

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 7
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ
«ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР» ИМЕНИ Г.И. ГОРЕЧЕНКОВА
ГОРОДА НОВОКУЙБЫШЕВСКА ГОРОДСКОГО ОКРУГА НОВОКУЙБЫШЕВСК
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
446218, Самарская область, г. Новокуйбышевск, ул. Свердлова, д. 12, тел. (884635) 4-74-17

СОГЛАСОВАНО

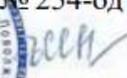
на заседании
Управляющего совета
школы
Протокол № 1 от
31.08.2018

ПРИНЯТО

на заседании
Педагогического Совета
ГБОУ СОШ № 7 «ОЦ»
Протокол № 1
от 31.08.2018

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора
ГБОУ СОШ № 7 «ОЦ»
г.Новокуйбышевска
№ 254-од от 31.08.2018


Е.В.Иванова



ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «Волейбол»

(модифицированная, спортивно-оздоровительное направление)

Возраст обучающихся - 14-15 лет

Срок реализации программы – 1 год

*Учитель физической культуры
Павленко Алевтина Васильевна*

г. Новокуйбышевск
2018 г.

Пояснительная записка

Волейбол – один из игровых видов спорта в программе физического воспитания обучающихся общеобразовательного учреждения.

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 приобретенными 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.

Цель программы - содействие освоению школьниками норм ведения здорового образа жизни, норм сохранения и поддержания физического и психического здоровья, форм организации активного досуга.

Основными задачами учебно-тренировочного процесса в программе внеурочной деятельности «Волейбол» являются:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
- популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом;
- обучение технике и тактике игры в волейбол;
- развитие физических способностей обучающихся (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств обучающихся.

Программа ориентирована на подростков и имеет общий объем – 204 часа, 68 часов в каждом учебном году.

Рекомендуемая наполняемость группы – 15 человек. Группа формируется по половозрастному признаку.

Режим занятий – 1 раз в неделю по 1 часу в спортивном зале.

К занятиям по программе допускаются обучающиеся, по состоянию здоровья отнесенные к основной и подготовительной медицинским группам, что подтверждается справкой из лечебного учреждения, обслуживающего ребенка. Форма одежды – футболка/майка и спортивные шорты, обувь – кроссовки, надетые поверх сменных носков.

Предусмотренные программой занятия могут проводиться как на базе отдельно взятого класса, так и в смешанных группах, состоящих из обучающихся нескольких классов одной параллели.

Ожидаемые результаты реализации программы внеурочной деятельности «Волейбол». Реализация программы в основной школе призвана обеспечить следующие личностные результаты:

- формирование норм здорового образа жизни;
- приобретение опыта организации игры в волейбол как вида спорта и активного отдыха;

- понимание значения волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся; названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники; наиболее типичных ошибок при выполнении технических приёмов и тактических действий; основного содержания правил соревнований по волейболу; жестов волейбольного судьи;

- формирование представлений о контрольных упражнениях (двигательных тестах) для оценки физической и технической подготовленности и требований к технике и правилам их выполнения;

- освоение правил безопасного поведения во время занятий волейболом; игровых упражнений, подвижных игр и эстафет с элементами волейбола; технических приёмов и тактических действий при игре в волейбол;

- выполнение упражнений для развития физических способностей обучающихся (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

- формирование умений контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом.

Метапредметные результаты:

- способность выделять ценность здорового образа жизни при организации активного отдыха;

- умение соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;

- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Результаты освоения программы «Волейбол» внеурочной деятельности обучающихся распределяются по трем уровням:

1. Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимание социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьником знаний о волейболе в развитии физических способностей обучающихся; о технике безопасности при занятиях волейболом; об ответственности за поступки, слова и мысли; об упражнениях для развития физических способностях обучающихся.

2. Результаты второго уровня (формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностных отношений к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре.

3. Результаты третьего уровня (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия): приобретение школьником опыта организации досуга сверстников, опыта самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками; опыта управления другими людьми и принятия на себя ответственности за других.

Тематический план

Таблица 1.

Тематическое планирование. 5 класс

№ п/п	Название раздела	Количество часов на изучение раздела		
		Общее кол-во часов	Часы аудиторных занятий	Часы внеаудиторных активных занятий
1	<i>Волейбол</i>	28	5	23
1.1	Вводное занятие.	1	1	0
1.2.	Техника, приемы и тактика игры.	18	2	16
1.2.1.	Правила перемещения при игре в волейбол.	2	0	2
1.2.2.	Техника передачи мяча.	2	0	2
1.2.3.	Техника подачи мяча.	2	0	2
1.2.4.	Техника приема мяча.	2	0	2
1.2.5.	Тактика игры.	10	2	8
1.3.	Подвижные игры и эстафеты.	2	0	2
1.4.	Физическая подготовка.	4	0	4
1.5.	История игры: проект «Игровые виды спорта – «Волейбол».	1	1	0
1.6.	Пропаганда игры: проект «Малые спортивные игры - «Волейбол».	2	1	1
2	<i>Организация и проведение спортивных мероприятий в школе</i>	6	2	4
2.1	Технология организации и проведения спортивных мероприятий.	2	1	1
2.2	Организация и проведение школьных соревнований по волейболу среди команд 5 классов.	4	1	3
ВСЕГО:		34	7	27

Содержание занятий

Модуль 1. Волейбол (28 часов)

Раздел 1. Вводное занятие (1 час).

Правила техники безопасности. Основные правила игры.

Раздел 2. Техника, приемы и тактика игры (18 часов).

2.1. Правила перемещения при игре в волейбол (2 часа). Стойка игрока (исходные положения). Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Эстафеты с перемещениями различными способами, с выполнением различных заданий.

2.2. *Техника передачи мяча (2 часа)*. Передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении): имитация, передача мяча над собой и партнеру, передачи мяча в парах.

2.3. *Техника подачи мяча (2 часа)*. Нижняя прямая подача мяча.

2.4. *Техника приема мяча (2 часа)*. Прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча сверху двумя руками.

2.5. *Тактика игры (10 часов)*. Индивидуальные тактические действия в нападении: перемещение; выбор места для второй передачи, нападающего удара, подачи; выполнение подачи, второй передачи и нападающих ударов. Индивидуальные тактические действия в защите: определение действия соперника, прием подачи. Двусторонняя учебная игра.

Раздел 3. Подвижные игры и эстафеты (2 часа)

Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий («Спиной к финишу», «Челночный бег с переносом кубиков», «Эстафета у стены», «Мяч над головой», «Передачи в движении», «Не урони мяч», «Мяч над сеткой», «Вызов номеров», «Снайперы»). Игры, развивающие физические способности.

Раздел 4. Физическая подготовка (4 часа)

Упражнения и подвижные игры на развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.

Раздел 5. История игры: проект «Игровые виды спорта – Волейбол» (1 час)

Сбор обучающимися 5 классов информации об истории возникновения игры волейбол, о достижениях сборных команд Российской Федерации, подготовка презентационных материалов и проведение информационных часов для сверстников.

Раздел 6. Пропаганда игры: проект «Малые спортивные игры – Волейбол» (2 часа)

Формирование и подготовка силами школьников команд сверстников в параллели. Организация и проведение силами обучающихся «Малых спортивных игр – Волейбол».

Модуль 2. Организация и проведение спортивных мероприятий в школе (6 часов)

Раздел 1. Технология организации и проведения спортивных мероприятий (4 часа)

Спортивные мероприятия в школе: цели и смысл. Позиция подростка. Технология организации и проведения КТД. Приемы коллективного планирования, коллективной подготовки и коллективного анализа мероприятий. Особенности подготовки спортивных праздников, соревнований, игр. Судейство.

Раздел 2. Организация и проведение школьных соревнований по волейболу среди команд 5 классов

Коллективная разработка положения о соревнованиях. Реклама и пропаганда соревнований. Подготовка помещения и инвентаря. Проведение коллективно-творческого дела. Анализ проведенных мероприятий.

Методическое обеспечение программы

Формы организации внеурочных занятий по волейболу

Каждое занятие по волейболу состоит из трёх взаимосвязанных и в то же время относительно самостоятельных частей: а) подготовительной (разминка); б) основной; в) заключительной.

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

Примерное содержание подготовительной части занятия:

1. Ходьба в колонне по одному:

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

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

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

4. Общеразвивающие и специальные подготовительные упражнения.

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

Методическое указание. Координационная структура некоторых упражнений, выполняемых в подготовительной части занятия, должна быть сходной с двигательными действиями, включёнными в основную часть занятия.

В основной части занятия решаются следующие основные задачи:

- обучение технике и тактике игры, их закрепление и совершенствование;
- формирование умений применять технико-тактические действия в двусторонней игре;
- развитие физических способностей.

В начале основной части занятия изучается новый учебный материал. Закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий осуществляется в середине и в конце основной части занятия.

Чтобы хорошо и быстро освоить новое, особенно сложные движения, и избежать появления ошибок, рекомендуется в техническую подготовку включать подготовительные и подводящие упражнения. Эти упражнения надо выполнять перед началом освоения новых движений.

Упражнения на совершенствование технических приёмов следует выполнять в паре, во встречных колоннах, с перемещением в противоположную колонну.

Целенаправленное развитие физических способностей осуществляется на уроках в следующей последовательности: вначале скоростные, скоростно-силовые, координационные упражнения, затем силовые упражнения и упражнения на выносливость.

В связи с тем, что учащиеся не всегда с удовольствием выполняют некоторые учебные задания, связанные с многократным повторением однообразных двигательных действий, целесообразно организовать их выполнение в игровой и соревновательной форме (подвижные игры, эстафеты, игровые задания, соревнования — кто лучше, точнее, быстрее).

Занятие рекомендуется заканчивать двусторонней учебно-тренировочной игрой.

Перед двусторонней игрой учитель распределяет учащихся на команды в зависимости от уровня их подготовленности. При необходимости следует останавливать игру, давать соответствующие корректировочные указания, задания по тактике игры, по использованию технических приёмов, разучиваемых на уроке, обращать внимание на допускаемые учащимися ошибки.

В заключительной части занятия подводят итоги, отмечают положительные моменты и допущенные недочёты, дают задание для самостоятельной работы.

Для лучшего и более быстрого усвоения материала занимающимся целесообразно давать домашние индивидуальные задания:

- по физической подготовке (упражнения для развития силовых, скоростных и скоростно-силовых способностей);
- по технической подготовке (упражнения в передачах, подаче, нападающем ударе);
- по тактической подготовке (изучение тактики по игровым функциям, решение тактических задач).

По направленности занятия по волейболу подразделяются на однонаправленные, комбинированные, целостно-игровые, контрольные.

Однонаправленные занятия посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: технической, тактической или физической.

Комбинированные занятия включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, тактическая и физическая подготовка.

Целостно-игровые занятия построены на учебной двусторонней игре в волейбол по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил.

Контрольные занятия посвящены приёму нормативов у учащихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

Примерные контрольные упражнения по технической подготовке:

- точность второй передачи (из зоны 3 в зону 4; из зоны 2 в зону 4);
- точность передачи мяча через сетку в прыжке;
- точность подач в зоны (рис. 4) или гимнастические обручи;
- точность нападающих ударов со второй передачи из зон 4 и 2 в зоны 5, 6, 1 (квадраты 3х3 м от лицевой линии внутрь площадки);
- точность первой передачи (приём подачи);
- блокирование.

Примерные контрольные упражнения по физической подготовке:

- бег 15—30 м с высокого старта и «с хода» (стартовая скорость). Разница времени бега между двумя измеренными показателями является критерием быстроты стартового разгона;
- челночный бег 5х6 м;
- челночный бег по разметке волейбольной площадки: 9-3-6-3-9 м;

Методическое указание. Выполняется один из вариантов челночного бега:

1) с заступом ногой за линии разметки, поворотом на 180° и продолжением бега в противоположном направлении;

2) с обеганием поворотных стоек последовательно с правой и левой стороны.

3) с обеганием поворотных стоек (с левой или правой стороны), расставленных в один ряд по прямой линии;

- бег с изменением направления — к шести точкам на боковых линиях волейбольной площадки («ёлочка»);

Методическое указание. На волейбольной площадке расставляют 7 набивных мячей (1 кг): по три на противоположных боковых линиях на расстоянии 3 м друг от друга и один на середине лицевой линии. Занимающийся располагается на лицевой линии рядом с набивным мячом. По сигналу он начинает бег, касаясь мячей поочередно (№ 1, 2, 3, 4, 5, б), каждый раз возвращаясь и касаясь мяча на лицевой линии. Время фиксируется секундомером.

- прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами с взмахом руками и касанием вертикальной разметки с точностью до 1 см на баскетбольном щите или на стене спортивного зала;
- прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с взмахом руками и касанием вертикальной планки с разметкой после прыгивания с возвышения;

Методическое указание. Необходимо выполнить максимальный прыжок вверх. Оценивается высота прыжка.

- выпрыгивание вверх толчком двумя ногами с места и определение высоты прыжка посредством лентопротяжного устройства конструкции В.М. Абалакова;
- броски набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками с места на дальность;
- броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке с места на дальность.

Причины и предупреждение травматизма на занятиях по волейболу

Травма (спортивная) — нарушение целостности и 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.

Обучение учащихся технике и тактике игры в волейбол во второй половине дня

Техника игры — совокупность приёмов игры для осуществления игровой и соревновательной деятельности с целью достижения выигрыша, победы.

Приём игры — обусловленное правилами двигательное действие (технический приём) для ведения игровой и соревновательной деятельности.

Техника игры в волейбол включает следующую группу приёмов:

- *для игры в нападении* — подача; передача двумя руками сверху и снизу; нападающий удар; стойки и перемещения;
- *для игры в защите* — приём двумя руками снизу и сверху; блокирование; стойки и перемещения.

По мере овладения техническими приёмами занимающихся необходимо обучать тактике игры.

Тактика игры (в волейболе) — это целесообразное применение индивидуальных, групповых и командных действий с целью достижения успеха в соревновательном противоборстве с соперником.

Индивидуальными называют самостоятельные действия игроков, осуществляемые без партнёров.

Групповыми действиями называют взаимодействия двух- трёх-четырёх-пяти игроков.

Командными действиями называют взаимодействия всех игроков волейбольной команды.

Тактические действия в волейболе направлены на то, чтобы для игроков команды соперников создать затруднительные условия и ситуации, приводящие к их ошибкам и нарушениям правил игры.

Техника и обучение техническим приемам игры

Стойки и перемещения

Стойка волейболиста — поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приёма.

Техника выполнения. Ноги расставлены на ширине плеч и согнуты в коленных суставах. Одна нога впереди другой или ступни расположены параллельно. Туловище наклонено вперёд. Чем ниже стойка, тем больше наклон туловища вперёд. Руки согнуты в локтевых суставах, кисти на уровне пояса.

Применение: при подготовке к приёму подачи, при приёме и передачах мяча, перед блокированием, при приёме нападающих ударов и страховке.

Перемещения — это действие игрока при выборе места на площадке.

В зависимости от характера технического приёма и игровой ситуации в волейболе используются различные способы перемещения: приставной шаг, двойной шаг, бег (рывок к мячу), прыжки.

Обучение

1. В стойке волейболиста:

- выпад вправо, влево, шаг вперёд, назад;
- приставные шаги вправо, влево от одной боковой линии площадки до другой;
- двойной шаг вперёд, назад.

Методическое указание. Руки перед грудью согнуты в локтях и готовы выполнять действия с мячом.

2. Скачок вперёд одним шагом в стойку.

3. Подпрыгнуть, вернуться в стойку волейболиста и выполнить шаг или выпад: а) вперёд; б) в сторону.

4. По сигналу (в беге) остановка в стойку и прыжок вверх толчком двух ног.

5. В стойке перемещения по сигналу в стороны, вперёд, назад.

6. Эстафеты с перемещениями различными способами, с выполнением различных заданий.

Передача мяча сверху двумя руками вверх – вперед (в опорном положении)

Техника выполнения. В исходном положении туловище вертикально, ноги согнуты в коленях (степень сгибания ног зависит от высоты траектории полёта мяча), стопы параллельны или одна (разноимённая сильнейшей руке) несколько впереди. Руки согнуты в локтях, локти слегка разведены. Кисти вынесены перед лицом так, чтобы большие пальцы находились на уровне бровей и были отведены в сторону. Указательные и большие пальцы обеих рук образуют треугольник. Пальцы напряжены и слегка согнуты. Встреча рук с мячом осуществляется сверху над лицом. При передаче руки и ноги выпрямляются, и мячу (мягким ударом кистями) придаётся нужное направление. Руки сопровождают полёт мяча и после передачи почти полностью выпрямляются.

Применение: при приёме подач, передачах для нападающего удара и перебивании мяча через сетку.

Обучение

1. Имитация перехода из стойки волейболиста в исходное положение для приёма и передачи мяча.

2. Имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения.

3. Освоение расположения 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 обхватывали мяч сбоку - сверху. Мяч поднимается с пола в исходное положение над лицом.

4. В стойке волейболиста подбросить мяч одной рукой над собой, поймать обеими руками и одновременно начать разгибание рук и ног, имитируя передачу.

5. В парах. Один из партнёров набрасывает мяч в удобное для выполнения передачи положение, второй ловит мяч в стойке и имитирует передачу, разгибая ноги и руки.

6. В парах. Один из партнёров набрасывает мяч другому, который передаёт мяч сверху двумя руками.

Методическое указание. После 5-7 передач занимающиеся меняются ролями.

7. Передачи мяча над собой на месте, в движении (приставными шагами, лицом вперёд, спиной вперёд), с изменением высоты полёта мяча.

8. Две-три передачи мяча над собой и передача партнёру.

9. Передачи мяча в парах с варьированием расстояния и траектории.

10. В тройках. Игроки второй позиции выполняют верхнюю передачу мяча над собой, затем делают шаг в сторону и заходят за спину игроков третьей позиции. Игроки третьей позиции выполняют передачи мяча игрокам первой позиции. Игроки первой позиции верхней передачей возвращают мяч игрокам, находящимся на противоположной боковой линии.

Методическое указание. Упражнения 10-12 можно проводить в форме соревнования: какая из троек выполнит больше передач, не допустив при этом потери мяча.

11. Передачи мяча в тройках. Расположение игроков в треугольнике: зоны 6—3—4, 6—2—3, 6—2—4; 5—3—4, 5—2—3, 5-2-4; 1-3-2, 1-4-3, 1-4-2.

12. Передача в парах, передвигаясь приставными шагами по длине игровой площадки.

13. В парах. Передача мяча через сетку.

14. Передачи мяча на точность: в мишени, расположенные на стене, на игровой площадке (гимнастические обручи и др.).

15. Подвижные игры с верхней передачей мяча: «Эстафета у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч над сеткой», «Вызов номеров» и др.

Ошибки:

- большие пальцы направлены вперёд;
- локти слишком широко разведены или наоборот;
- кисти рук встречаются мяч при почти выпрямленных в локтевых суставах руках.

Нижняя прямая подача мяча

Техника выполнения. Стоя лицом к сетке (за лицевой линией площадки), ноги согнуты в коленях, одна нога впереди (для правой — левая, и наоборот), другая сзади, туловище наклонено вперёд. Мяч на ладони согнутой левой руки на уровне пояса или чуть ниже. Правая рука отводится для замаха назад, а левой рукой подбрасывается мяч вверх на 30—50 см (не выше уровня головы).

Мяч ударяется напряжённой ладонью (полукулаком, кулаком) на уровне пояса. После удара правая нога делает шаг вперёд.

Применение: при введении мяча в игру.

Обучение

1. Имитация подачи мяча.
2. Подача в стену с расстояния 6-9 м.
3. Поддачи в парах (игроки на боковых линиях).
4. Поддачи через сетку с расстояния 3, 6, 9 м от сетки.
5. Подача через сетку из-за лицевой линии.
6. Поддачи в правую и левую половины площадки.
7. Поддачи в ближнюю и дальнюю части площадки.
8. Поддачи на точность:
 - последовательно в зоны 1, 6, 5, 4, 2;
 - на партнёра, располагающегося в различных точках площадки;
 - между двух партнёров, стоящих рядом на расстоянии от 2 до 1 м друг от друга.
9. Соревнования: на большее количество подач подряд без ошибок (в заданный участок), на заданное число попыток (учёт ошибок).

Ошибки:

- ноги не согнуты в коленях;
- туловище не наклонено вперёд;
- подброс мяча выше уровня головы;
- подброс мяча близко к туловищу;
- недостаточная амплитуда замаха;
- удар по мячу выше пояса и ненапряжённой кистью.

Прием мяча снизу двумя руками

Техника выполнения. В исходном положении ноги согнуты в коленных суставах, туловище незначительно наклонено вперед, руки в локтевых и лучезапястных суставах выпрямлены, кисти соединены «в замок» и располагаются перпендикулярно траектории полёта мяча. Приём мяча осуществляется на нижнюю часть предплечий или кисти с одновременным разгибанием ног и туловища вперед-вверх. Прямые руки поднимаются до уровня груди.

Применение: при приёме мяча от подачи и атакующего удара; при приёме мяча, отражённого сеткой; при передачах для нападающих ударов и перебивания мяча через сетку.

Обучение

1. Имитация приёма мяча в исходном положении.
2. Имитация приёма мяча после перемещения (вперед, назад, в стороны).
3. В парах. Один давит на мяч, лежащий на предплечьях другого игрока (стоящего в исходном положении), и тот имитирует приём.
4. Стойка волейболиста, держа на выпрямленных руках лежащий на запястьях мяч:
 - а) покачивание руками вверх-вниз и в стороны;
 - б) разгибание и сгибание ног, имитируя приём и передачу мяча.
5. Подбрасывание мяча невысоко над собой и приём его на запястья выпрямленных рук.
6. Подбивание волейбольного мяча снизу двумя руками на месте. Движение рук выполняется за счёт разгибания ног.
7. Подбивание волейбольного мяча снизу двумя руками с продвижением: лицом вперед; боком приставными шагами.
8. Приём мяча, наброшенного партнёром. Расстояние 2—3 м, затем постепенно увеличивается до 9—12 м.
9. В парах. Приём мяча снизу и передача партнёру сверху двумя руками.
10. Приём мяча после отскока от пола (в парах или у стены).
11. Приём мяча в зоне 6, мяч через сетку набрасывает партнёр.

Ошибки:

- в момент приёма руки согнуты в локтевых суставах;
- руки почти параллельны полу;
- резкое встречное движение рук к мячу;
- приём мяча на «кулаки».

Обучение индивидуальным техническим действиям в нападении

Индивидуальные действия игрока в нападении включают:

- *перемещения, выбор места* для второй передачи, нападающего удара, подачи;
- *выполнение подач, вторых передач и нападающих ударов.*

Обучение тактическим действиям при выполнении подачи

Методическое указание. Основная задача - научить занимающихся выбирать способ подачи и направление с учётом конкретной игровой обстановки, чтобы выиграть очко или затруднить приём мяча, затруднить команде соперника реализацию её тактического плана.

Упражнения

1. Подача в 3-метровые коридоры площадки.
2. Подача в зоны 1 и 5 в углы площадки.
3. Подача к боковым и лицевым линиям.

4. Поддача между игроками (расположение игроков моделируется).
5. Поддача на игрока, вступившего в игру после замены (смоделировать ситуацию).
6. Поддача на игрока, слабо владеющего навыком приёма подачи.
7. Чередование подач с различной траекторией и скоростью полёта мяча.

Обучение тактическим действиям при выполнении передачи мяча

Упражнения

1. Передача мяча в разные зоны площадки соперника:

- после подачи принимающий мяч игрок защищающейся команды передаёт его своему партнёру, находящемуся возле сетки (зона 3), а тот передаёт мяч на правый или левый фланг (зоны 4 и 2), где получивший от него игрок передаёт мяч в ту зону площадки соперника, которая оказывается менее защищенной; после подачи принимающий мяч игрок защищающейся команды передаёт его своему партнёру, находящемуся возле сетки (зона 3), а тот передаёт мяч в зону 1, 5 или 6. Игрок, за которым остаётся третье касание мяча, направляет его через сетку, стараясь попасть в наименее защищенные места площадки соперника.

Методическое указание. На начальном этапе обучения занимающиеся направляют мяч ближе к лицевой линии площадки, за спины сдвинувшихся вперёд игроков.

2. Неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника: после подачи принимающий мяч игрок защищающейся команды передаёт его своему партнёру, находящемуся возле сетки (зона 3), а тот быстрой передачей неожиданно переводит его на площадку соперника. Хитрость этого тактического действия заключается в том, что игроки команды соперника готовятся к тому, что после приёма игрок передаст мяч своему партнёру, и не ожидают перевода мяча на свою сторону площадки.

Обучение индивидуальным тактическим действиям в защите

Индивидуальные действия игрока в защите сводятся к умению определять действия соперника и своевременно выбирать место при приёме подачи, нападающего удара, при блокировании, на страховке.

Обучение тактическим действиям при приеме подач

Упражнения

1. Челночное передвижение обучающихся приставными шагами от одной боковой линии до другой — по сигналу имитация приёма.
2. Челночный бег от лицевой линии до линии нападения (лицом вперёд) и обратно (спиной вперёд) — по сигналу имитация приёма мяча.
3. Приём мяча, переброшенного через сетку из зоны 6 в различные зоны и на разной высоте.
4. Приём подач, выполненных из зоны 6 и из-за лицевой линии в различные зоны и с различной траекторией полёта мяча.

Методическое указание. При приёме сильных подач волейболистам располагаться дальше от сетки, а при приёме слабых подач - ближе к ней.

В зависимости от траектории и силы подачи игрок определяет способ приёма (сверху или снизу) мяча и целесообразное направление первой передачи, исходя из месторасположения игроков своей команды.

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 околопредельной скоростью, т. е. *скоростные упражнения*.

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

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

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

Упражнения

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

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

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

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

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 быстролетающему мячу.

Упражнения

1. Пробегание 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 желательно подвесить на разной высоте ориентиры (например, волейбольные мячи), которые надо достать руками.

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

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

Прыжковые упражнения с внешним отягощением небольшого веса

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

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

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

Прыжковые упражнения с использованием вспомогательного оборудования и спортивного инвентаря

Прыжковые упражнения со скакалкой

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

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

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

Прыжковые упражнения с использованием повышенной опоры

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

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

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

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

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

Упражнения с набивным мячом

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

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

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

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

Координационные способности

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

Основным средством развития и совершенствования 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 вперед-вверх, выполнить кувырок вперед, 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 яругой стороны площадки, далее спиной вперед до лицевой линии.

2. Выпрыгивание вверх с быстрым переходом на бег спиной вперед 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 гиря 8—16 кг (или диск от штанги 5—10 кг). Многократные выпрыгивания из глубокого приседа вверх толчком двух ног и приземлением на скамейки.

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

5. Многократные прыжки у сетки с имитацией блокирования.
6. Челночное передвижение вдоль сетки приставными шагами 4x9 м — через каждые два шага имитация блокирования.
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.

Оснащённость учебно-тренировочного процесса (учебный инвентарь и оборудование):

мячи волейбольные, насос с иглой для надувания мячей, сетка для переноса и хранения мячей, сетка волейбольная, стойки волейбольные, свисток судейский, секундомер, табло перекидное, набивные мячи весом 1—2 кг, мишени (для выработки точной подачи и нападающего удара), скамейки гимнастические и разновысокие тумбы (для развития прыгучести и прыжковой выносливости), скакалки гимнастические.

Список литературы

1. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя/Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. – М.: Просвещение, 2011. – 223с.
2. Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77с.: ил.
3. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Основная школа/[сост. Е.С. Савинов]. – М.: Просвещение, 2011. – 342с.
4. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. – Режим доступа: <http://standart.edu.ru/catalog.aspx?CatalogId=2588>, свободный.