

Частное общеобразовательное учреждение
«РЖД лицей №21»

ПРИНЯТО

на заседании педагогического
совета РЖД лицея №21
Протокол № 7 от 24.05.2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор РЖД лицея №21

Н.В.Минько

Приказ № 26 от 24.05.2024 г.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Волейбол»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 12-18 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель: Жураковский Елисей Андреевич
учитель физической культуры

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Волейбол – командный вид спорта. Две команды соревнуются на специальной площадке, разделенной сеткой. Волейбол является Олимпийским видом спорта.

Задача секции волейбола заключается в содействии физическому развитию подростков, воспитанию гармонично развитых личностей.

Непосредственным условием выполнения этих задач является целенаправленная подготовка обучающихся: привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом, подготовка общественных физкультурных организаторов (инструкторов и судей) по волейболу для колледжа.

Основной принцип секции по волейболу — выполнение программных требований по физической, технической, тактической и теоретической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативные требования) характеристиках. В связи с этим для обучающихся ставятся следующие задачи: укрепление здоровья и содействие правильному разностороннему физическому развитию: укрепление опорно-двигательного аппарата: развитие быстроты, гибкости, ловкости: обучение основам техники перемещений и стоек. подачи мяча, приема и передачи мяча, нападающего удара; обучение простейшим техническим действиям в нападении и защите: привитие интереса к соревнованиям, выполнение нормативных требований по общей и специальной физической подготовке.

Для решения перечисленных задач, важное значение имеет распределение времени по видам подготовки для составления документов планирования на год, месяц, неделю. На первом году обучения большее внимание уделяется общей физической подготовке, которая осуществляется в подготовительных и подводящих упражнениях технической подготовки. На втором году обучения происходит логическое продолжение изучения технического, тактического арсенала и физической подготовленности занимающихся. Далее, по-прежнему, основное внимание, уделяется физической и технической подготовке, но уменьшается количество часов на физическую подготовку и увеличивается — на тактическую.

В процессе занятий в группах решаются следующие задачи: укрепление здоровья и закаливание организма обучающихся; содействие правильному физическому развитию, повышение общей физической подготовленности, развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования необходимого игрового навыка: дальнейшее изучение и совершенствование основ техники и тактики игры; приобретение навыка в организации и построении учебно-тренировочных занятий и соревнований: подготовка и выполнение нормативов по видам подготовки.

Данная программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

В секцию принимаются все желающие юноши и девушки, допущенные врачом. В дальнейшем они проходят медицинский контроль не реже 1 раза в год. Два раза в год (сентябрь, июнь) в группах проводятся контрольные испытания по общей, специальной физической и технической подготовке.

Для проведения занятий в секции волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная 2 штуки;

2.Стойки волейбольные	2 штуки;
3.Гимнастические скамейки	3—4 штуки:
4.Гимнастические маты	3 штуки;
5.Скакалки	20 штук;
6.Гантели различной массы	20 штук;
10.Мячи волейбольные (для мини-волейбола)	30 штук; 20 штук:
11.Рулетка	2 штуки;
12.Макет площадки с фишками	2 комплекта.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1	Краткие сведения об игре в волейбол, обзор развития волейбола.	2	2	-
2	Краткие сведения о физиологии человека. Гигиена и питание. Предупреждение травм	4	-	-
3	Правила игры в волейбол	2	2	-
4	Общая физическая подготовка	20	-	20

5	Специальная физическая подготовка	20	-	26
6	Техническая подготовка	40	-	50
7	Тактическая подготовка	20	-	20
8	Инструкторская и судейская практика	6	-	6
9	Контрольные игры и соревнования	20	-	20
10	Выполнение контрольных нормативов	10	-	8

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Краткие сведения об игре в волейбол, обзор развития волейбола. Описание игры в волейбол. Оборудование, инвентарь. Краткие исторические сведения о возникновении игры. Год рождения волейбола. Основатель игры в волейбол. Родина волейбола. Первые шаги волейбола. Первые шаги волейбола у нас в стране. Развитие волейбола среди обучающихся. Соревнования по волейболу города Москвы в системе ГОУ СПО.

Краткие сведения о физиологии человека. Гигиена и питание. Предупреждение травм.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий волейболом.

Общий режим дня. Гигиена сна. Питание. Гигиена одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме. Зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям. Врачебный контроль. Самоконтроль. Предупреждение травм при занятиях волейболом.

Правила игры в волейбол.

Состав команды, замена игроков, костюм игрока. Основы судейской терминологии и жеста. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Значение общей и специальной физической подготовки для понятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств — быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости. Средствами физической подготовки являются упражнения из других видов спорта и подвижные игры.

Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения. Команды для управления группой. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания, перестроения. Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.

Упражнения с предметами – скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1—2 кг). Упражнения в парах, держась за мяч. упражнения в сопротивлении. Чередование упражнений руками, ногами — различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами: в положении сидя, лежа — поднятие ног с мячом. Упражнения с гимнастическими поясами, гантелями, резиновыми амортизаторами. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазанье по гимнастической стенке, канату. Ходьба по бревну. Смешанные висы.

Упражнения для мышцы туловища и шеи. Упражнения без предметов, индивидуальные, в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы).

Упражнения для мышцы, ног, таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями — бег. прыжки, приседания. Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту с прямою разбега (с мостика) согнув ноги через планку (веревочку). Высокие дальние прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостика. Прыжки с трамплина (подкидного мостика) в различных положениях, с поворотом. Опорные прыжки.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. Соскоки в глубину со снарядов (высота снаряда 50—60 см). Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в сторону из положения лежа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед, назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры рук. Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180 градусов из седа, ноги врозь с

захватом ноги. Из положения стоя на коленях перекат вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми прямыми ногами о стену.

Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки. Кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь и сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперед. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Кувырок назад, прогнувшись через плечо. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки, коня, козла. «Мост» с помощью партнера и самостоятельно.

Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега.

Соединение указанных выше акробатических упражнений в несложные комбинации. Упражнения на батуте.

Легкоатлетические упражнения. Бег: бел с ускорением 30—40 м, Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3х20—30 м. 3х30—40 м. 4х50—60 м. Эстафетный бег с этапами до 40 м и до 50—60 м. Бег с препятствиями от 6- до 100 м (количество препятствий от 4 до 10). в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 3 минут (мальчики) и до 2 минут (девочки). Бег или кросс до 2000 м. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метания малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на дальность. Метание гранаты с места, с разбега.

Подвижные игры. Игры без предметов: «Салки», «Караси и щука», «Волк во рву», «Третий лишний», круговые и комбинированные эстафеты.

Игры с предметами: «Удочка», «Гонка мячей». «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч — среднему», «Эстафета баскетболистов», «Встречная эстафета» и т.д.

Спортивные игры. Баскетбол и ручной мяч. Ловля, передача, ведение мяча, основные способы бросков в корзину и по воротам. Индивидуальные тактические действия в защите и нападении и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) — сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии: то же, но перемещение приставными шагами.

Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и Юм (общий пробег за одну попытку 20—30 м). Челночный бег: отрезок в начале пробегается лицом вперед, обратно — спиной и т.д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой 1—3 кг, в зависимости от возраста и пола), с поясом-отягощением.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки. По сигналу — выполнение определенного задания: ускорение, остановки изменение направления или способа передвижения, поворот на 360 градусов — прыжок вверх, падение и перекат, имитация подачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но занимающиеся перемещаются по одному, по двое, по трое от лицевой линии к сетке. То же, но подаётся несколько сигналов. На каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

Подвижные игры. «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй, унеси», различные варианты игры в «Салки». Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног с взмахом рук вверх; то же, с прыжком вверх, то же, с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, руками держаться на уровне лица — быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же, с отягощением (пояс массой до 6 кг).

Упражнения с отягощением (мешок с песком массой до 4 кг для девушек и до 8 кг для юношей), штанга — вес штанги устанавливается в процентном отношении от массы тела занимающегося в зависимости от характера упражнения: приседание — до 80%, выпрыгивание — 20-40%, выпрыгивание из приседа — 20-30%, пояс, манжеты на запястья, у голеностопных суставов. (Упражнения с отягощением применяются у учащихся не ранее 14 лет).

Приседания, выпрыгивания вверх из приседа, полуприседа, полу приседа вперед, прыжки на обеих ногах.

Многократные броски набивного мяча (массой 1—2 кг) над собой и прыжки и ловля после приземления. Стоя на расстоянии I — 1,5 м от сиены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч. приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняются ритмично, без лишних доскоков).

Прыжки на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же, с отягощением. Напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд также увеличивается постепенно. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота — 40—80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкивания обеими ногами Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но прыжки с разбега в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных и волейбольных мячей, укрепленных на разной высоте.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистей, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными предметами.

Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивается). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа. Передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. Из упора присев, разгибаясь вперед-вверх, перейти в упор лежа (при касании руками пола, руки согнуть). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, терза набивной мяч двумя руками у лица. Движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча в волейболе.

Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи баскетбольного (футбольного) мяча в стену и ловля его после отскока. Поочередная ловля и броски набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения для кистей рук с гантелями. Упражнения с кистевым эспандером. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократные «волейбольные» передачи набивного, гандбольного, баскетбольного мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние от нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера или прибора для метания мяча).

Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя) — в зависимости от действия партнеров, изменение высоты подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д.

Броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках группы тактических действий (направления первой и второй подачи) - многократно. То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же в рамках командных действий.

Нападающий бросает мяч над собой у сетки в определенный момент, или через сетку двумя руками из-за головы в опорном положении на заднюю линию, или в прыжке одной — на переднюю линию.

Защитник наблюдает или ловит мяч на задней линии от броска из-за головы, или идет на страховку и ловит мяч в зоне нападения. Двое нападающих на передней линии бросают мяч друг другу, и в определенный момент кто-то из них бросает мяч через сетку. Защитник должен выбрать место и поймать мяч.

Упражнения для развития качеств, необходимые при подаче мяча. Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне

коленей), движение руками вниз — вперед; то же, но движение выполняется только правой рукой с шагом правой ногой вперед (как при прямой нижней подаче).

Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение рук из-за головы вверх и вперед. То же, одной рукой (правой и левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу — поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками, стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч) — движение правой руки, как при верхней боковой подаче.

Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой — правой рукой влево, левой - вправо. Броски набивного мяча массой 1 кг «крюком» через сетку. Упражнения с партнером.

С набивным мячом в руках у стены (1—2 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху, «крюком». То же, но бросок гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии. Броски набивного, гандбольного мяча через сетку определенным способом на точность в зоны. То же, но после перемещения от сетки.

Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабой рукой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз — стоя на месте в прыжке (бросать перед собой в площадку, в гимнастический мат). Броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Броски набивного мяча массой 1 кг «крюком» в прыжке — в парах и через сетку. Имитация прямого и бокового нападающих ударов, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного или хоккейного мяча (правой или левой рукой) в цель на стене (высота— 1.5—2 м) или на полу (расстояние от 5 до 10 м). Метание выполняется с места, с разбега, после поворота, в прыжке: то же. через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной сетки. Удары выполняются правой и левой рукой с максимальной силой. Удары по мячу на амортизаторах с отягощением на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка, пояс). Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасыванием партнера или прибора для метания мяча. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу на амортизаторах; то же. но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания).

Упражнения в парах. С набивным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал бросок с сильным заключительным движением кистей вниз — вперед или вверх — вперед плавно. То же. но бросок через сетку; то же, по бросок вниз двумя руками, вверх — одной. В ответ на сигнал «бросок» набивного мяча двумя руками по ходу или с переводом (вправо, влево).

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения, описанные ранее в сочетании с подниманием рук вверх с касанием повешенного набивного мяча. То же. с касанием волейбольного мяча на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивания).

Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить мяч в стену: приземлившись, поймать мяч и т.л.

Отбивание мяча в высшей точки взлета. Обучающийся располагается спиной к стене. Бросить мяч вверх - назад, повернуться на 180 градусов и в прыжке отбить мяч в стену. Те же предыдущие два упражнения, но мяч набрасывает партнер. Партнер с мячом может менять, высоту подбрасывания, выполняя отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч задерживается в руках и тут же подбрасывается и т. д. То же. поворот блокирующего по сигналу партнера. Вначале мяч подбрасывается после поворота, затем во время поворота и. наконец, до поворота. Выполнение перечисленных упражнений, но после перемещения и остановки. Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного набивного мяча или волейбольного на амортизаторах.

Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180 градусов. То же. что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1 м от сетки, исходное положение принимается после одного шага к сетке. То же, что последние три упражнения, но остановка и прыжок по сигналу. Перемещения у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча.

Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки, один двигается приставными шагами с остановками и изменением направления, другой старается повторить его действия. То же. но с прыжком, стараться над сеткой коснуться ладоней партнера. Упражнения вдвоем, втроем на согласованность действий на основе перечисленных упражнений.

Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки. выполняет остановки и в прыжке бросает мяч над собой; блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так. чтобы ладони были над сеткой в момент выпуска мяча из рук нападающего.

Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует (заключительная фаза в предыдущем упражнении). Предыдущие два упражнения, но блокирующих у сетки — трое, блокируют двое.

Техника игры в волейбол.

1. Техника нападения.

Действия без мяча.

Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями: ходьба скрестным шагом вправо, влево, бег спиной вперед; перемещения приставными шагами спиной вперед; двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; прыжки: сочетание способов перемещений.

Действия с мячом.

Передача мяча: сверху двумя руками; передача на точность, с перемещением в парах; встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости об нее.

Подача мяча: нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность.

Нападающие удары: по ходу сильнейшей рукой с разбега (1, 2, 3 шага) по мячу, подвешенному на амортизаторах: установленному в держателе; через сетку по мячу, наброшенному партнером; нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.

Техника защиты.

Действия без мяча.

Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями. Ходьба, бег, перемещаясь скрестным шагом вправо, спиной вперед. Перемещения приставными шагами, спиной вперед. Скачок назад, вправо, влево. Остановка прыжком. Падения и перекаты после падений. Сочетание способов перемещений с остановками и стойками. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите.

Действия с мячом.

Прием мяча: снизу двумя руками (отбивание мяча снизу двумя руками в парах, с различными заданиями; многократное подбивание мяча снизу над собой): прием снизу - с подачи; одиночное блокирование (стоя на подставке в зонах 4, 2, 3). Прием мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6. 1, 5 и первая передача в зоны 3. 2. Нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6. 1, 5 и первая передача в зоны 4. 3. 2: прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим нападением и перекатом на бедро и спину.

Тактика игры в волейбол.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия. Выбор места: для выполнения второй передачи в зонах 3. 2: для нападающего удара (прямою сильнейшей рукой в зонах 4 и 2): для выполнения второй передачи в зоне 2: стоя спиной по направлению: для выполнения подачи (верхней прямой).

При действиях с мячом: выбор способа отбивания мяча через сетку (стоя на площадке): передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу. Чередование нижних подач, в дальнюю и ближнюю к сетке половину площадки. подача (нижняя) на точность в зоны (по заданию). Чередование способов подач на точность: в ближнюю, дальнюю половины площадки. Выбор способа отбивания мяча, через сетку: передачей сверху

двумя руками, кулаком (стоя на площадке в прыжке); снизу (в положении лицом, боком, спиной к сетке). Подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча. Чередование способов подач (нижних и верхней прямой): вторая передача (из зоны 3) игроку, к которому передающий обращен спиной.

Групповые действия. Взаимодействия игрока зоны 3 с игроком зоны 4. игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (при второй передаче). Взаимодействия игроков передней линии. При ,первой подаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с 1п роком зоны 4. При второй подаче: игрока зоны 3 с игроком зоны 2 и 4. игрока зоны 2 с игроком зоны 3. Игроков зон 6. 5 и 1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования подач в зоны). Взаимодействия игроков при второй передаче зон 6,1 и 5 с игроком зоны 2 (при приеме от передач и подач).

Командные действия. Система игры со второй передачи игрока передней линии. Прием нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону передачи. Прием нижних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зону 3. Прием мяча от подач и первая передача в зону 3, вторая — игроку, к которому передающий стоит спиной.

Система игры со второй передачи и игрока передней линии.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Выбор места: при приеме мяча, посланного противником через сетку. При блокирований (выход в зону удара). При страховке партнера, принимающего мяч с подачи, передачи. При приеме нижних подач; при страховке партнера, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При приеме нижней и верхней подач. Определение времени для отталкивания при блокировании, своевременность выноса рук над сеткой.

При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу, с нападением).

Блокирование: одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 2, стоя на подставке, одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.

Инструкторская и судейская подготовка

1. Составление комплекса упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение его с группой.
2. Проведение подготовительной и основной частей занятия по начальному обучению технике игры.
3. Проведение соревнований по волейболу в колледже. Выполнение обязанностей главного судьи, секретаря. Составление календаря игр.

Выполнение контрольных нормативов

1. Контрольные упражнения по общей и специальной физической подготовке.

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Девушки	Юноши
1	Становая сила, кг	70	95

2	Бег 30м с высокого старта, с	4.9	4,8
3	Бег 30м, 6х5 (с)	11.8	11.1
4	Прыжок в длину с места, см	180	190
5	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега, см	40	50
6	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, сидя (м)	8.0	10.0

Примечание: обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке производится в соответствии с общепринятой методикой, старт высокий (стойка волейболиста).

Бег 30м, 6х5 м. на расстоянии 5 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу обучающийся бежит, преодолевая 5м шесть раз. При измерении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх замахом назад за голову, производится бросок вперед.

2. Контрольные упражнения по технической подготовке:

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Количественный показатель
1	Вторая передача на точность: из зоны 2 в зону 4	3
2	Из зоны 3 в зону 2, стоя спиной по направлению	3
3	Через сетку из зоны 4 в зону 4 в прыжке	4
4	Передачи сверху, снизу (стоя у стены)	5
5	Подача на точность	4
6	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зоны 5 и 6	3
7	Блокирование (вдвоем) нападающего удара из зоны 4(2)	3

Испытания на точность передачи. В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественные результаты: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи: рейки, цветные ленты, обручи (гимнастические), наносятся линии. При передачах их зоны 3 в зону 2 и 4 расстояние передачи 3-3.5 м, высота ограничивается 3 м, расстояние от сетки не более 1.5 м. Каждый испытуемый выполняет 5 попыток; учитывается количество передач, отвечающих требованиям в

испытании, а также качество исполнения передачи (передачи с нарушением правил не засчитываются).

Испытание на точность передачи через сетку. На противоположенной стороне площадки очерчивается зона, куда надо послать мяч: в зоне 4 – размером 2х1, в зоне 1 и в зоне 6 – размером 3х3 м. Каждый испытуемый выполняет 5 попыток в каждую зону, учитывается количественная и качественная сторона исполнения.

Испытания на точность подачи. Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенный участок площадки – правая (левая) половина площадки, зоны 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 4-5 и 1-2 (размером 6х2), в зоне 6 у лицевой линии размером 3х3 м. Каждый обучающийся исполняет три попытки.

Испытания на точность нападающего удара. Требования к этим испытаниям состоят в том, чтобы испытуемые качественно, в техническом отношении, смогли выполнить тот или иной способ нападающего удара в три зоны: 1, 6, 5 из зон 4, 2.

Испытание в защитных действиях («защита зоны»). Испытуемый находится в зоне 6 в круге диаметром 2,5 м. Стоя на подставке, обучающийся ударом с собственного подбрасывания посылает мяч через сетку из зон 4 и 2. Испытуемый должен применить все изученные до этого приемы защиты. Количество ударов: первый год обучения – 15, второй год обучения -20.

3. Контрольные испытания по тактической подготовке.

Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения:

1) Выбор способа приема мяча (по заданию). Дается 15 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема.

2) Выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество приема мяча.

ЛИТЕРАТУРА

1. Железняк Ю.Д., Сыромятников Ю.П., Чачин А.В. Волейбол: примерная программа для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР. - М.: Советский спорт, 2003;
2. Клещев Ю.Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям.- М.: спортАкадемпресс, 2002;
3. Клещев Ю.Н. Волейбол. Школа тренера.- М.: ФиС, 2005;
4. Кунянский В.А. Волейбол. Практикум для судей.- М.: 2004;
5. Программа обучения «Волейбол». Департамент образования города Москвы, ЮОВОУ, физкультурно-оздоровительное объединение детско-юношеский клуб физической подготовки «Юго-восточный». - М.: 2004;

6. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ.
Спортивные кружки и секции. – М.: «Просвещение», 1986;
7. Интернет-сайт: <http://www.ooks.ru/sport/volleyball>