения. В Базисном учебном плане общеобразовательных учреждений Российской Федерации в числе основных направлений внеурочной деятельности выделено спортивно-оздоровительное направление. Предлагаемая программа предназначена для спортивно-оздоровительной работы с учащимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, в 8-11 классах по разделу «Волейбол» школьной программы.

Волейбол — один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе — это занятия в спортивной секции по волейболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, округа, матчевые встречи и т.п.).

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.

В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей, которые можно реально использовать в учебно-тренировочных занятиях в школьной спортивной секции по волейболу и в самостоятельных занятиях. Предлагаемые упражнения не имеют количественного выражения. Их дозировку педагог должен определить самостоятельно, исходя из физической и технической подготовленности учащихся, их возрастных и половых особенностей, а также наличия и состояния спортивных сооружений, учебного оборудования и инвентаря.

В программе сделан акцент на игре, чтобы привлечь интерес школьников. Спортивные игры, особенно, волейбол представляют уникальные возможности не только для физического, но и для нравственного воспитания детей: развития познавательных процессов, выработки воли и характера, воспитания чувства коллективизма. Спортивные секции являются основной и ведущей формой внеурочной деятельности учащихся.

Главными требованиями к проведению являются: прикладная направленность, систематическое и комплексное воспитание двигательных качеств, формирование необходимых навыков в волейболе, достижение закаляющего эффекта, воспитание привычки заниматься самостоятельно физическими упражнениями, индивидуальный подход к учащимся.

Актуальность

В соответствии с законом «Об образовании» любая образовательная деятельность по учебным предметам вообще и физической культуре в частности должна осуществляться на основе образовательной программы, которая либо рекомендована соответствующими организациями, либо разработана специалистами образовательного учреждения.

Секционная работа в общеобразовательном учреждении по видам спорта является дополнительным физкультурным образованием. При проведении занятий секции волейбола на протяжении многих лет я и мои коллеги испытывали проблему обеспечения содержания занятий на основе образовательной программы.

Обеспечение содержания занятий через реализацию школьной программы затруднено, поскольку речь идет о дополнительном образовании, углубленном изучении раздела «волейбол», да и контингент занимающихся разновозрастный. Обеспечить содержание занятий на основе программы детско-юношеской спортивной школы не представляется возможным, так как ее содержание строго дифференцировано в соответствии с годом обучения и уровнем спортивного мастерства.

Возникает необходимость создания образовательной программы, адекватной задачам дополнительного физкультурного образования в условиях общеобразовательного учреждения с учетом наличия в группе учащихся различного возраста и уровня подготовки. Попытки найти образовательную программу по волейболу, подходящую для организации занятий в школьной секции, не увенчались успехом. Поэтому я разработал свой вариант. Кроме содержания программы, составил рабочие планы ее реализации.

Программа апробируется и позволяет не только добиваться системности в работе, привлечения учащихся к дополнительным занятиям, формирования у них положительного интереса к физической культуре, но и получать высокие спортивные результаты. Команда школы является неоднократным призером городских соревнований по волейболу.

Предлагаемая программа содержит пояснительную записку, основные положения теоретической подготовки, физической подготовки, технической подготовки, тактической подготовки, контрольные тесты.

Цель занятий:

- формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди учащихся.

- пропаганда ЗОЖ.
- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- теоретическое и практическое обучение игре в волейбол;
- обучение учащихся жизненно - важным двигательным навыкам и умениям;
- формирование сборной команды школы по волейболу, приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на городских соревнованиях.

Задачи занятий:

Оздоровительные:

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

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).

Программа кружка «Волейбол» адресована:

детям – подросткам, обучающимся в 8-11-ых классов.

Количество обучаемых в кружке

— 10-15 человек. В состав кружка включаются обучающиеся основной и подготовительной медицинских групп, прошедших медицинский осмотр и по результатам осмотра, имеющих допуск к занятиям в секции спортивных игр.

Место и время проведения занятий:

Занятия кружка «Волейбол» проводятся в спортивном зале СОШ 1 раз в неделю, по академическому часу (45мин.). 34 часа в год.

Методическое обеспечение реализации программы кружка спортивных игр:

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов под.ред. В.И Ляха

Раздел 3. X-X1 классы.

Часть I. п.1.4.2. Спортивные игры.

Программный материал по спортивным играм (X-X1 классы)

Волейбол и баскетбол (юноши)

Часть III. Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол. Баскетбол.

(Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич). Программа допущена Министерством образования Российской Федерации, 2008г.

Условия реализации программы секции спортивных игр.

Материально-технические условия:

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

Педагогические условия:

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

-соблюдение единства педагогических требований во взаимоотношениях с подростками;

-создание условий для развития личности подростка и его способностей.

Методические условия:

- наличие необходимой документации:

- программы деятельности спортивной секции;

- тематического планирования секции спортивных игр.

По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:

- достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности учащихся, занимающихся по данной программе;
- Участие в спартакиаде школы по волейболу, формирование сборной команды школы для участия в Спартакиаде школьников г. Симферополя по волейболу.
- повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта;
- устойчивое овладение умениями и навыками игры;
- развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы;
- укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма;
- умение контролировать психическое состояние.

Учебно-тематический план.

№ п/п

Темы

Количество часов

В том числе

Теоретич.

Практич.

I.

Основы знаний.

1

1.1

Понятие о технике и тактике игры.

0,5

0,5

1.2

Правила игры в волейбол

0,5

0,5

II.

Технические и тактические приемы.

33

2.1

Подачи.

2

0,5

1,5

2.2

Передачи.

3

0,5

2,5

2.3

Нападающий удар.

2

0,5

1,5

2.4

Комбинированные упражнения.

2

2

2.5

Учебно-тренировочные игры.

21

2

19

2.6

Судейство игр.

3

1

2

Итого:

34

5,5

28,5

Содержание программы.

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

Основы знаний – 1 часа

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

Технико-тактические приемы – 33 часа

Подачи – 2 часа

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

Передачи – 3 часа

- 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.

Нападающий удар – 2 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.

Комбинированные упражнения – 2 часа

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

Учебно-тренировочные игры – 21 час

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

Судейство игр – 3 часов

- - отработка навыков судейства школьных соревнований.

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

Практические занятия.

1. Общая физическая подготовка.
 - развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости;
 - совершенствование навыков естественных видов движений;
 - подготовка к сдаче и выполнение нормативных требований по видам подготовки.
2. Строевые упражнения.
3. Гимнастические упражнения.
 - упражнения для мышц рук и плечевого пояса.
 - упражнения для туловища и шеи.
 - упражнения для мышц ног и таза.
4. Легкоатлетические упражнения.
 - бег.
 - прыжки.
 - метания.
5. Спортивные игры.
6. Подвижные игры:
7. Специальная физическая подготовка:
 - упражнения для развития прыгучести.
 - упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча.
 - упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча
 - упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.
 - упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.
 - практические занятия по технике нападения.
8. Практические занятия по тактике нападения.
 - Индивидуальные действия.
 - Групповые действия.
 - Командные действия.
9. Практические занятия по тактике защиты.
 - Индивидуальные действия. Выбор места: при приёме нижних подач; при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При действиях с мячом: выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

- Групповые действия. Взаимодействия игроков при приёме от подачи, передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроком зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроком зон 6 и 4;
 - Командные действия. Приём подач. Расположение игроков при приёме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.
 - Система игры. Расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд» с применением групповых действий.
10. Контрольные игры и соревнования. Соревнования по волейболу. Установка игрокам перед соревнованиями. Разбор проведённых игр. Характеристика команды противника. Тактический план игры.
11. Контрольные испытания. Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.
12. контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ

Тема занятия	Кол-во часов	Дата
1. Правила игры и соревнований. Техника передач.	1	
2. Техника верхних передач. Игра	1	
3. Техника нижних передач. Игра	1	
4. Групповые упражнения. Игра	1	
5.		

Упражнения в движении. Учебная игра

1

6.

Техника нижней прямой подачи. Учебная игра

1

7.

Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.

1

8.

Игровые взаимодействия. Учебная игра

1

9.

Групповые упражнения. Учебная игра.

1

10.

Одиночное блокирование. Учебная игра.

1

11.

Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра

1

12.

Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра

1

13.

Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра

1

14.

Упражнения с мячом в парах через сетку. Учебная игра.

1

15.

Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.

1

16.

Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Учебная игра

1

17.

Сочетание способов перемещений . Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра.

1

18.

Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.

1

19.

Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра.

1

20.

Прием снизу двумя руками. Одиночное блокирование. Учебная игра.

1

21.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Групповое блокирование. Учебная игра.

1

22.

Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра.

1

23.

Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара. Учебная игра.

1

24.

Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Нападающий удар с задней линии. Учебная игра.

1

25.

Чередование способов подач. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.

1

26.

Чередование способов приема мяча. Подача мяча на игрока, слабо владеющего приемом. Учебная игра.

1

27.

Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Учебная игра.

1

28.

Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.

1

29.

Передача мяча снизу после перемещения. Зонное блокирование. Учебная игра.

1

30.

Прием мяча снизу двумя руками от сетки, Одиночное блокирование. Учебная игра.

1

31.

Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Прямой нападающий удар. Учебная игра.

1

32.

Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара и обман одной рукой. Учебная игра.

1

33.

Чередование способов передачи мяча. Чередование способов нападающего удара. Учебная игра.

1

34.

Чередование способов подач. Имитация второй передачи и обман. Учебная игра.

1

Основные требования к уровню подготовленности учащихся

В результате изучения на занятиях и во внеурочной деятельности учащиеся должны:

знать

- значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий волейболом;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;

- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по волейболу;
- жесты волейбольного судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола;

уметь

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом;
- играть в волейбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты волейбольного судьи;
- проводить судейство по волейбол.

Причины и предупреждение травматизма на внеурочных занятиях по волейболу.

Травма (спортивная) — нарушение целостности функционального состояния тканей или органов в ходе выполнения физических упражнений. Травмы во время игры в волейбол можно получить при приёме сильно поданного мяча, падениях, прыжках и блокировании мяча. Неопытность и отсутствие быстрой реакции у одних и сильные удары по мячу у других могут стать причиной повреждений кистей рук, лица, головы и туловища.

Наиболее **типичные травмы**: вывихи фаланг пальцев, растяжение связочного аппарата лучезапястного сустава, вывихи в плечевом суставе, растяжение связок коленного и голеностопного суставов, ушибы (при столкновении игроков и неудачном падении).

Для предотвращения травматизма на занятиях по волейболу необходимо знать причины возникновения травм, соблюдать правила организации занятий, а также использовать соответствующие средства и методы обучения.

Причины травматизма:

1. Нарушение правил организации занятий (например, неправильное размещение или слишком большое количество занимающихся в зале, на спортивной площадке, встречное движение).

2. Невнимание занимающихся, нарушение дисциплины и установленных правил во время занятий.

3. Плохая подготовка организма занимающихся к предстоящей деятельности (недостаточная разминка перед занятием, игрой).

4. Неправильная методика проведения занятий, несоблюдение принципов последовательности и постепенности в увеличении нагрузок и сложности упражнений, недостаточный учёт возрастных и половых особенностей занимающихся, несоблюдение принципа индивидуализации.

При проведении занятий по волейболу, чтобы избежать травматизма, необходимо строго соблюдать следующие **меры безопасности**:

- провести инструктаж учащихся по технике безопасности и правилам игры;
- занятия проводить на сухой площадке с ровным покрытием (в зале — на сухом полу) стандартных размеров под руководством учителя физической культуры или тренера;
- занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры. При температуре ниже +10 °С занятия проводятся в спортивных костюмах. Обувь должна быть лёгкой и гибкой, без каблуков; шнурки должны быть крепко завязаны;
- перед занятием необходимо снять кольца, часы, серёжки и цепочки;
- обязательно выполнить разминку и специальные упражнения для мышц и связок рук, пальцев, коленного и голеностопного суставов;
- в процессе выполнения заданий следить, чтобы посторонний мяч не попал под ноги игрокам;
- перед отработкой защитных действий необходимо научиться технике всех способов падения и приземления;
- во время игры пользоваться защитными приспособлениями (наколенниками, налокотниками и др.); необходимо фиксировать (бинтовать) ранее повреждённые суставы.

Запрещается:

- во время отработки приёмов игры использовать мячи нестандартных размеров и массы;
- выполнять нападающий удар или подачу в игрока, стоящего спиной к сетке (не видящего мяча);
- подавать мяч ногой;
- играть на неровных и скользких поверхностях;
- жевать жевательную резинку на занятиях.

Основы физической подготовки.

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. Приобретаемый в процессе физической подготовки уровень развития физических способностей называется физической подготовленностью.

Скоростные способности

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

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 около предельной 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 поочередно выполняет передачу мяча над собой и делает ускорение вперёд; следующий за ним партнёр занимает его место и осуществляет прием 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.

Быстрота 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.

Упражнения:

1. Про бегание с максимальной скоростью коротких отрезков 5—10 м с места и с ходу.
2. Стартовый рывок на 6—9 м из различных исходных положений: стойка волейболиста; стоя боком к направлению движения; стоя спиной к направлению движения; из приседа; из упора присев; из упора лёжа; из упора лёжа на бёдрах; из положения лёжа на груди, сед согнув ноги и др.
3. Бег от лицевой линии волейбольной площадки к средней линии (сетке) из различных исходных положений: стойка волейболиста; выпад вперёд; выпад в сторону; полуприсед; присед; сед; сед согнув ноги; упор на коленях и др. по звуковому сигналу (свисток, команда «Марш!» или хлопок ладонями) и зрительному ориентиру (подброшенному вверх волейбольному мячу).
4. Из основной стойки волейболиста выпад вправо (влево), назад (вперёд) и стартовый рывок 6—9 м.

5. Быстрые перемещения (влево, вправо, вперёд, назад) с последующей имитацией технического приёма или выполнением его.
6. В парах. После передачи мяча обежать партнёра и вернуться на исходную позицию. Партнёр одну передачу выполняет над собой и повторяет действия первого.
7. Передача мяча над собой в 3 м от сетки. По сигналу —рывок до сетки, коснуться её рукой и вернуться на исходную позицию, продолжая выполнять передачи над собой.
8. Игры и эстафеты с бегом на короткие дистанции: «День и ночь», «Рывок к мячу», «Встречная эстафета», «Кто первый» и др.

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 желательнее 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 одноприставного 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 запрыгивания и спрыгивания с повышенной опоры 40—50 см и выше (тумба, сложенные гимнастические маты) толчком двумя ногами.
2. Запрыгивание 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.

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 координационных 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 вперед и обратно спиной вперед.

Методическое указание. Упражнение выполнять в быстром темпе в течение 10-15 с.

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 вперед.

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 выносливость (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 10х6 м, 10х9 м.
3. Челночный бег 4х6 м и две подачи на точность после бега, 2—3 серии.
4. Челночный бег 4Х3 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:
4Х4; 3Х3; 2Х2.

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 способа расстановки игроков: первый — два игрока у сетки, зоны 4 и 2, два игрока на задней линии, зоны 1 и 5; второй — один игрок 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 участвовать и в блокировании, и в нападении. В игре «два на два» игроки размещаются в зонах 1 и 5.

9. Двусторонняя игра 1х1.

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 продолжительному 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 гири 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 4x9 м -через
7. Челночный бег у сетки 4x6 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.

ЛИТЕРАТУРА

Литература для учителей

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Пособие для учителей и методистов -М.,»Просвещение»,2011
2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. -М., 2010 (ГНП),2010 (УТТ), 2010 (ГСС).