

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Бакчарская средняя общеобразовательная школа»

ПРИНЯТО

на заседании методического совета

Потапова В.А.

Протокол № 1 « 5 » 09 2022 г

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Бакчарская СОШ»

Иванов И.В.

Приказ № 114-3 « 5 » 09 2022 г



**Общеобразовательная общеразвивающая программа  
дополнительного образования**

**«Волейбол»**

**(физкультурно-спортивное направление)**

Программа рассчитана для детей с 8 до 18 лет  
Срок реализации программы: 8 лет

Составитель: Ширшин Е.П.  
учитель физической культуры

2022 год

## Пояснительная записка

1. ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Государственная концепция развития дополнительного образования.
3. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей.
4. СанПиН 2.4.4.3172-14.
5. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 № 1008 (Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам).
6. Устав МБОУ «Бакчарская СОШ».
7. Локальные акты.

**Направленность:** физкультурно-спортивная.

**Форма обучения:** очная.

Программа рассчитана на воспитанников возраста от 8 до 18 лет.

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей, руководителей учреждения дополнительного образования детей спортивной направленности и является основным документом для организации и реализации образовательной и воспитательной работы.

Программа обоснована новыми подходами к планированию, использованию новых технологий в процессе обучения и воспитания, которые отражены:

- в принципах обучения (индивидуальности, доступности, преемственности и результативности);
- в формах и методах обучения (индивидуальные и групповые занятия, соревнования, учебно-тренировочные сборы, экскурсии, походы и т.д.);
- в методах контроля и управления образовательным процессом (анализ результатов деятельности детей, тестирование, контрольно-переводные испытания, врачебный контроль, контроль в процессе обучения);
- в средствах обучения (обеспечение необходимым инвентарем и оборудованием, рассчитанного на группу обучающихся, использование технических средств в обучении);
- в формах подведения итогов (соревнования различного ранга).

### **Цель программы:**

- создание условий для развития и укрепления физических возможностей ребенка, приобщение к здоровому образу жизни; профилактика асоциального поведения.

Программный материал объединен в целостную систему поэтапной спортивной подготовки и воспитательной работы, предполагает решение следующих **задач**:

- привлекать максимально возможное число детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
- осваивать основы техники волейбола;
- воспитывать волевые и морально-этические качества;
- подготавливать спортсменов высокой квалификации;
- выявлять и поддерживать одаренных детей;
- поддерживать воспитательную систему учреждения (связь с родителями и общеобразовательными школами);
- содействовать развитию Олимпийских видов спорта.

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на разных ее этапах, отбору, комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических качеств от специфических особенностей занимающихся.

Однако, данная программа не должна рассматриваться как единственно возможный вариант организации и планирования учебно-тренировочного процесса.

### Тематический план

Весь материал излагается по следующим этапам: **начальной подготовки** (I ступень), **учебно-тренировочный** (II ступень), **спортивного совершенствования** (III ступень), что позволяет тренерам-преподавателям дать единое направление в учебно-тренировочном процессе. На каждом этапе решаются определенные задачи.

Основой структуры тренерской работы является группа, комплектуемая из числа детей образовательных учреждений.

Основными формами деятельности с учащимися являются:

- Учебно-тренировочные занятия (индивидуальные или групповые).
- Участие в соревнованиях.
- Спортивно-оздоровительный лагерь.
- Медико-восстановительные мероприятия.
- Теоретические занятия.
- Тестирование.
- Медицинский контроль.
- Судейская практика.

Учебный год в школе начинается с 1 сентября. Тренировочные занятия проводятся по Программе, рассчитанной на 36 недель тренировочных занятий, непосредственно в условиях школы и дополнительно 4 недели в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, и в период активного отдыха (каникулярное время) учащиеся занимаются по индивидуальным планам.

Обучение в школе многоступенчатое проводится по 3 ступеням в течение 8 лет. Гибкость структуры обеспечивает преемственность в совершенствовании умений и навыков в избранном виде спорта. Занятия в группах проводятся от 1 до 5 раз в неделю, продолжительность занятий от 1 до 4 академических часов, в зависимости от года обучения и возраста детей.

Каждая ступень имеет четкие целевые установки, определяющие структуру и содержание тренировочного процесса.

Материал распределяется в соответствии с возрастным принципом, комплектования тренировочных групп и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Процесс подготовки квалифицированных спортсменов включает техническую, тактическую, физическую, психологическую, морально-волевую, теоретическую виды подготовки. Соотношение средств общей физической подготовки (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП) в тренировочном процессе изменяются в зависимости от квалификации спортсмена и этапа подготовки.

### I СТУПЕНЬ

## НАЧАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Первый год – 8-10 лет  
Наполняемость группы – 15 человек  
Количество часов в неделю – 6 часов  
Продолжительность занятия – 2 часа

Свыше 1 года – 9-11 лет  
Наполняемость группы – 15 человек  
Количество часов в неделю – 9 часов  
Продолжительность занятия – 3 часа

### Задачи:

1. Привлекать максимально возможное число детей к систематическим занятиям спортом.
2. Формировать стойкий интерес к занятиям.
3. Воспитывать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость).
4. Обучать основным приемам техники игры.
5. Привлекать к навыкам соревновательной деятельности.

### Распределение объемов компонентов подготовки

Периоды подготовки		
Виды подготовки	<i>до 1 года</i>	<i>свыше 1 года</i>
1. Теоретическая	12 часов	16 часов
2. Общая физическая	90	120
3. Специальная физическая	80	140
4. Двухсторонние игры	30	40
5. Контрольные испытания	4	8
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	<b>216</b>	<b>324</b>

### Содержание программы первого года обучения

Раздел 1. Теория.

Знакомство с планом работы школы и группы. Правила поведения в школе. История развития волейбола

Соблюдение правил безопасной работы в спортивном зале.

Спорт и здоровье. Соблюдение гигиены спортсменом. Распорядок дня юного волейболиста.

Правила волейбола.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП).

Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП).

Различные виды бега, упражнения на координацию движения, челночный бег. Ведение, передачи мяча сверху, снизу, подача, жонглирование мячом.

Раздел 4. Двухсторонние игры.

Игры между группами в школе.

Раздел 5. Контрольные нормативы.

Общая физическая подготовка (ОФП).

Бег 30 м (сек.) – 6,0 юн, 6,1 дев

Прыжок в длину с места (см) – 160 юн, 150 дев

Челночный бег 3\*10 м(с) – 9,0 юн, 9,2 дев  
Бег 5 мин (с)- 940 юн, 900 дев  
Бег 92 м с изменением направления (елочка, сек) – 32 юн, 35 дев  
Подтягивание на перекладине-2

Специальная физическая подготовка (СФП).

Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы, сидя (м) – 3,5  
Прыжок вверх (см) – 35  
Подача верхняя в пределы площадки (кол-во)-1  
Верхняя и нижняя передача в парах (кол-во)-5

### **Содержание программы второго года обучения**

Раздел 1. Теория.

Соблюдение правил безопасной работы в спортивном зале.

История развития вида спорта. Врачебный контроль при занятиях спортом. Соблюдение гигиены спортсменом. Правила волейбола.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП).

Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП).

Различные виды бега, упражнения на координацию движения, челночный бег. Ведение, передачи мяча сверху, снизу, подача, жонглирование мячом.

Раздел 4. Двухсторонние игры.

Игры между группами в школе.

Раздел 5. Контрольные нормативы.

Общая физическая подготовка (ОФП).

Бег 30 м(сек.) – 5,8 юн, 6,0 дев  
Прыжок в длину с места (см) – 170 юн, 155 дев  
Челночный бег 3\*10 м(с) – 8,7 юн, 9,0 дев  
Бег 5 мин (с)- 1100 юн, 940 дев  
Бег 92 м с изменением направления (елочка, сек) – 30 юн, 32 дев  
Подтягивание на перекладине-3

Специальная физическая подготовка (СФП).

Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы, сидя (м) – 4,0  
Прыжок вверх (см) – 40  
Подача верхняя в пределы площадки (кол-во)-2  
Верхняя и нижняя передача в парах (кол-во)-6

### **II СТУПЕНЬ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП**

До 2 лет – 11-13 лет

Наполняемость группы – 12 человек

Количество часов в неделю – 9 часов

Продолжительность занятия – 3 часа

Свыше 2 лет – 12-15 лет /

Наполняемость группы – 12 человек

Количество часов в неделю – 9-12 часов

Продолжительность занятия – 3 часа

**Задачи:**

1. Совершенствовать специальную физическую подготовленность (особенно гибкость, ловкость, скоростно-силовые способности).
2. Обучить всем приемам техники игры, индивидуальным и групповым тактическим действиям на уровне умений и навыков.
3. Индивидуализировать подготовку.
4. Определить игровое амплуа.
5. Воспитывать соревновательный дух команды по волейболу.

### Распределение объемов компонентов подготовки

Периоды подготовки Виды подготовки	до 2 лет	свыше 2 лет
1. Теоретическая	16часов	16часов
2. Общая физическая	100	105
3. Специальная физическая	50	70
4. Техническая	60	80
5. Тактическая	30	50
6. Игровая	60	95
7. Восстановительные мероприятия	-	6
8. Судейская практика	-	6
9. Контрольные испытания	8	8
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	<b>324</b>	<b>432</b>

### Содержание программы первого года обучения УТГ

#### Раздел 1. Теория

Техника безопасности в спортивном зале. Физическая культура и спорт в России. Психологическая, волевая подготовка. Морально-волевой облик спортсмена. Этикет.

#### Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП).

Физические упражнения на развитие выносливости, ловкости, силы и быстроты.

#### Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП).

Прыжки, падения на месте и после перемещений.

Игровые упражнения игры в ручной мяч, волейбол. Акробатика

#### Раздел 4. Техническая подготовка.

Техника нападения, техника защиты, действия игрока с мячом и без мяча

#### Раздел 5. Тактическая подготовка.

Тактика нападения, тактика защиты.

#### Раздел 6. Двусторонние игры.

Товарищеские встречи с командами других клубов.

Участие в соревнованиях по плану Федерации волейбола.

#### Раздел 7. Контрольные нормативы.

Общая физическая подготовка (ОФП).

Бег 30 м (сек.) – 5,7 юн, 5,9 дев

Прыжок в длину с места (см) – 180 юн, 160 дев

Челночный бег 3\*10 м(с) – 8,0 юн, 6,0 дев 8,4

Бег 5 мин (с)- 1250 юн, 1000 дев

Бег 92 м с изменением направления (елочка, сек) – 30 юн, 32 дев

Специальная физическая подготовка (СФП).

Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы, сидя (м) – 4,5

Прыжок вверх (см) – 45

Подача верхняя в пределы площадки (кол-во)-3

Верхняя и нижняя передача у стены (кол-во)-6

### **Содержание программы второго года обучения УТГ**

Раздел 1. Теория

Техника безопасности в спортивном зале. Физическая культура и спорт в России. Психологическая, волевая подготовка. Морально-волевой облик спортсмена. Этикет.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП).

Физические упражнения на развитие выносливости, ловкости, силы и быстроты.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП).

Прыжки, падения на месте и после перемещений, акробатика

Игровые упражнения игры в ручной мяч, волейбол.

Раздел 4. Техническая подготовка.

Техника нападения, техника защиты, действия игрока с мячом и без мяча

Раздел 5. Тактическая подготовка.

Тактика нападения, тактика защиты.

Раздел 6. Двусторонние игры.

Товарищеские встречи с командами других клубов.

Участие в соревнованиях по плану федерации волейбола.

Раздел 7. Контрольные нормативы.

Общая физическая подготовка (ОФП).

Бег 30 м(сек.) – 5,2

Прыжок в длину с места (см) – 190

Челночный бег 3\*10 м(с) – 7,8

Бег 5 мин (с)- 1350

Бег 92 м с изменением направления (елочка, сек) – 28

Специальная физическая подготовка (СФП).

Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы, сидя (м) – 5,5

Прыжок вверх (см) – 50

Подача верхняя в пределы площадки (кол-во)-4

Верхняя и нижняя передача у стены (кол-во)-8

### **Содержание программы третьего года обучения УТГ**

Раздел 1. Теория

Правила соревнований и судейства. Физическая культура и спорт в России.

Психологическая, волевая подготовка.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП).

Физические упражнения на развитие выносливости, ловкости, силы и быстроты.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП).

Прыжки через скамейку, падения на месте и после перемещений.

Игровые упражнения игры в ручной мяч, волейбол.

Раздел 4. Техническая подготовка.

Техника нападения, техника защиты, действия игрока с мячом и без мяча

Раздел 5. Тактическая подготовка.

Тактика нападения, тактика защиты.

Раздел 6. Двусторонние игры.

Товарищеские встречи с командами других клубов.

Участие в соревнованиях по плану федерации волейбола.

Раздел 7. Восстановительные мероприятия.

Специализированное питание. Массаж. Посещение бассейна.

Раздел 8. Судейская практика.

Судейство игр

Раздел 9. Контрольные нормативы.

Общая физическая подготовка (ОФП).

Бег 30 м(сек.) – 5,4 юн, 5,8 дев

Прыжок в длину с места (см) – 200 юн, 170 дев

Челночный бег 3\*10 м(с) – 7,6 юн, 8,0 дев

Бег 5 мин (с)- 1450 юн, 1100 дев

Бег 92 м с изменением направления (елочка, сек) – 27 юн, 30 дев

Специальная физическая подготовка (СФП).

Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы, сидя (м) – 7,0

Прыжок вверх (см) – 60

Подача верхняя в заданную зону (кол-во)-2

Верхняя и нижняя передача из зоны 3 (кол-во)-5

Нападающий удар(кол-во)-3

### **Содержание программы четвертого года обучения УТГ**

Раздел 1. Теория

Правила соревнований и судейства. Физическая культура и спорт в России.

Психологическая, волевая подготовка.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП).

Физические упражнения на развитие выносливости, ловкости, силы и быстроты.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП).

Прыжки через скамейку, падения на месте и после перемещений.

Игровые упражнения игры в ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол.

Раздел 4. Техническая подготовка.

Техника нападения, техника защиты, действия игрока с мячом и без мяча, блокирование.

Раздел 5. Тактическая подготовка.

Тактика нападения, тактика защиты, групповые действия

Раздел 6. Двусторонние игры.

Участие в соревнованиях по плану федерации волейбола.

Раздел 7. Восстановительные мероприятия.

Специализированное питание.

Раздел 8. Судейская практика.

Судейство игр

Раздел 9. Контрольные нормативы.

Общая физическая подготовка (ОФП).

Бег 30 м(сек.) – 5,2 юн, 5,6 дев

Прыжок в длину с места (см) – 210 юн, 190 дев

Челночный бег 3\*10 м(с) – 7,4 юн, 7,8 дев

Бег 5 мин (с)- 1500 юн, 1200 дев

Бег 92 м с изменением направления (елочка, сек) – 27 юн, 29 дев

Специальная физическая подготовка (СФП).

Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы, сидя (м) – 8,0

Прыжок вверх (см) – 70

Подача верхняя в заданную зону (кол-во)-3

Верхняя и нижняя передача из зоны 3 (кол-во)-6

Нападающий удар (кол-во)-4

### **III СТУПЕНЬ**

## ЭТАП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

До 1 года – 15-16 лет

Наполняемость группы – 12 человек

Количество часов в неделю – 12 часов

Продолжительность занятия – 3 часа

Свыше 2 лет – 16-17 лет

Наполняемость группы – 12 человек

Количество часов в неделю – 12 часов

Продолжительность занятия – 4 часа

### Задачи:

1. Совершенствовать физическую подготовленность до уровня требований в командах высших разрядов.
2. Воспитывать стремление к достижению высокой технической и тактической подготовленности на основе индивидуализации мастерства.
3. Достигнуть стабильности игры при выполнении в команде своего амплуа.
4. Выходить на уровень высшего спортивного мастерства.

### Распределение объемов компонентов подготовки

<b>Периоды подготовки</b>		
<b>Виды подготовки</b>	<i>до 1 года</i>	<i>Свыше 2 лет</i>
1. Теоретическая	16 часов	8 часов
2. Общая физическая	85	60
3. Специальная физическая	60	60
4. Техническая	65	70
5. Тактическая	50	50
6. Игровая	70	70
7. Контрольные игры	50	70
8. Восстановительные мероприятия	20	20
9. Судейская практика	6	14
10. Контрольные испытания	10	10
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	<b>432</b>	<b>432</b>

### Содержание программы первого года обучения СС

Раздел 1. Теория

Разные игровые ситуации судейства. Физическая культура и спорт в России.

Психологическая, волевая подготовка.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП).

Физические упражнения на развитие выносливости, ловкости, силы и быстроты.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП).

Прыжки через скамейку, падения на месте и после перемещений.

Игровые упражнения игры в ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол.

Раздел 4. Техническая подготовка.

Техника нападения, техника защиты, действия игрока с мячом и без мяча, блокирование.

Раздел 5. Тактическая подготовка.

Тактика нападения, тактика защиты, групповые действия

Раздел 6. Двусторонние игры.

Участие в соревнованиях по плану федерации волейбола.

Раздел 7. Восстановительные мероприятия.

Специализированное питание.

Раздел 8. Судейская практика.

Судейство игр

Раздел 9. Контрольные нормативы.

Общая физическая подготовка (ОФП).

Бег 30 м(сек.) – 5,0 юн, 5,4 дев

Прыжок в длину с места (см) – 225 юн, 200 дев

Челночный бег 3\*10 м(с) – 7,2 юн, 7,6 дев

Бег 5 мин (с)- 1550 юн, 1300 дев

Бег 92 м с изменением направления (елочка, сек) – 26 юн, 27 дев

Специальная физическая подготовка (СФП).

Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы, сидя (м) – 10

Прыжок вверх (см) – 80

Подача верхняя в заданную зону (кол-во)-4

Верхняя и нижняя передача из зоны 3 (кол-во)-6

Нападающий удар(кол-во)-4

Блокирование нападающего удара (кол-во)-1

## Содержание программы второго года обучения СС

Раздел 1. Теория

Разные игровые ситуации судейства. Физическая культура и спорт в России.

Психологическая, волевая подготовка.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП).

Физические упражнения на развитие выносливости, ловкости, силы и быстроты.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП).

Прыжки через скамейку, падения на месте и после перемещений.

Игровые упражнения игры в ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол.

Раздел 4. Техническая подготовка.

Техника нападения, техника защиты, действия игрока с мячом и без мяча, блокирование.

Раздел 5. Тактическая подготовка.

Тактика нападения, тактика защиты, групповые действия

Раздел 6. Двусторонние игры.

Участие в соревнованиях по плану федерации волейбола.

Раздел 7. Восстановительные мероприятия.

Специализированное питание.

Раздел 8. Судейская практика.

Судейство игр

Раздел 9. Контрольные нормативы.

Общая физическая подготовка (ОФП).

Бег 30 м(сек.) – 4,5 юн, 5,0 дев

Прыжок в длину с места (см) – 235 юн, 205 дев

Челночный бег 3\*10 м(с) – 6,8 юн, 7,2 дев

Бег 5 мин (с)- 1550 юн, 1400 дев

Бег 92 м с изменением направления (елочка, сек) – 25 юн, 27 дев

Специальная физическая подготовка (СФП).

Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы, сидя (м) – 12

Прыжок вверх (см) – 90

Подача верхняя в заданную зону (кол-во)-5

Верхняя и нижняя передача из зоны 3 (кол-во)-6

Нападающий удар(кол-во)-5

Блокирование нападающего удара (кол-во)-3

### **Список используемой литературы**

1. А.В.Беляев «Развитие физических качеств волейболистов» М. 1996г.
2. Ю.Д.Железняк К мастерству в волейболе М. ФиС 1978г.
3. Ю.Д.Железняк Поурочная программа для ДЮСШ Волейбол (Учебно- тренировочные группы) М. 1983г.
4. Ю.Д. Железняк Юный волейболист М. ФиС 1988г.
- 5 В.И.Тюрин «Методика обучения и совершенствования в волейболе» М. 1994г.
6. Е.В.Фомин «Физическая подготовка юных волейболистов» М.1994г.
7. А.С. Эдельман Волейбол М.ФиС 1984г.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

Методическая последовательность при обучении игре в волейбол будет выглядеть следующим образом:

1. Перемещение по площадке.
2. Верхняя передача.
3. Прием снизу.
4. Нападающий удар, подача.
5. Блокирование.
6. Разновидность нападающего удара.
7. Специальные элементы и обманные действия.
8. Тактика.

Каждая из этих групп состоит из отдельных элементов технических приемов, для удобства рассмотрения они объединены в подгруппы. Данная методическая последовательность обучения не является незыблемым правилом, а только помогает на определенном этапе развития игры спланировать процесс обучения. При планировании учебной работы нужно учитывать игровой материал, условия, при которых будет проходить обучение, и, главное, всегда должна быть ясна задача обучения. Каждый инструктор и тренер должен начинать занятие с новичками со знакомства с основными элементами технических приемов групп, приведенных выше. Например, сначала надо разобрать нижнюю подачу, несмотря на то, что она относится к четвертой группе, нежели верхнюю передачу в прыжке, хотя она относится ко второй группе. Однако, это элемент более позднего периода обучения, очень сложный, а для новичка необходимо сначала освоить правильную подачу.

При правильной постановке обучения, начинающего знакомят, прежде всего, с тем, какую ему надо принять стойку и как передвигаться для того, чтобы хорошо отбить мяч. В начале хорошо познакомить новичка с мячом только в подкидывании и ловле мяча. Если бросок выполняется правильно (с вытягиванием обеих рук) и мяч при этом брошен дугой таким образом, что сразу же его можно поймать (верхнее касание двумя руками), то новичок научится предугадывать путь полета мяча и сможет перемещаться в нужном направлении. Это является основой для исходной стойки «выйти под мяч», которая при неправильном руководстве долго осваивается новичками и считается недостижимым искусством. Далее игрок сокращает время, когда он держит мяч в руках за счет того, что мяч при ловле уже не притягивается к груди, а остается вначале перед лицом, а затем над головой. После этих упражнений мяч уже не ловится, а сразу отбивается.

Далее изучается передача с большей целенаправленностью. Для этого игрок производит одну верхнюю передачу над собой, а затем вторую - уже на определенное место площадки. Затем то же, но через сетку в различные места площадки.

Как только игроки ознакомятся с верхней передачей и в процессе обучения приобретут правильные навыки движения, надо закрепить элемент, используя различные видоизменения и комбинации, постепенно усложняя их.

Повторение лучше проводить в виде увлекательных и разнообразных упражнений, но при этом следить за правильной техникой выполнения элементов, так как могут быть усвоены неправильные навыки.

При формировании навыка различают ряд относительно выраженных стадий, которым соответствуют определенные этапы педагогического процесса - обучения техническим приемам и тактическим действиям:

1. образование первоначального умения (этап овладения основной техникой изучаемого приема);
2. уточнение системы движений (этап детализации овладения техникой приема);
3. упрочнение и совершенствование навыка (этап совершенствования технического мастерства).

На первой стадии становления навыка педагог должен максимально облегчить занимающемуся овладение основной технической приема, создать ему такие условия, чтобы уже при первых попытках выполнить прием ощущения спортсмена были бы идентичны ощущениям во время правильного выполнения. Надо исключить возможность появления ошибок, оградить учащихся от влияния «сбивающих факторов», всякого рода помех и так далее. Первостепенное значение в этом случае имеют подводящие упражнения.

На второй стадии при образовании динамического стереотипа необходимо стремиться к сформированию гибкого навыка, прочного в своей основе, но пластичного во внешнем своем проявлении. Достигается это за счет усложнения самого технического приема и особенно условий, в которых он выполняется. Система усложнения условий способствует воспитанию тактических умений, связанных с применением технического приема в игре.

На третьей стадии акцент делается на тактику. Технический прием должен применяться на надежной основе, позволяющей сосредоточить внимание на анализе игровой ситуации, выборе более разумного ответного действия и своевременном и результативном его применении. Автоматизация позволяет сосредоточиться на эффективности применения технического приема в игре и ее высшей форме проявления - соревнованиях.

В методике обучения волейболистов выделяют следующие этапы:

1. Ознакомление с разучиваемым приемом.
2. Разучивание приема в упрощенных условиях.
3. Разучивание приема в усложненных условиях.
4. Закрепление приема в игре

Методику обучения волейболу рассмотрим на примере обучения одного из волейбольных приемов (верхняя передача двумя руками). Широкое внедрение в практику волейбола приема мяча снизу способствовало тому, что передача сверху мячей, летящих с большой скоростью (после подач и нападающих ударов) в настоящее время фактически не применяется. В этой связи и техника передачи мяча сверху претерпела некоторые изменения, основным из которых является повышение места (точки) соприкосновения рук с мячом - вверху над лицом.

Это обеспечивает более высокую точность и стабильность передач мяча. Этим изменением и обусловлена методика выполнения специальных упражнений.

### **Общеразвивающие упражнения**

1. Сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх.
2. Сжимание теннисного (резинового) мяча.
3. Стоя у стены одновременное и попеременное отталкивание ладонями и пальцами рук.
4. В упоре лежа сгибание и выпрямление рук.
5. Передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте.
6. В парах сгибание и выпрямление рук с сопротивлением партнера.
7. Передвижение на руках, ноги удерживает партнер за голеностопные суставы.
8. Ведение баскетбольного мяча, броски баскетбольного (футбольного) мяча в стену двумя руками от груди, попеременно левой, правой.
9. Упор лежа. Одновременное отталкивание руками и ногами вверх. То же, но с хлопком в ладони.
10. Броски набивного мяча из различных исходных положений: от груди, из-за головы, снизу - сбоку, за голову.
11. Броски набивного мяча в зонах 6 - 3 - 4 (2) с последующей сменой мест против часовой стрелки.

По мере развития силы рук упражнения 4, 5, 7 выполняются в упоре лежа на пальцах.

### **Подготовительные упражнения**

1. Толчки набивного мяча вперед-вверх из исходного положения вверху над лицом.

Толчок выполняется последовательным разгибанием ног и рук. Упражнение может выполняться как индивидуально (в стену), так и с партнером. Первоначально расстояние до стены 1 м, до партнера - 2 м. При ловле мяча руки напряжены и не опускаются ниже уровня головы. Скорость полета мяча погашается в основном за счет сгибания ног в коленях и упругого взаимодействия кистей рук.

2. То же, но с изменением расстояния, траектории и направления. Задача партнера заключается в том, чтобы своевременно переместиться к мячу и поймать его вверху над лицом.

3. То же, но в ответ на зрительные сигналы партнера. Например, левая рука в сторону - толчок влево, правая рука в сторону - толчок вправо; рука вверх - толчок по высокой траектории; отсутствие сигнала - толчок над собой и так далее.

4. В тройках. Средний выполняет толчок за голову.

5. Толчки двумя руками набивного мяча вперед-вверх в прыжке.

6. Передачи набивного мяча на расстояние 20-30 см. Упражнение выполняется индивидуально над собой или в стену. Умение выполнять передачу набивного мяча является показателем достаточного уровня развития специальных физических качеств кистей и пальцев рук.

7. Передачи баскетбольного (футбольного) мяча на расстояние 1 м.

### **Подводящие упражнения**

1. Имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после передвижения. Упражнение начинается с основной стойки, внимание акцентируется на следующих основных моментах техники: мяч приближается - выпрямиться и поднять руки вверх; погасить скорость полета мяча - незначительно согнуть руки в локтях и ноги в коленях; передать мяч - потянуться вперед-вверх, выпрямляя ноги и руки; принять исходное положение (стойку волейболиста).

2. Обучение расположению кистей и пальцев рук, на мяче. Мяч на полу. Кисти рук располагаются таким образом, чтобы большие пальцы были направлены друг к другу, указательные - под углом друг к другу, а все остальные обхватывают мяч сбоку-снизу. Мяч поднимается с пола в исходное положение над лицом. Упражнение повторяется 3-4 раза.

3. Передачи мяча вперед-вверх, подвешенного на шнуре. Внимание уделяется согласованию движений ног, туловища и рук.

4. Передачи мяча вперед-вверх после собственного набрасывания. Партнер ловит мяч вверху над лицом и после подброса над собой на расстояние 1 м выполняет передачу. В этом упражнении важно добиваться плавности движений рук до полного их выпрямления.

5. То же, но мяч набрасывает партнер. Вначале броски выполняются точно по определенной траектории, затем траектория и направление незначительно изменяются. Данное упражнение имеет решающее значение в усвоении техники передачи. Поэтому необходимо добиться правильного соблюдения ее основных моментов: своевременного передвижения к мячу с касанием его вверху над лицом; синхронного и плавного выпрямления ног, туловища и рук.

6. Передача мяча в стену. Использование этого весьма эффективного упражнения возможно только в том случае, если учащиеся усвоили в целом технику передачи. Это объясняется значительным усложнением условной передачи - сокращением пространственно-временных параметров полета мяча. Поначалу не следует использовать мишени на стене. Стремление к точности на данном этапе отрицательно скажется на технике передачи, Если занимающемуся не удастся серийное выполнение передач, необходимо упростить условия - выполнять передачи после бросков и отскока мяча от стены. Расстояние до стены 2м, высота передач - 2,5-3 м. К передачам мяча в стену (в мишень на стене) следует периодически возвращаться как к эффективному средству совершенствования техники и меткости передач.

### **Упражнения по технике**

При выполнении соревновательных упражнений необходимо строго придерживаться принципа последовательности от простого к сложному: на месте, после передвижения, в структуре игровых взаимодействий, в игре.

1. В парах. Передачи между партнерами на расстоянии 3 м по средней траектории. Основные требования по технике выполнения остаются те же, что и в подводящем упражнении 5.

2. Передачи над собой - передачи партнеру. Высота передач над собой 1-1,5 м.

3. Передачи через сетку. Расстояние между партнерами 2-3 м.

4. Передачи с изменениями расстояния, траектории и направления.

5. Передачи между встречными колоннами. Расстояние между направляющими в колоннах 2- 3 м. После передачи занимающийся становится в конец своей колонны.

6. То же, но после передачи занимающийся переходит во встречную колонну.

7. «Точно водящему». Учащиеся стоят по кругу, в середине которого 1-3<sup>^</sup> водящих. Перемещаясь приставными шагами, необходимо остановиться и точно передать (возвратить передачей) мяч водящему.

8. Передачи в сочетании с умением вести наблюдение: передача над собой в движении, ориентируясь по линиям площадки; передача партнеру, меняющему место расположения; передача в ответ на действия партнера: на присед - передача над собой, на движение правой руки в сторону - передача вправо, поднятие руки вверх - передача по высокой траектории и так далее.

9. Передачи назад за голову. Учащиеся располагаются в тройках на одной линии на расстоянии 2-3 м. Крайний передает мяч среднему, который, в свою очередь, передает его за голову, после чего поворачивается лицом для получения мяча и снова передает его крайнему за голову. По сигналу тренера средние меняются.

10. Передачи назад за голову в парах. После передачи над собой на высоту 1-1,5 м учащийся поворачивается на 180° и выполняет передачу, стоя спиной к партнеру.

11. «Мяч в воздухе». Занимающиеся в двух колоннах по 4-5 человек (команда) располагаются по обе стороны сетки на расстоянии 2 м, Передача выполняется через сетку стоящему впереди колонны. После передачи игрок становится в конец своей колонны. Побеждает команда, допустившая меньше падений мяча.

12. Передачи с использованием переносных колец, которые крепятся на верхнем краю сетки; есть те, которые подвешиваются на специальном держателе.

13. Передачи в прыжке. Расстояние между обучающимися 3 м. То же, но через сетку.

14. Передачи в тройках. Учащиеся располагаются по направлению передач в игре: 6-3 - 4 (2) - зоны. То же, но в колоннах по 3-4 человека. Вначале, после выполнения передач, учащиеся переходят в конец своих колонн, а затем в противоположную. То же, но занимающиеся зоны 3 располагаются боком к игроку зоны 6.

15. Передача в колоннах через сетку. Направляющие колонн стоят на трехметровых линиях; после передачи учащиеся становятся в конец своей колонны. По мере усвоения упражнения передачи через сетку можно выполнять в прыжке (из одной колонны, затем из обеих).

Соревнование в передачах (подготовительная игра в волейбол), Две команды занимающихся располагаются по зонам площадок, как при игре в волейбол. Мяч вводится в игру передачей игрока зоны 6 одной из команд и разыгрывается на три касания. Команда, выигравшая право на передачу, меняется зонами площадки, хороший эффект данное упражнение оказывает при наличии нескольких уменьшенных площадок с составом команд 4x4. Близкие к сетке мячи можно передавать через сетку в прыжке или отбивать кулаком.