

**ПРОГРАММА**  
**«Интегративный курс физического воспитания**  
**для обучающихся основного общего образования**  
**на основе волейбола»**

МОСКВА, 2018

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
I. Пояснительная записка.....	3
II. Общая характеристика учебного предмета .....	6
III. Место предмета в учебном плане.....	7
IV. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения.....	7
V. Содержание учебного предмета.....	12
VI. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности.....	13
VII. Планируемые результаты изучения программы. ....	16
VIII. Проверка и оценивание подготовленности обучающихся .....	18
IX. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы.....	21
X. Список литературы.....	23
XI. Методическое обеспечение программы.....	24
Приложения .....	51

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Образовательный предмет «Физическая культура» является универсальным средством формирования разностороннего развития личности, ориентирующим учебный процесс на укрепление здоровья обучающихся, их физическое развитие, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

Урок физической культуры является основной формой физического воспитания обучающихся, и в современных условиях рассматривается как взаимодействие учителя и ученика, направленное на умение обучающимися выполнять технические и тактические действия, приемы и физические упражнения из различных видов спорта. В современных условиях урок физической культуры рассматривается как совокупность овладения обучающимися содержания физкультурного образования с учетом формирования основ общей культуры, навыков здорового образа жизни и их использования в различных формах двигательной, игровой и соревновательной деятельности. В свою очередь, учебный процесс в основной школе направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом применении средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Внеурочное занятие (кружки, секции) является дополнительной формой образования, направленной на формирование и развитие творческих способностей обучающихся, их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании. Данная форма образования обеспечивает адаптацию к жизни в обществе. Внеурочное занятие - это планируемый педагогический процесс, включающий всестороннее развитие физических качеств обучающихся, совершенствование их телосложения, укрепление здоровья, достижение и многолетнее сохранение высокой общей работоспособности, системное формирование жизненно важных умений и навыков (прикладных и спортивных), а так же приобретение специальных знаний, способствующих повышению результатов в избранных видах спорта.

На основе преемственности содержания основного (*уроки физической культуры*) и внутришкольного дополнительного образования (*внеурочное занятие*) в программе сохранено единое образовательное пространство, обеспечивающее преемственность начального общего и основного общего образования.

Программа обеспечивает государственную гарантию доступности и равных возможностей получения обучающимися основного и дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, достижения эффективности и качества образования.

Содержание программы «Интегративный курс физического воспитания для обучающихся основной школы на основе волейбола» направлено на решение основных задач физического воспитания, которое позволяет сохранить и расширить принцип интеграции уроков физической культуры с формами внутришкольного дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности. Это создает преемственность программ, обеспечивая интегративный курс

физического воспитания для учащихся средних классов, основанный на использовании средств волейбола на уроках физической культуры.

Программа разработана на основе Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями), приказа Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 (ред. от 31.12.2015) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования», письма Минобрнауки России от 25.11.2011 № 19-299 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по разработке учебных программ по предмету «Физическая культура» для общеобразовательных учреждений»), постановлений Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», письма Минобрнауки РФ от 12.05.2011 № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования».

В программе учтены:

**Предмет обучения** - двигательная деятельность обучающихся в сочетании с общеразвивающим, оздоровительным и физкультурно-спортивным направлениями на ступени основного общего образования:

- *оздоровительное направление* ориентируется на целенаправленное укрепление здоровья обучающихся, углубленное развитие физических качеств и способностей, оптимизацию работоспособности и предупреждение заболеваемости, воспитание привычки к самостоятельным занятиям по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

- *общеразвивающее направление* ориентируется на расширенное и углубленное освоение обучающимися отдельных тем и разделов программы, на овладение основами технических и тактических действий, физическими упражнениями и приемами из видов спорта, предусмотренных образовательной программой по физической культуре (в том числе и волейбола) и умениями использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;

- *физкультурно-спортивное направление* характеризуется углубленным освоением обучающимися одного или нескольких видов спорта, предусмотренных образовательной программой по физической культуре, а также летних и зимних видов спорта, наиболее развитых и популярных в общеобразовательном учреждении, позволяющих активно включаться в соревновательную деятельность, использовать в организации активного отдыха и досуга, а также расширенное освоение обучающимися основам игры в волейбол, позволяющих активно включаться в игровую соревновательную деятельность, использовать ее в организации активного отдыха и досуга.

## 1. **Основополагающие принципы:**

- *Принцип систематичности и последовательности* предполагает учет влияния наиболее эффективных средств и методов достижения целей преподавания предмета «Физическая культура», обеспечивающих рост уровня физических показателей обучающихся с учетом целостности учебно-воспитательного процесса

по данному предмету; базируется на взаимосвязанных и взаимообусловленных целях, направленных на закрепление ранее усвоенных теоретических и практических знаний, профессионально-важных умений, навыков и качеств, их последовательное развитие, совершенствование и на этой основе введение и формирование нового учебного материала.

- *Принцип непрерывности процесса формирования двигательных навыков и повышения уровня физических показателей* предполагает преемственность как между разными ступенями и этапами обучения, так и между разными формами обучения. Реализация этого принципа в программе обеспечивается за счет ступенчатости, многоуровневости ее построения.

- *Принцип доступности и индивидуализации* предполагает трансформацию средств, форм и методов содержания физкультурно-спортивного образования в элементы опыта личности обучающихся, адекватных их состоянию здоровья, возрастным, психо-физиологическим особенностям, уровню физического развития и физической подготовленности, направленности физкультурных и спортивных предпочтений обучающихся и воспитанников.

- *Принцип вариативности* в организации учебного процесса, являющихся одним из фундаментальных характеристик нового качественного обеспечения физкультурно-спортивного образования школьников, предполагает многообразие и гибкость используемых в программе форм, средств и методов обучения, реализуемых в зависимости от особенностей региона, типа образовательного учреждения, состояния материально-технической базы, физического развития, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей обучающихся.

**2. Соблюдение дидактических правил** - «от известного к неизвестному», «от легкого к трудному», «от простого к сложному», ориентированных на выбор и планирование учебного материала в соответствии с постепенным освоением основ теоретических знаний, практических умений и навыков в учебной физкультурно-спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

**3. Системно-деятельностный подход** педагогического работника по физической культуре и спорту к планированию учебного материала с целью формирования у обучающихся целостного представления о возможностях физической культуры и спорта с учетом взаимосвязи изучаемых явлений и процессов, планируемых результатов - предметных, метапредметных и личностных.

Преимущество настоящей программы заключается в том, что ее содержание позволяет достигнуть цели и последовательно решать задачи физического воспитания на протяжении всех лет обучения на ступени основного общего образования.

Базовая часть программы составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (далее - ФГОС). В программе конкретно определено содержание учебного материала по годам обучения, что является удобным инструментом, регламентирующим работу учителя физической культуры. Последовательно изложены задачи, формы, методы и средства с сохранением педагогических принципов и последовательности обучения.

**Целью программы является формирование у обучающихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению здоровья, обеспечение планируемых**

результатов обучения и приобретение методических знаний, позволяющих использовать игровую деятельность в самостоятельных занятиях волейболом, для организации досуга и активного отдыха.

### **Задачи программы:**

- обеспечение соответствия основной образовательной программы требованиям ФГОС;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами волейбола;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия средствами волейбола;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом средствами волейбола.
- формирование знаний, умений и навыков по виду спорта «волейбол», умение использовать полученные знания в игровой соревновательной деятельности, быту и самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Программа предназначена для учителей физической культуры общеобразовательных организаций (в том числе педагогов дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, реализующих внутришкольное дополнительное образование).

## **II. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Прохождение содержания программного материала рассчитано на количество часов, отводимых на изучение предмета «Физическая культура» основного общего образования. Изучение предмета обучающимися происходит с учётом психолого-педагогических особенностей развития детей 11-15 лет, направленных на самостоятельный познавательный поиск, постановку учебных целей, освоение и самостоятельное осуществление контрольных и оценочных действий.

Структура базовой части программы состоит из пяти разделов, содержание которых реализуется учителем поэтапно от класса к классу в течение всего периода обучения в основной школе:

1. Знания по физической культуре;
2. Способы двигательной деятельности;
3. Физическое совершенствование, включающий подраздел «Физкультурно-оздоровительная деятельность» и «Спортивно-оздоровительная деятельность».

В разделе «Знания о физической культуре» представляются основные термины и понятия вида (видов) спорта, история развития вида (видов) спорта и его роль в современном обществе, история олимпийских игр и олимпийского движения, характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Кроме этого, в разделе раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки обучающихся, особенности организации и проведения самостоятельных занятий по виду спорта и требования к технике безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение обучающихся в

самостоятельные занятия физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя информацию об организации и проведении самостоятельных занятий по виду (видам) спорта с учетом индивидуальных способностей, физического развития и уровня подготовленности; соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выбора инвентаря, одежды для занятий по виду (видам) спорта. Раздел содержит представления о структуре двигательной деятельности, отражающиеся в соответствующих способах ее организации, исполнения и контроля.

Раздел «Физическое совершенствование» ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья обучающихся. Раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из вида (видов) спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью. Предлагаемые упражнения распределяются по разделам базовых видов (вида) спорта и дополнительно группируются внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств.

Раздел «Физическое совершенствование» включает «Физкультурно-оздоровительную деятельность» и «Спортивно-оздоровительную деятельность с соревновательной направленностью».

«Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья обучающихся и предусматривает изучение оздоровительных форм занятий в режиме учебного дня и учебной недели. В нее входят индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры: комплексы упражнений, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются, в первую очередь, обучающимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья.

«Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью» включает в себя средства общей физической, технической, тактической, интегральной подготовки обучающихся по виду спорта - волейбол.

### **III. МЕСТО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

На ступени основного общего образования на изучение предмета «Физическая культура» выделяется 525 часов за 5 лет обучения: по 105 часов (3 часа в неделю в каждом классе), включая интегрированный курс по углубленному изучению раздела «Волейбол» - 175 часов за 5 лет обучения: по 35 часов (1 раз в неделю).

### **IV. ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ**

#### **Личностные результаты освоения предмета физической культуры**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных

свойствах обучающихся, приобретенных в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура» и, прежде всего, в их положительном отношении к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;



- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

### **Метапредметные результаты освоения физической культуры**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к

освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений; владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

### **Предметные результаты освоения физической культуры**

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь обучающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения; способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для

оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

## V. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### **Знания о физической культуре**

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Основные понятия волейбола. Правила волейбола (знание основных положений). Основы техника, тактика. Правила техники безопасности на занятиях по волейболу.

### **Способы двигательной деятельности**

**Организация и проведение самостоятельных занятий.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж.

Правила поведения в спортивном, хореографическом, тренажёрном залах, в бассейне, на спортивной площадке, лыжной трассе. Правила техники безопасности при проведении уроков различной направленности (легкая атлетика, плавание, подвижные и спортивные игры, единоборства, атлетическая гимнастика). Основные причины травматизма и меры их предупреждения. Взаимопомощь, страховка и самостраховка. Требования к местам проведения уроков, инвентарю и оборудованию. Организация и подготовка безопасных мест проведения уроков. Правила поведения в чрезвычайных, аварийных ситуациях. Правила оказания первой помощи при легких травмах и повреждениях. Правила видов спорта. Санитарно-эпидемиологические и гигиенические требования к условиям и

организации уроков.

Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями. Составление индивидуальных комплексов для проведения утренней гимнастики, физкультурминуток, физкультурпауз.

Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики. Комплексы упражнений для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки, регулирования массы тела с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений для формирования телосложения. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Обучение умению вести наблюдения за своим здоровьем и индивидуальными показателями физической подготовленности. Подбор физических упражнений для развития различных физических качеств. Правила подбора упражнений, определение последовательности их выполнения, дозировка. Самостоятельные занятия по развитию двигательных качеств. Организация досуга средствами физической культуры и спорта. Самонаблюдение и самоконтроль за индивидуальным развитием.

**Оценка эффективности занятий.** Определение степени освоения знаний, техники владения двигательными умениями и навыками, владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, физическую подготовленность. Тестирование уровня физической подготовленности.

## VI. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### **Физическое совершенствование**

**Общая и специальная подготовка.** Ориентирована на повышение физической подготовленности обучающихся и включает в себя информацию о средствах общей физической подготовки. В качестве этих средств предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта.

**Строевые упражнения.** Команды для управления строем. Понятия о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

**Общеразвивающие упражнения без предметов.** Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. Из различных исходных положений (наклоны, повороты, вращения) туловища. В положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и

обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах — повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

**Упражнения с предметами.** Упражнения с набивными мячами — поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мячей. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе. Упражнения с малыми мячами — броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка, в движении.

**Баскетбол.** Различные варианты перемещений с предметом и без. Бег с изменением направления и скорости передвижения. Бег по команде, бег с преодолением препятствий и выполнением заданий. Челночный бег, бег с изменением скорости и частоты шага. Различные игры и игровые упражнения с малыми и большими (резиновыми) мячами. Стойка игрока. Передвижение игрока в стойке. Остановка по звуковому сигналу (свистку). Различные комплексы упражнений с малым и большим мячами. Ведение мяча, передачи в парах на месте и в движении, броски с места в корзину и после прохода. Взаимодействие в парах, тройках, четверках. Игры и эстафеты с использованием пройденного материала. Взаимодействие в парах, тройках, четверках.

### **Волейбол.**

Стойки. Перемещения. Поддачи: нижняя прямая подача, верхние прямые (нацеленные с вращением, планирующие) поддачи. Прием и передачи мяча: верхняя передача двумя руками вверх-вперед, над собой, вверх-назад, передача мяча в прыжке, прием мяча снизу двумя руками; прием мяча сверху двумя руками с последующим падением; прием мяча снизу одной рукой с последующим падением. Нападающие удары по ходу и с переводом. Блокирование индивидуальное и групповое.

Игровые задания по тактике (взаимодействие групповое и командное). Взаимодействие игроков первой и второй линий в игре. Обучение тактике защиты уступом вперед и уступом назад.

Эстафеты с элементами волейбола. Поймай и передай. Мяч капитану. Передача мяча с третьего темпа. Мяч в обруче. Попади в щит. Подача в щит.

Подвижные игры с элементами волейбола. Пионербол. Мяч над головой. Мяч перед собой. Волейбольные салочки. Передача центральному. Прими подачу. «Зоркий глаз». «Вперед-назад». «Над собой и о стенку». «Мяч в воздухе». «Навстречу через сетку». Передачи по вызову. «Назад по колонне и по кругу». «Салки», «Невод», «День и ночь», «Подвижная цель», «Охотники и утки»,

«Эстафета футболистов», «Вызов», «Попробуй унеси». «Точно водящему». «Перекачивание набивного мяча». «Переправа под обстрелом» и др. (см. таблицу 1.).

**Футбол. Техника передвижения.** Бег; прыжки; остановки; повороты. *Приемы техники владения мячом и основные способы их выполнения.* Ведение мяча; удары по мячу; остановка мяча; отбор мяча; обманные движения; вбрасывание мяча из-за боковой линии. *Формирование тактического мышления.* Подвижные игры: с элементами общеразвивающих упражнений; с бегом на скорость; с прыжками в высоту и длину с разбега; с метанием на дальность и в цель; с бегом, метанием, преодолением препятствий. Эстафеты: с элементами футбола; с использованием пройденного материала; с предметами и без предметов, направленные на воспитание гибкости, ловкости, быстроты, силы и выносливости.

Таблица 1.

**Программный материал интегрированного курса «Волейбол»,  
включаемый в программу по физической культуре  
основного общего образования  
(по годам обучения)**

№	Виды деятельности	Год обучения, класс					Итого часов
		5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс	
<b>Раздел 1.</b> Знания о физической культуре		В процессе уроков					
<b>Раздел 2.</b> Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью по волейболу		<b>35</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>175</b>
1.	<b>Стойки и перемещения</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>15</b>
2.	<b>Передачи мяча сверху,</b>	<b>15</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>49</b>
3.	<b>Подачи:</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>25</b>
	- нижняя прямая;	5	2	1	-	-	8
	- верхняя прямая.	3	5	4	3	2	17
4.	<b>Прием мяча:</b>	<b>2</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>24</b>
	- после приема подачи	2	5	3	3	3	16
	- после нападающих ударов	-	-	2	3	3	8
5.	<b>Нападающий удар:</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>23</b>
	- по ходу;	-	4	-	4	4	12
	- с переводом	-	-	5	2	4	11
6.	<b>Блокирование</b>			2	3	3	<b>8</b>
7.	<b>Подвижные игры</b>	3	2				<b>5</b>
8.	<b>Эстафеты</b>	4	4	2	2	2	<b>14</b>
9.	<b>Двусторонние игры</b>			3	4	5	<b>12</b>

## **VII. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ИНТЕГРИРОВАННОГО КУРСА ПРОГРАММЫ**

По окончании основного общего образования обучающиеся должны:

- знать и уметь объяснить основные понятия волейбола (передачи сверху и снизу двумя руками; прием мяча после подачи, нападающего удара; нападающий удар, блокирование; атакующие действия; действия в защите);
- знать «Официальные волейбольные правила» и уметь ими пользоваться при проведении соревнований по волейболу;
- знать и уметь применять на практике способ ведения атакующих действий через игрока зоны 3 (2, 4);
- знать и уметь применять на практике способы ведения защитных действий (уступом вперед и уступом назад);
- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- объяснять причины включения упражнений по волейболу в школьную программу по физической культуре;
- знать и уметь применять на практике правила техники безопасности на занятиях по волейболу различной направленности;
- уметь использовать разнообразные формы деятельности по волейболу для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владеть основами техники игры в волейбол. активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

*По окончании основного общего образования обучающиеся должны:*

- знать основные понятия волейбола (передачи сверху и снизу двумя руками; прием мяча после подачи, нападающего удара; нападающий удар, блокирование; атакующие действия; действия в защите);
- знать «Официальные волейбольные правила» и уметь ими пользоваться при проведении соревнований по волейболу;
- уметь применять на практике способ ведения атакующих действий через игрока зоны 3 (2, 4);
- уметь применять на практике способы ведения защитных действий (уступом вперед и уступом назад);
- уметь применять на практике правила техники безопасности на занятиях по волейболу различной направленности;
- уметь использовать разнообразные формы деятельности по волейболу для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.
- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;



- владеть основами техники игры в волейбол. Активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Оценка достижения планируемых результатов**

Основной целью оценивания достижения планируемых результатов обучающихся является их мотивация к самосовершенствованию, физическому развитию и повышению уровня физической подготовленности.

Оценка складывается из следующих компонентов:

#### 1. Знания.

*Для оценивания уровня знаний используются:* опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Текущие оценки выставляются за выявленные знания по содержанию программы и знаний по уровню овладения двигательными умениями и навыками, уровню овладения способами и умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность по волейболу.

Критерии оценки:

- оценка 5 - за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности;
- оценка 4 - за ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки;
- оценка 3 - за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике;
- оценка 2 - за непонимание и незнание материала программы.

#### 2. Техника владения двигательными умениями и навыками по волейболу.

*Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются:* наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Критерии оценки:

- оценка 5 - движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; обучающийся понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив;
- оценка 4 - при выполнении обучающийся действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок;
- оценка 3 - двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Обучающийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях;
- оценка 2 - движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

#### 3. Владение способами и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценки:

- оценка 5 - обучающийся умеет: самостоятельно организовать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги;
- оценка 4 - обучающийся: организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств; контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги;
- оценка 3 - более половины видов самостоятельной деятельности обучающимся выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов;
- оценка 2 - обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

4. Физическая подготовленность.

*При оценке физической подготовленности* приоритетным показателем является индивидуальное изменение результатов по сравнению с предыдущим замером каждого обучающегося.

Критерии оценки:

- оценка 5 - имеется рост в показателях физической подготовленности за определенный период времени от исходного показателя;
- оценка 4 - нет роста показателей физической подготовленности за определенный период времени от исходного показателя;
- оценка 3 - уменьшение показателей физической подготовленности за определенный период времени от исходного показателя.

*Общая оценка успеваемости (за четверть, годовая)* определяется путем сложения среднего балла по текущим оценкам и среднего балла показателя изменения уровня физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за уровень роста физической подготовленности.

## **VIII. ПРОВЕРКА И ОЦЕНИВАНИЕ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающихся играет большую роль в работе учителя физической культуры. Данный контроль выявляет полноту и глубину сведений по теоретической подготовке, двигательных действий в объеме изучаемых требований, уровень развития физических и технических способностей, результат улучшения личных показателей. Теоретическая подготовка проверяется в ходе учебного занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала. Контроль тренировочной деятельности ведется на основе оценки нагрузки.

Эффективность контроля нагрузок влияет на качество управления образовательным процессом.

*Управление образовательным процессом охватывает три стадии:*

- сбор информации;
- анализ накопленной информации;
- планирование тренировочного процесса.

*На каждом этапе образовательного процесса в рамках учебного года*

*необходимо периодически:*

- собирать и анализировать информацию о физическом состоянии и технико-тактическом мастерстве каждого обучающегося, психологическом состоянии, о нагрузках и т.п.;

- сопоставлять информацию о применяемых нагрузках с результатами, показанными обучающимися в соревнованиях и контрольных упражнениях.

В процессе такого сопоставления определяется, какая нагрузка оказала наибольшее влияние на совершенствование того или иного физического качества обучающегося, достаточным ли оказался объем того или иного вида нагрузки, насколько оптимально соотношение объема и направленности разных видов нагрузки и т.п.

Точность ответа на поставленные вопросы будет зависеть от классификации и способов измерения нагрузок, применяемых в процессе подготовки обучающихся.

Если выбраны не информативные характеристики, объективно оценить нагрузку не удастся. В этом случае нельзя эффективно управлять образовательным процессом.

*Оценка двигательных умений и навыков будет объективной при соблюдении следующих правил:*

Проверяются и оцениваются результаты усвоения материала на уроке.

Объем проверяемых знаний, умений и навыков определяется в полном содержании учебной программы для данного года подготовки.

Выявление уровня освоения обучающимся, упражнений по общей физической, специальной физической и технической подготовкам.

В разделе «Контрольные упражнения» (Приложение 9) представлены упражнения, по результатам которых оценивается уровень развития одного из качеств по 5 - бальной шкале оценок.

*По сумме баллов, набранных по видам подготовки, судят об уровне подготовленности:*

1. По общей физической подготовке (ОФП);
2. По специальной физической подготовке (СФП);
3. По технической подготовке (ТП).

По сумме баллов, набранных по всем видам подготовки (ОФП, СФП, ТП), оценивается интегральный уровень подготовленности таблица 2.

Таблица 2.

### Интегральный уровень подготовленности

Уровень подготовленности	Оценка	Количество оцениваемых упражнений (тестов)						
		2	3	4	5	6	7	8
		Сумма баллов						
Очень высокий	Отлично	10-9	15-14	20 - 18	25-23	30-28	35-32	40 - 36
Высокий	Хорошо	8 -7	13-11	17 - 15	22-18	27-21	31-25	35 - 28
Выше	Посредственно	6-5	10-8	14 - 11	17-13	20-15	24-18	27 - 20

среднего								
Средний	Удовлетворительно	4-3	7-5	10 -7	12-9	14-10	17-11	19 - 12
Ниже среднего	Неудовлетворительно	2-1	4-3	6 - 4	8 - 5	9 - 6	10-7	1 - 8
Низкий	Плохо	1-0	2-0	3 - 0	4 - 0	5 - 0	6 - 0	7 - 0

*Педагогический контроль является одной из форм оценки уровня подготовленности:*

*Оперативный контроль* - проводится для определения подготовленности обучающихся в период возобновления обучения после длительного перерыва или как предварительная проверка двигательных умений, навыков и уровня развития специальных физических способностей.

*Текущий контроль* - проводится для определения степени решения обучающимися каждой конкретной учебной задачи, стоящей перед ними на тренировочном занятии или как специальная организованная проверка двигательного умения выполнить двигательное действие в полном объеме изученных технических требований после этапа углубленного разучивания.

*Этапный контроль* - проводится для определения степени изменения физического развития, общей, специальной и технической подготовленности обучающихся на начало и конец учебного года с учетом индивидуальных особенностей темпов биологического развития.

Результаты этапного контроля дают возможность оценить деятельность педагога дополнительного образования и обучающихся в течение учебного года таблица 3.

Таблица 3.

### Динамика уровня подготовленности

Изменение уровня подготовленности	Количество сравниваемых показателей						
	2	3	4	5	6	7	8
	<b>Изменение по сумме баллов</b>						
Существенное повышение	+ 3	+ 4	+ 6	+ 8	+ 9	+ 10	+ 12
Повышение	+ 2	+ 3	+ 4	+ 5	+ 6	+ 7	+ 8
Изменений нет	+ 1,99	+2,99	+3,99	+4,99	+5,99	+ 6,99	+ 7,99
	-1,99	-2,99	-3,99	-4,99	-5,99	-6,99	-7,99
Снижение	-2	- 3	- 4	- 5	- 6	- 7	- 8
Существенное снижение	- 3	- 4	- 6	- 8	- 9	- 10	- 15

Если отсутствует положительная динамика уровня подготовленности

обучающегося, то необходимо проанализировать его посещаемость, причины отсутствия на тренировочных занятиях, правильность составления тематического плана и его фактическое исполнение, материально - технические (обеспечение местом проведения, в достаточном количестве необходимого оборудования и инвентаря), условия проведения тренировочных занятий.

## **IX. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Для обеспечения занятий и общефизической подготовки обучающихся можно использовать оборудование общеобразовательной организации, приобретённое в соответствии с «Примерным перечнем и характеристиками современного спортивного оборудования и инвентаря для оснащения спортивных залов и сооружений государственных и муниципальных общеобразовательных учреждений» (письмо Министерство образования и науки России от 16 мая 2012 г. № МД-520/19) и физкультурно-спортивными приоритетами данной организации, а также использовать рекомендации по безопасности эксплуатации физкультурно-спортивных сооружений общеобразовательных организаций, спортивного оборудования и инвентаря при организации и проведении физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с обучающимися (письмо Минобрнауки России от 18.10.2013 № ВК-710/09).

Примерный набор такого оборудования приведён в таблице 4, где в качестве характеристик количественных показателей используются следующие обозначения:

- Д - демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на класс);
- К - полный комплект (на каждого ученика класса)

Таблица 4.

### **Наименование объектов и средств материально-технического оснащения**

<b>Наименование объектов и средств материально-технического оснащения</b>	<b>Количество</b>	<b>Примечания</b>
Письмо Министерства образования и науки РФ от 11 декабря 2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»	Д	
Рабочая программа	Д	
Дидактические карточки	Д	
<b>Места проведение занятий</b>		
Волейбольная площадка	1	9 x18 м
Спортивный зал	1	9 x18 м. (19 x 24)

Оборудование и спортивный инвентарь		
Сетка волейбольная со стойками и ограничительными антеннами	К	
Протектор для волейбольных стоек	4	-
Волейбольные мячи	1	На каждого
Экран прыгучести	1	
Переносные кольца	6	
Барьер легкоатлетический	20	
Баскетбольные мячи	1	На каждого
Скакалки	К	На каждого
Теннисные мячи	1	На каждого
Подвесные мячи	6	
Мячи набивные различной массы весом от 1 до 5 кг	1	На двух
Разборные тумбы для напрыгивания и прыжков в длину	К	На каждого
Отбивные сетки	2	
Корзины для мячей	2	
Комплект фишек (конусов)	1	(20 шт.) 5-ти цветов
Мишени	5	
Тренировочные манишки	К	2-х контрастных цветов
Эспандер резиновый ленточный	К	На каждого
Утяжелитель для ног	К	На каждого
Утяжелитель для рук	К	На каждого
Игровая форма	К	2 комплекта двух цветов для команды
Планшет магнитный	1	

## Х. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бабушкин В.З. Специализация в спортивных играх. – Киев: Здоровья, 1991.
2. Банников А.М., Костюков В.В. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). – Краснодар, 2001.
3. Волейбол под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. – М., 2000.
4. Волейбол, - М., Федерация волейбола России, №4, 2001.
5. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. – М., 1982 (ГНП), 1983 (УТГ), 1985 (ГСС).
6. Волейбол: Примерная программа для системы дополнительного образования детей (ДЮСШ, группы начальной подготовки и учебно-тренировочные). – М.: Советский спорт, 2003. – 110с.
7. Волейбол: энциклопедия /сост. Свиридов В.Л., Чехов О.С. – М., 2001.
8. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М., 1978.
9. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. – М., 1988.
10. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. – М., 1991.
11. Марков К.К., Руководство тренера по волейболу. – Иркутск, 1999.
12. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев, 1999.
13. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. – М., 1998.
14. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. - М., 1995.
15. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. – М., 1982.
16. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев, 1997.
17. Положение о школе высшего спортивного мастерства. –М.: Советский спорт, 1987.
18. Система подготовки спортивного резерва. – М., 1999.
19. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. – М., 1995.
20. Спортивная медицина: справочное издание. – М., 1999.
21. Спортивные игры / Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М., 2000.
22. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. – М., 1987.
23. Шипулин Г.Я., Сердюков О.Э. Эффективность технико-тактических действий в соревновательной деятельности высококвалифицированных волейболистов // Теория и практика физической культуры, 2001. - № 6.- С.34-36
24. Железняк Ю.Д., Шипулин Г.Я., Сердюков О.Э. Тенденции развития классического волейбола на современном этапе // Теория и практика физической культуры, 2004, №3.
25. Железняк Ю.Д. Волейбол. В кн.: Спортивные игры. – М.: Академия, 2004. – С.3-95.

## **XI. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ПЕДАГОГА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Парадокс учебной деятельности состоит в том, что предметом изменения становится сам ребенок как субъект, осуществляющий эту деятельность. Учебная деятельность поворачивает ребенка на самого себя, требует рефлексии, оценки того, «чем он был» и «чем он стал».

Хорошо известен факт: одним из эффективных средств формирования психического здоровья человека является физическая деятельность, физическая культура в широком смысле этого слова. Одна из главных задач учителя физической культуры, педагога дополнительного образования заключается в том, чтобы проводимые ими уроки физической культуры и тренировочные занятия дополнительного образования по футболу были использованы не только для физического развития обучающихся, но и в целях формирования положительных черт личности, интеллекта, а психологическая атмосфера способствовала подавлению эгоизма, лицемерия, нечестности и т. д. При этом необходимо акцентировать внимание обучающихся на своих индивидуальных особенностях и возможностях. Это способствует активизации процессов самопознания — основы воспитания.

Самопознание через физическую активность обусловлено наличием теснейшей связи между деятельностью мышц, состоянием внутренних органов и психическим состоянием. Процесс физического воспитания оказывает непосредственное воздействие на внутренний мир человека, на его сознание и поведение. Под влиянием физических упражнений изменяется характер деятельности всех органов и систем организма, совершенствуется их строение, повышается устойчивость к заболеваниям, воздействию стрессовых ситуаций, укрепляется соматическое и психическое здоровье.

Эффект физического воспитания заключается в том, что с его помощью формируются здоровые привычки, самоконтроль за стрессовыми ситуациями, тенденцией к отказу от агрессивного поведения и готовность к избеганию агрессивных посягательств. В процессе физического воспитания вырабатывается образ «Я» обучающегося, формируется чувство уверенности в себе.

Двигательная активность должна включить в себя не только освоение того или иного движения (комплекса движений) и навыка, но познавательный и личностный аспекты. Известно, что одно и то же упражнение можно использовать как для обучения двигательному навыку, так и для развития двигательных способностей, а также (в игровой форме) для интеллектуального развития.

Однако следует помнить, что нельзя строить работу по физической культуре и спорту с целью достижения воспитательного эффекта без изучения индивидуальных особенностей обучающихся. Только в этом случае может быть реализован важнейший педагогический принцип индивидуального подхода, значение которого при выборе средств физических упражнений для формирования психического здоровья не меньше, чем при дидактической деятельности.

Одним из наиболее эффективных психолого-педагогических методов,



реализуемых в процессе физической активности, является комплексный метод управления поведением, состоянием и деятельностью обучающихся, основанный на принципе сопряженных воздействий. Суть этого принципа заключается в том, что применяемые средства позволяют добиваться конкретных изменений в физической сфере (например, физическое качество быстроты), которые, в свою очередь, способствуют направленным изменениям в психической сфере (например, скорости восприятия информации и принятия решения). При этом сопряженное воздействие используется как последовательно (физические упражнения создают предпосылки для последующего развития физических качеств), так и параллельно (упражнения одновременно воздействуют на физическую и психическую сферы).

Вообще существует прямая взаимосвязь между воспитанием вообще и физическим воспитанием в частности. Так, например, на жизненное самоопределение личности, особенно важное в подростковый период, большое влияние оказывает самопознание. Оно, в свою очередь, формируется, в частности, под влиянием положительной мотивации к преодолению физической нагрузки (более эффективно — в процессе подвижных и спортивных игр). Увеличение физических ресурсов организма создает возможность для более успешной социализации.

Процесс воспитания осуществляется более успешно, если проходит в обстановке эмоционального благополучия. Во время занятий физической культурой такую обстановку особенно легко создать в ходе игры. Однако следует учитывать, что уровень эмоционального благополучия зависит не только от содержания и продолжительности игры, но и от пола, возраста, физического состояния подростков.

Воспитательная работа, ориентированная на физическую культуру и спорт, способна стать положительной альтернативой зависимому, в том числе от наркотиков и других вредных привычек, поведению. В современном обществе востребован здоровый, социально адаптированный и активный человек. Более чем на половину это зависит от образа жизни, здоровый стиль которого должен формироваться постоянно и, в том числе, во время уроков физической культуры и тренировочных занятий дополнительного образования по футболу.

### **Особенности детско-юношеского возраста.**

#### **Психологические особенности**

**Средний школьный возраст с 11 до 15 лет** принято в психологии называть отроческим, или подростковым. В подростковом возрасте происходит своеобразный переход от детства к взрослости, от незрелости к зрелости, который пронизывает все стороны развития подростка.

*Ведущая деятельность* – интимно-личностные отношения. *Социальная ситуация развития* - максимальная ориентация на сверстников. *Ведущие новообразования* - чувство «взрослости», половая «идентификация».

Процесс формирования новообразований, отличающих подростка от взрослого, растянут во времени и может происходить *неравномерно*, из-за чего в подростковом возрасте одновременно существуют и «детское», и «взрослое». Подросток начинает чувствовать себя взрослым, стремится быть и считаться взрослым.

Подростковый возраст характеризуется, прежде всего, тем, что первая его часть является пред пубертатным, а вторая — пубертатным периодом. Этим

определяются многие

особенности формирования физиологических систем организма, особенно тех, которые связаны с физической деятельностью.

В этом возрасте начинают проявляться все закономерности полового диморфизма, проявляющегося в основном в появлении различий в физическом развитии мальчиков и девочек.

У мальчиков раньше наступает сенситивный период в развитии не только физических, но и интеллектуальных качеств. По отношению к психомоторным качествам обнаруживается достаточно очерченный интегральный возрастной период, то есть период развития всех без исключения качеств.

Из исследований, связанных с возрастным развитием подростков, представляют особый интерес те, в которых показаны особенности самосознания подростков и самооценки собственного «Я», физический компонент самооценки, образ физического «Я» имеют кардинальное значение как один из факторов воспитания подростков.

В подростковом возрасте ведущие позиции начинают занимать общественно полезная деятельность и общение со сверстниками.

Возраст характеризуется перестройкой мотивационной сферы (в том числе наполняются новым смыслом и уже существующие мотивы), интеллектуальной сферы (в частности, появляются элементы теоретического мышления и профессиональная направленность интересов и жизненных планов), сферы взаимоотношений со взрослыми и сверстниками, но более всего — личностной сферы.

**Юношеский возраст охватывает период от 16 до 18 лет** и подчеркивает в человеке момент сознательного самоопределения. Юность — промежуточный этап развития между детством и взрослостью. Психологическое содержание этого этапа связано решением задач профессионального определения и вступления во взрослую жизнь. *Ведущая деятельность* - учебно-профессиональная деятельность. *Социальная ситуация развития* - автономизация от взрослых. *Ведущие новообразования* - профессиональное самоопределение, формирование самосознания и мировоззрение.

Переход к юношеству связан с расширением диапазона фактически доступных человеку или нормативно обязательных социальных ролей, с расширением сферы жизнедеятельности.

Двигательная деятельность, особенно организованная в форме занятий физической культурой и спортом, оказывает существенное влияние на процесс физического и психического развития юношей и девушек. Различия юношей и девушек, занимающихся и не занимающихся спортом, наиболее выражено начинают проявляться после 2 - 3 лет систематической физической деятельности, причем наиболее стабильные изменения формируются в возрасте 15 - 16 лет. При этом наблюдаются существенные индивидуальные вариации в динамике физической подготовленности юношей и девушек, что намного реже наблюдается в более младших возрастах. К 16 годам у юношей и девушек в целом завершается формирование большинства психомоторных качеств, особенно связанных с быстротой и точностью двигательных реакций, а также качеств, относящихся к перцептивной сфере. Темпы физического и психического совершенствования юношей и девушек определяются не только особенностями возрастного развития, но и

индивидуальными особенностями, обусловленными главным образом специфической индивидуальностью проявлений свойств высшей нервной деятельности.

Важнейшими новообразованиями интеллектуальной сферы в юношеском возрасте становятся: развитие теоретического (гипотетико-дедуктивного, абстрактного) мышления, философская рефлексия; тяга к абстрагированию, широким обобщениям, поиску общих закономерностей и принципов, стоящих за частными фактами; склонность преувеличивать силу своего интеллекта, уровень знаний и самостоятельности.

Увеличивается степень индивидуализации в интересах и способностях, формируется индивидуальный стиль умственной деятельности. Юношеский возраст связан с формированием активной жизненной позиции, самоопределением, осознанием собственной значимости, формированием убеждений и ценностей.

В социальном плане юношам свойственны осознание себя в качестве частицы, элемента социальной общности (социальной группы, нации и т.д.), выбор своего будущего социального положения и способов его достижения. Расширяется круг личностно значимых социальных отношений, нарастает потребность в дружеском, интимном общении. В эмоционально-личностном плане юношеский возраст уязвим, так как ему свойственны противоречивость уровня притязаний и самооценки, противоречивость образа «Я», внутреннего мира и т. д. Нормы психического здоровья для юношей значительно отличаются от тех же норм для взрослых.

Центральное психологическое новообразование юношеского возраста — становление устойчивого самосознания и стабильного образа «Я». Это связано с усилением личностного контроля, самоуправления, с новой стадией развития интеллекта, с открытием своего внутреннего мира и его эмансипацией от взрослых. Юноши особенно чувствительны к своим внутренним психологическим проблемам, склонны переоценивать их значимость. В юношеском возрасте отмечается тенденция подчеркнуть собственную индивидуальность, непохожесть на других.

### **Особенности развития физических качеств обучающихся 5 - 6 классов (11 - 12 лет, 12 - 13 лет)**

Рекомендуется воспитание скорости бега, координации движений, общей выносливости.

Средства: значительное внимание следует уделять воспитанию быстроты движений в тесной связи с развитием ловкости, что создает необходимую основу для овладения рациональной техникой передвижения. Предпочтение отдается естественным движениям, выполняемым в игровой форме, в спортивных и подвижных играх. Игровой материал должен занимать до 50% времени.

Поскольку силовые возможности в этом возрасте невелики, воспитание силы следует осуществлять осторожно, используя кратковременные силовые напряжения, преимущественно динамического характера. Применяются упражнения с отягощением небольшого веса, выполняемые с высокой скоростью. Основное внимание уделяется укреплению мышечных групп всего двигательного аппарата и особенно мышц, которые в процессе естественного роста развиваются

слабо (мышцы живота, косые мышцы туловища, отводящие мышцы верхних конечностей, мышцы задней поверхности бедра).

Основным средством воспитания общей выносливости является равномерный длительный бег с постепенным увеличением продолжительности от 10 до 30 мин. Используются циклические виды спорта, плавание, лыжная подготовка.

Для воспитания ловкости и гибкости рекомендуется применять подвижные и спортивные игры, акробатические упражнения, прыжки, упражнения в равновесии. Беговые упражнения выполняются с дополнительным заданием (внезапные остановки, изменение направления, повороты, требования максимальной скорости).

Для воспитания гибкости используются упражнения без предметов и с легкими предметами, выполняемые с большой амплитудой, в сочетании с упражнениями, укрепляющими суставы и связки.

### **Особенности развития физических качеств обучающихся 7 - 8 классов (13 - 14 лет, 14 - 15 лет)**

Рекомендуется воспитание скоростно-силовых качеств, силы, общей выносливости. Скорость повышается главным образом благодаря возрастанию скоростно-силовых качеств и мышечной системе. Применяются прыжки, многопрыжки, быстрые спрыгивания и выпрыгивания, метания, переменные ускорения в беге. Каждое упражнение повторяется кратковременно (8-10 раз, по 10-15 с) в виде нескольких серий с интервалом отдыха 2-3 мин.

Для воспитания силы применяются скоростно-силовые упражнения и упражнения с отягощением до 50% собственного веса.

Для воспитания выносливости следует использовать кроссовый бег в равномерном и переменном темпе с постепенным увеличением длины дистанции до 2-3,5 км, повторный бег на отрезках 30, 40, 50 м с короткими интервалами отдыха (15-30 с), подвижные и спортивные игры, серийное выполнение беговых и игровых упражнений (работа субмаксимальной мощности не более 30-40 с с частотой пульса 160-170 уд./мин, число повторений в серии 4-6, число серий 2-3 с интервалами отдыха 1,5-2,5 мин).

### **Особенности развития физических качеств обучающихся 9 класса (15 - 16 лет)**

Рекомендуется воспитание быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, общей выносливости.

В этом возрасте большое внимание уделяется воспитанию быстроты, которая наиболее трудно поддается развитию. Чтобы избежать преждевременной стабилизации достигнутого уровня развития быстроты, необходимо наряду с повторным бегом максимальной скорости широко использовать скоростно-силовые и собственно силовые упражнения (на гимнастических снарядах, со штангой).

## ПРЕДМЕТ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### Основные формы, методы, средства и направленность учебного процесса

**Формы.** Основной формой учебного процесса по предмету «Физическая культура» является урок. Для урока по физической культуре характерно то, что деятельностью обучающихся управляет учитель физической культуры (далее учитель), который в течение строго установленного времени в специально отведенном месте руководит процессом физического воспитания относительно постоянной по составу учебной группой обучающихся в классе в соответствии с требованиями педагогических закономерностей обучения и воспитания. При этом строго соблюдаются частота занятий, их продолжительность и взаимосвязь. Кроме того, для урока физической культуры (далее урок) характерно построение занятий в рамках общепринятой структуры, под которой принято понимать деление урока на три составные части: подготовительную, основную и заключительную.

Теоретический материал рекомендуется давать блоками:

1. Личностно-ориентированные знания, связанные с саморазвитием, самовоспитанием, самосовершенствованием.
2. Знания, необходимые для выполнения физкультурно-спортивной деятельности в коллективе. Эти знания не обходимы для правильного взаимодействия с членами класса и т. д.
3. Знания, связанные с образцами поведения и общения в коллективе. Это, по сути, знание физкультурно-спортивной этики.
4. Знания, интегрирующие физическую культуру с другими сферами деятельности, т. е. как знания, полученные на уроках, преобразуются в жизнедеятельности индивида.

Сообщение теоретических сведений проводится в форме бесед (групповых или индивидуальных) до, после или в процессе выполнения двигательной деятельности. Некоторые темы следует давать для самостоятельного изучения.

Сообщение теоретических сведений обучающимся направлено на усвоение сведений, фактов, правил, принципов, ведущих положений и идей опираясь на индивидуально возникающие у них ощущения, мышечного напряжения, функциональные и психические состояния, необходимые для решения учебной задачи.

Урок строится так, чтобы обучающиеся сами находили нужные решения, выводили бы элементарные правила и положения. Для этого учитель задает наводящие вопросы или рассказывает так, чтобы обучающиеся сами делали основные выводы, опираясь на свой опыт, свои знания и свое понимание темы. При этом акцентируется внимание обучающихся на своих индивидуальных особенностях и возможностях, методах, способах достижения поставленной задачи, способствуя формированию их творческого проявления, убеждая в ценности использования полученных знаний. Данный подход активизирует процессы самопознания и самоуправления.

**Методы.** В предметной области «Физическая культура» под методами физического воспитания понимаются способы применения физических упражнений. В физическом воспитании применяются две группы методов: *специфические* (характерные только для процесса физического воспитания) и *общепедагогические*

(применяемые во всех случаях обучения и воспитания).

*К специфическим методам* физического воспитания относятся:

- 1) методы строго регламентированного упражнения;
- 2) игровой метод (использование упражнений в игровой форме);
- 3) соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме).

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств.

Методы строго регламентированного упражнения обладают большими педагогическими возможностями, позволяющие:

- осуществлять двигательную деятельность обучающихся строго придерживаясь предписанной программы (по подбору упражнений, их связкам, комбинациям, очередности выполнения и т.д.);

- строго регламентировать нагрузку по объему и интенсивности, а также управлять ее динамикой в зависимости психофизического состояния снимающихся и решаемых задач;

- точно дозировать интервалы Отдыха между частями нагрузки;

- избирательно воспитывать физические качества;

- использовать физические упражнения в занятиях с любым возрастным контингентом;

- эффективно осваивать технику физических упражнений и т.д.

В практике физического воспитания все методы строго регламентированного упражнения подразделяются на две подгруппы:

1) методы обучения двигательным действиям;

2) методы воспитания физических качеств.

*К методам обучения двигательным действиям* относятся

- целостный метод (метод целостно-конструктивного упражнения);
- расчленённо-конструктивный;
- сопряженного воздействия.

*Метод целостно-конструктивного упражнения.* Применяется на любом этапе обучения. Сущность его состоит в том, что техника двигательного действия осваивается с самого начала в целостной своей структуре без расчленения на отдельные части. Целостный метод позволяет разучивать структурно несложные движения (например, бег, простые прыжки, общеразвивающие упражнения и т.п.).

Целостным методом, возможно, осваивать отдельные детали, элементы или фазы не изолированно, а в общей структуре движения, путем акцентирования внимания обучающихся на необходимых частях техники.

Недостаток этого метода заключается в том, что в неконтролируемых фазах или деталях двигательного действия (движения) возможно закрепление ошибок в технике. Следовательно, при освоении упражнений со сложной структурой его применение нежелательно. В этом случае предпочтение отдается расчлененному методу.

*Расчленённо-конструктивный метод.* Применяется на начальных этапах обучения. Предусматривает расчленение целостного двигательного действия

(преимущественно со сложной структурой) на отдельные фазы или элементы с поочередным их разучиванием и последующим соединением в единое целое.

В практике физического воспитания целостный и расчленённо-конструктивный методы часто комбинируют. Сначала приступают к разучиванию упражнения целостно. Затем осваивают самые трудные выделенные элементы и в заключение возвращаются к целостному выполнению.

*Метод сопряженного воздействия.* Применяется в основном в процессе совершенствования разученных двигательных действий для улучшения их качественной основы, т.е. результативности. Сущность его состоит в том, что техника двигательного действия совершенствуется в условиях, требующих увеличения физических усилий. В этом случае одновременно происходит совершенствование как техники движения, так и физических способностей.

При применении сопряженного метода необходимо обращать внимание на то, чтобы техника двигательных действий не искажалась и не нарушалась их целостная структура.

*Методы воспитания физических качеств.* Методы строгой регламентации, применяемые для воспитания физических качеств, представляют собой различные комбинации нагрузок и отдыха. Они направлены на достижение и закрепление адаптационных перестроек в организме.

Методы этой группы можно разделить на методы со стандартными и нестандартными (переменными) нагрузками.

*Методы стандартного упражнения* в основном направлены на достижение и закрепление адаптационных перестроек в организме. Стандартное упражнение может быть непрерывным и прерывистым (интервальным).

*Метод стандартно-непрерывного упражнения* представляет собой непрерывную мышечную деятельность без изменения интенсивности (как правило, умеренной). Наиболее типичными его разновидностями являются: а) равномерное упражнение (например; длительный бег, плавание, бег на лыжах, гребля и другие виды циклических упражнений); б) стандартное поточное упражнение (например, многократное непрерывное выполнение элементарных гимнастических упражнений).

*Метод стандартно-интервального упражнения* — это, как правило, повторное упражнение, когда многократно повторяется одна и та же нагрузка. При этом между повторениями могут быть различные интервалы отдыха.

*Методы переменного упражнения.* Эти методы характеризуются направленным изменением нагрузки в целях достижения адаптационных изменений в организме. При этом применяются упражнения с прогрессирующей, варьирующей и убывающей нагрузкой.

Упражнения с прогрессирующей нагрузкой непосредственно ведут к повышению функциональных возможностей организма. Упражнения с варьирующей нагрузкой направлены на предупреждение и устранение скоростных, координационных и других функциональных «барьеров». Упражнения с убывающей нагрузкой позволяют достигать больших объемов нагрузки, что важно при воспитании выносливости.

Основными разновидностями метода переменного упражнения являются следующие методы.

*Метод переменного-непрерывного упражнения.* Он характеризуется мышечной деятельностью, осуществляемой в режиме с изменяющейся интенсивностью. Различают следующие разновидности этого метода:

а) переменное упражнение в циклических передвижениях («переменный»)- бег с чередованием скорости пробегания отрезков, «фартлек», плавание и другие виды передвижений с меняющейся скоростью);

б) переменное поточное упражнение — серийное выполнение комплекса гимнастических упражнений, различных по интенсивности нагрузок.

*Метод переменного-интервального упражнения.* Для него характерно наличие различных интервалов отдыха между нагрузками. Типичными разновидностями этого метода являются:

а) прогрессирующее упражнение (например, последовательное однократное поднятие штанги весом 70 - 80 - 90 - 95 кг и т.д. с полными интервалами отдыха между подходами;

б) варьирующее упражнение с переменными интервалами отдыха (например, поднятие штанги, вес которой волнообразно изменяется 60 -70 -80-70-80-90-50 кг, а интервалы отдыха колеблются от 3 до 5 мин);

в) нисходящее упражнение (например, пробегание отрезков в следующем порядке - 800 + 400 + 200 + 100 м с «жесткими» интервалами отдыха между ними).

Кроме перечисленных, имеется еще группа методов обобщенного воздействия в форме непрерывного и интервального упражнения при круговой тренировке.

*Круговой метод* представляет собой последовательное выполнение специально подобранных физических упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы. Для каждого упражнения определяется место, которое называется «станцией». Обычно в круг включается 8-10 «станций». На каждой из них обучающийся выполняет одно из упражнений (например, подтягивания, приседания, отжимания в упоре, прыжки и др.) и проходит круг от 1 до 3 раз. Данный метод используется для воспитания и совершенствования практически всех физических качеств.

*Игровой метод* используется для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач. Сущность игрового метода заключается в том, что двигательная деятельность обучающихся организуется на основе содержания, условий и правил игры.

*Соревновательный метод* — это способ выполнения упражнений в форме соревнований, как элемент организации урока. Сущность метода заключается в использовании соревнований в качестве средства повышения уровня подготовленности обучающихся. Обязательным условием соревновательного метода является подготовленность обучающихся к выполнению тех упражнений, в которых они должны соревноваться.

Соревновательный метод позволяет:

- стимулировать максимальное проявление двигательных способностей и выявлять уровень их развития;

- выявлять и оценивать качество владения двигательными действиями;



- обеспечивать максимальную физическую нагрузку;
- содействовать воспитанию волевых качеств.

*Общепедагогические методы.* Общепедагогические методы – это методы использования слова (словесные методы) и методы обеспечения наглядности (наглядные методы), которые включают в себя:

- 1) словесные методы;
- 2) методы наглядного воздействия.

Ни одним из методов нельзя ограничиваться в методике физического воспитания как наилучшим. Только оптимальное сочетание названных методов в соответствии с методическими принципами может обеспечить успешную реализацию комплекса задач физического воспитания. Применение общепедагогических методов в физическом воспитании зависит от содержания учебного материала, дидактических целей, функций, подготовки обучающихся, их возраста, особенностей личности и подготовки учителя, наличия материально-технической базы, возможностей ее использования.

*Словесные методы:* описание, объяснение учебного материала и лекция.

*Описание.* Это способ создания у обучающихся представления о действии. Описание предусматривает четкое, выразительное, образное раскрытие признаков и свойств предметов, их величины, расположения в пространстве, форм, сообщение о характере протекания явлений, событий. При помощи описания обучающимся сообщается главным образом фактический материал, говорится, что надо делать, но не указывается, почему надо так делать. Оно применяется в основном при создании первоначального представления или при изучении относительно простых, когда обучающиеся могут использовать свои знания и двигательный опыт.

*Объяснение.* Метод представляет собой последовательное, строгое в логическом отношении изложение преподавателем сложных вопросов, например понятий, законов, правил и т.д. Объяснение применяется в целях ознакомления обучающихся с тем, что и как они должны делать при выполнении учебного задания. При объяснении широко используется спортивная терминология, характерная для данного раздела программы (легкоатлетическая, гимнастическая и т.д.). Применение терминов делает объяснение более кратким.

*Беседа.* Вопросно-ответная форма взаимного обмена информацией между учителем и обучающимися.

*Разбор* — форма беседы, проводимая учителем с обучающимися после выполнения какого-либо двигательного задания, участия в соревнованиях, игровой деятельности и т.д., в которой осуществляются анализ и оценка достигнутого результата и намечаются пути дальнейшей работы по совершенствованию достигнутого.

*Инструктирование* — точное, конкретное изложение учителем предлагаемого обучающимся задания.

*Комментарии и замечания.* Учитель по ходу выполнения задания или сразу же за ним в краткой форме оценивает качество его выполнения или указывает на допущенные ошибки. Замечания могут относиться ко всем обучающимся, к одной из групп или к одному обучающемуся.

*Команды, указания* — основные средства оперативного управления

деятельностью обучающихся на уроках. Команда имеет определенную форму, установленный порядок подачи и точное содержание. Командный язык — это особая форма словесного воздействия на обучающихся с целью побуждения их к немедленному безусловному выполнению или прекращению тех или иных действий.

Указание представляет собой словесные воздействия с целью внесения соответствующих поправок при неправильном выполнении двигательных действий (например, «быстрее», «выше взмах» и т.п.).

В зависимости от того, как учитель подает команды, как он дает указания и распоряжения, можно почти безошибочно сделать заключение о его профессиональной подготовленности.

*Методы обеспечения наглядности.* В физическом воспитании методы обеспечения наглядности способствуют зрительному, слуховому и двигательному восприятию обучающимися выполняемых заданий. К ним относятся:

- 1) метод непосредственной наглядности (показ упражнений преподавателем или по его заданию одним из обучающихся);
- 2) методы опосредованной наглядности (демонстрация учебных видеофильмов, кинограмм двигательных действий, рисунков, схем и др.)
- 3) методы направленного «прочувствования» двигательного действия;
- 4) методы срочной информации.

*Метод непосредственной наглядности.* Предназначен для создания у обучающихся правильного представления о технике выполнения двигательного действия (упражнения). Непосредственный показ (демонстрация) движений учителем или одним из обучающихся всегда должен сочетаться с методами использования слова, что позволяет исключить слепое, механическое подражание. При показе необходимо обеспечить удобные условия для наблюдения: оптимальное расстояние между демонстрантом и обучающимися, плоскость основных движений (например, стоя к обучающимся в профиль легче показать технику бега с высоким подниманием бедра, маховые движения в прыжках в высоту с разбега и т.п.), повтор демонстрации в разном темпе и в разных плоскостях, наглядно отражающих структуру действия.

*Методы опосредованной наглядности* создают дополнительные возможности для восприятия обучающимися двигательных действий с помощью предметного изображения. К ним относятся: демонстрация наглядных пособий, учебных видео- и кинофильмов, рисунки фломастером на специальной доске.

Наглядные пособия позволяют акцентировать внимание обучающихся на статических положениях и последовательной смене фаз движений.

С помощью видеофильмов демонстрируемое движение можно замедлить, остановить в любой фазе и прокомментировать, а также многократно повторить.

Рисунки фломастером на специальной доске являются оперативным методом демонстрации отдельных элементов техники физических упражнений и тактических действий в игровых видах спорта.

*Методы срочной информации.* Предназначены для получения учителем и обучающимися с помощью различных технических устройств (тензоплатформы, электрогониометры, фотоэлектронные устройства, свето- и звуколидеры, электромишени и др.) срочной и преламинарной информации после или по ходу

выполнения двигательных действий соответственно с целью их необходимой коррекции либо для сохранения заданных параметров (темпа, ритма, усилия, амплитуды и т.д.).

**Средства.** Основными средствами являются физические упражнения, направленные на развитие основных физических качеств быстроты, ловкости, гибкости, силы и выносливости.

Быстрота, как физическое качество — это способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени.

Быстрота выполняемых движений не ограничивается только перемещением отдельных частей тела (рук и ног), это перемещение всего тела.

Можно выделить три основные формы проявления быстроты:

1. латентное время двигательной реакции,
2. скорость отдельного движения,
3. частота движений.

4. Эти формы проявления быстроты относительно независимы друг от друга. Можно отличаться очень быстрой реакцией и быть относительно медленным в движениях и наоборот. Сочетание трех указанных форм определяет все случаи проявления быстроты. Обычно быстрота проявляется комплексно.

5. Ловкость — способность быстро и легко овладевать новыми движениями («быстро обучаться»), осознанно выполнять движения, быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки и всегда находить оптимальное решение.

Измерителями ловкости являются: 1) координационная сложность задания, 2) точность его выполнения, 3) время выполнения.

6. Гибкость — это способность выполнять движения с большой амплитудой. Однако не следует стремиться к предельному развитию гибкости, которая необходима лишь до такой степени, чтобы обеспечивать беспрепятственное выполнение необходимых движений. Гибкость необходима еще и потому, что она помогает избежать или нейтрализовать возможные травмы, возникающие во время выполнения двигательных действий.

7. Под *силой*, как физическим качеством, необходимо понимать преодоление внешнего сопротивления или противодействие ему путем мышечных усилий.

8. От уровня развития силы зависит, в определенной мере, степень развития других физических качеств — быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

9. Одним из важнейших проявлений силы является взрывная сила, где на первый план выступает способность использования силы в кратчайшее время.

10. Выносливость - это способность противостоять утомлению. Поддерживать необходимый уровень интенсивной работы в заданное время, выполнять нужный объем работы за меньшее время.

11. Направленность. Комплексное использование на уроке физической культуры развития основных физических качеств направлено на решение оздоровительных, образовательных и воспитательных задач.

12. Формирование тактического мышления

13. Тактическое мышление — это мышление, совершающееся в

процессе спортивной деятельности в экстремальных условиях состязания и непосредственно направленное на решение конкретных тактических задач. Для тактического мышления спортсмена характерно, что оно протекает неотрывно от моторных действий и непосредственного восприятия наглядных образов и явлений в условиях жесткого лимита времени, в процессе интенсивных физических напряжений, на фоне разнообразных переживаний и с учетом степени вероятности ожидаемых событий.

14. Элемент соперничества, который происходит, как правило, в естественной манере, без строгой регламентации двигательной задачи, присутствующий в подвижных играх и эстафетах, напрямую связано с развитием основных физических, психических и интеллектуальных качеств, лежащих в основе успешных тактических действий (быстрота реакции и ориентировки, быстрота ответных действий и переключения с одних действий на другие, сообразительность, наблюдательность), а так же способствует повышению эмоционального состояния обучающихся, существенно повышая эффективность занятий и физического воспитания в целом, способствует формированию тактического мышления, приспособлению к условиям среды.

15. При этом разнообразные формы проведения подвижных игр и эстафет способствуют выбору формы поведения или выполнения двигательного действия каждым обучающимся индивидуально, помогают быстро ориентироваться в конкретной обстановке, принимать оптимальные решения. Подвижные игры и эстафеты, включающие большое количество простых, естественных упражнений способствуют не только гармоническому физическому развитию, но и формированию жизненно необходимых черт характера — целеустремленности, настойчивости, сообразительности, концентрации внимания на главном.

Поскольку подвижные игры, как правило, организуются в виде соревнования двух или более команд, проходят в обстановке эмоционального подъема, активного переживания всех членов команды за каждого ее участника, то такая обстановка способствует воспитанию устойчивости к стрессовым ситуациям психического плана.

В то же время открывается широкая возможность наблюдать за поведением обучающихся, распознавать индивидуальные черты характера, уровень физического развития, координации движений. Такие наблюдения позволяют усовершенствовать процесс физического и нравственного воспитания на основе индивидуального подхода к каждому обучающемуся, позволяют решать вопросы формирования групп дополнительного образования, ориентировать их на выбор вида спорта, отвечающего их индивидуальным анатомо-морфологическим, физическим и психическим особенностям. Использование подвижных игр и эстафет на уроках физической культуры позволяет бороться с психической монотонностью, возникающей в процессе учебного дня, помогает обучающимся сосредоточиться на последующих школьных уроках.

#### **Требования к помещениям, оборудованию и инвентарю для организации тренировочных занятий**

Площадь спортивного зала должна быть не менее 4,0 м<sup>2</sup> на одного занимающегося. Помещение для теоретических занятий предусматривается из расчёта

не менее 2,0 м<sup>2</sup> на одного обучающегося.

Используемые строительные и отделочные материалы должны быть безвредными для здоровья человека. Материалы для внутренней отделки должны быть устойчивыми к проведению уборки влажным способом и обработки дезинфицирующими средствами. Допускается использование для внутренней отделки помещений обоев, допускающих проведение уборки влажным способом и дезинфекцию. Полы, стены, потолки должны быть гладкими, без нарушения целостности и признаков поражения грибом, ограждающие устройства отопительных приборов должны быть выполнены из материалов, не оказывающих вредного воздействия на человека.

При спортивном зале оборудуются помещения для переодевания отдельно для мальчиков и девочек. Каждый занимающийся в зале обеспечивается шкафчиком или вешалкой для одежды. Помещения для переодевания и умывальные при спортивных залах обеспечиваются раковинами с подводкой горячей и холодной воды со смесителями. Предусматривается подводка горячей и холодной воды со смесителями к душевым кабинам.

В спортивном зале уровень освещенности люминесцентными лампами должен составлять на полу не менее 200 лк. Для искусственного освещения предусматривается использование ламп по спектру цветоизлучения: белый, тепло-белый, естественно-белый.

Температура воздуха в местах, где проводятся занятия, должна быть в кабинетах для теоретических занятий 20-22<sup>0</sup>С, в спортивном зале не менее 17 - 20<sup>0</sup>С, в раздевальных при спортивных залах 20-25<sup>0</sup>С, а в душевых - 24-26<sup>0</sup>С. Относительная влажность должна составлять 40 - 60 %, скорость движения воздуха не более 0,1 м/с.

Характеристика структуры процесса обучения

Исходя из закономерностей формирования двигательного навыка, в процессе обучения отдельному двигательному действию (техническому приему или тактическому действию) выделяют три этапа: *первоначальное обучение, углубленное разучивание, закрепление и совершенствование.*

Каждый из этих этапов имеет ряд особенностей, с учетом которых ставятся конкретные задачи и выбираются рациональные формы, методы и средства организации учебного процесса.

*Первоначальное обучение.* Цель данного этапа - освоение основ изучаемого приема или действия.

Первоначальное обучение начинается с ознакомления. Используется сочетание методов показа, рассказа и практического упражнения.

*Показ* должен быть образцовым не только по форме. Важно при этом использовать оптимальное воспроизведение временных, пространственных и силовых характеристик движения. Особого внимания требуют последовательность выполнения фаз движения и соотношение их длительности, поскольку ритмическая структура служит ориентиром при освоении действий.

После демонстрации изучаемого действия в *рассказе* дают его точное терминологическое наименование, сообщают сведения о значении и месте применения в игровых условиях, объясняют основы решения двигательной задачи. Поскольку внимание у начинающих неустойчиво и объем его невелик, рассказ

должен быть четким, кратким, образным.

Повторный показ (не более 2-3 раз) сочетается с сопроводительным пояснением, что усиливает и углубляет восприятие. Формированию зрительного и смыслового представления способствует демонстрация изучаемого действия в кино- и видеокольцовках, показ его элементов на кино- и фотограммах, рисунках, схемах. При этом важно ориентировать обучаемого на решение двигательной задачи, а не на копирование поз.

Для создания двигательных ощущений и представлений используют метод *практического упражнения*. Попытки воспроизведения изучаемого действия выполняют в относительно постоянных и упрощенных условиях. При обучении технике и тактике футбола преимущественно используют метод целостного упражнения, так как расчленение действий часто приводит к резкому искажению их структуры и содержания.

При обучении сложным действиям весьма полезны подводящие упражнения, которые помогают сформировать предварительные двигательные представления, необходимые для освоения изучаемого сложного действия. Как правило, подводящие упражнения индивидуализированы.

Определяя меру повторения, следует учитывать, что новые координационно-сложные упражнения быстро вызывают у обучающихся утомление соответствующих нервных центров. Поэтому на данном этапе наиболее эффективно серийное повторение упражнений: две-три серии по 8-12 повторений в каждой. Интервалы между повторениями и сериями должны быть достаточными для отдыха. Их можно использовать также для необходимых замечаний и для повторного показа изучаемого действия.

Продолжительность этапа первоначального обучения зависит от сложности изучаемого действия, способностей и подготовленности обучающихся. Обычно изучение нового материала продолжается в течение 3-5 последующих тренировочных занятий.

Начальное разучивание, как правило, сопровождается существенным отклонением от требований техники или оптимального варианта выполнения тактического действия. Поэтому очень важно быстро и правильно определить причины ошибок и предусмотреть пути их устранения.

Одна группа ошибок обусловлена объективными закономерностями формирования двигательного навыка. Первые попытки характеризуются иррадиацией процессов возбуждения, блокированием излишних степеней свободы кинематической цепи, неточностью нервно-мышечных дифференцировок и др. В связи с этим возможно появление лишних движений, искажение амплитуды и направления изучаемого действия, нарушение его ритма, психологическая скованность и мышечное закрепощение.

Другая группа ошибок связана с недостатками в методике обучения. Причиной ошибок могут быть недостаточная физическая и психическая подготовленность, неправильное понимание структуры изучаемого действия, утомление, отрицательный перенос навыков, неблагоприятные условия выполнения действия и некоторые другие.

*Углубленное разучивание.* Цель обучения на этапе - детализированное закрепление основ изучаемого материала в соответствии с индивидуальными

особенностями обучающихся.

В процессе углубленного освоения приема или действия формируется двигательное умение, частично переходящее в навык.

Успешному решению задач обучения помогает уточненное и осознанное понимание закономерностей выполняемых действий. Этому способствует применение таких словесных методов, как развернутый рассказ и беседа, разъяснение и более глубокий анализ, самоанализ, отчет и т.д. Существенный эффект дают различные средства срочной информации о ходе движения и его основных параметрах. Возрастает роль идеомоторной тренировки.

На данном этапе используют в основном метод целостного упражнения. Все упражнения должны быть строго целенаправленными. Число стереотипных повторений (в одинаковых условиях, с одной целевой установкой, с равными параметрами движения) уменьшается. Однако значительно увеличивается число вариативных повторений. Усложняется обстановка, в которой происходит обучение. Варьируются задачи выполнения упражнения, что вызывает изменение формы и характера, а также пространственных, временных и силовых характеристик. Предпринимаются попытки выполнить изучаемое действие со скоростью и усилиями, близкими к максимальным. При этом структура движения не должна искажаться, а целевая точность должна быть в допустимых пределах. Примерное соотношение стереотипных и вариативных повторений - 30 и 70%.

Одним из эффективных методов, направленных на формирование способности регулировать величину, направление и длительность усилий в соответствии с меняющимися условиями, является метод контрастных заданий.

На данном этапе число повторений в одном уроке увеличивается. Изучаемое действие повторяют 10-12 мин, после чего вводят 3,5 - 5-минутные переключения. Наиболее эффективны переключения на игровые упражнения. Затем снова многократные повторения в таком же временном отрезке. Углубленное разучивание может идти с большими интервалами, что позволяет изучать новый материал. В занятиях широко используют игровой и соревновательный методы, которые создают особый, эмоциональный фон, усиливают воздействие упражнений и активизируют процесс обучения.

*Закрепление и совершенствование.* Основные задачи этого этапа - дальнейшее закрепление освоенных действий, доведение их до уровня, автоматизированное и формирование навыка надежного применения в игровых условиях.

На данном этапе используют весь комплекс методов физического воспитания. Из практических преимущественное применение находит метод вариативного упражнения с широким изменением условий действий. Задачи совершенствования двигательных навыков решаются с помощью следующих методических приемов:

- изменение обстановки, в которой действует обучающийся (проведение занятий в различных климатических и метеорологических условиях: в зале, на поле с разным покрытием, на заснеженных площадках, в футбольных городках; использование мячей разного веса и размера, разной упругости);

- изменение функционального и психического состояния самого обучающегося (выполнение упражнений в состоянии повышенной эмоциональности, волнения или на фоне утомления, но непременно в соответствии с объективными



данными педагогического и врачебного контроля);

- изменение задачи в ходе выполнения упражнения: облегчение (уменьшать расстояние, скорость и усилия;

- выполнять упражнения без помех и др.) или усложнение (увеличивать расстояние, скорость и усилия; выполнять задание на оценку, применять сложные соединения действий;

- использовать различные помехи и противодействия;

- внезапно переключать внимание и т.д.).

Этап закрепления и совершенствования двигательных действий характеризуется органическим сочетанием процессов совершенствования технико-тактического мастерства и развития физических качеств, обеспечивающих эффективность и надежность игровых действий.

Использование «сопряженного метода» (В.М. Дьячков) дает возможность одновременного и целенаправленного воздействия, как на структуру движений, так и на физические качества.

### **Формы, средства, методы, направленность тренировочного процесса** **Основные формы тренировочного процесса.**

*Теоретическая подготовка* - это педагогический процесс, направленный на вооружение обучающихся знаниями в области теории волейбола и общих закономерностей спортивной тренировки, на повышение теоретического уровня и содействие росту спортивного мастерства. Теоретическая подготовка способствует также приобретению интеллектуальных умений и навыков, ведущих к формированию убеждений и познавательных способностей в процессе спортивной деятельности. Специфика волейбола предъявляет высокие требования к интеллекту занимающегося (игровая структура, творческая реализация задуманных комбинаций), поэтому теоретическую подготовку, направленную на развитие интеллекта, надо рассматривать как одну из важнейших составных частей подготовки юных волейболистов. Важно не просто вооружить знаниями, а научить продуктивно, использовать их в тренировочных занятиях и соревнованиях. На *практических занятиях* надо постоянно увязывать задания и упражнения с определенными теоретическими сведениями, стимулировать, с одной стороны, стремление обучающихся воплощать в практические действия свои выводы и решения, а с другой - осмысливать свои действия на тренировочных занятиях. Недооценка теоретической подготовки приводит к тому, что обучающийся порой не понимает сути выполняемых заданий на тренировочных занятиях. непонимание рождает пассивность, приводит к механическому повторению упражнений и заданий. Отсутствие активности и творческого участия обучающегося в тренировочном процессе нарушает обратную связь в системе «педагог дополнительного образования - обучающийся», что в значительной мере снижает эффективность подготовки.

*Групповые и индивидуальные тренировочные занятия.* Групповые занятия проводятся с отдельной учебной группой или командой. Командный характер игры в волейбол предусматривает повышенное требование к взаимодействию между игроками, необходимость решения коллективных задач. В связи с этим процесс обучения и воспитания более эффективен в групповых занятиях. Этому



способствует индивидуализация заданий с учетом особенностей и подготовленности обучающихся. В групповых занятиях задания выполняются при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном.

При фронтальном методе предлагается одно и то же задание, которое выполняется всеми одновременно. В подгруппах обучающиеся получают отдельные задания. При индивидуальном методе отдельные волейболисты получают самостоятельные задания.

Организация занятий фронтальным методом используется преимущественно в процессе обучения, так как позволяет более полно контролировать и корректировать деятельность волейболистов. При этом, однако, затрудняется индивидуальный подход. При тренировке в подгруппах и самостоятельно ограничены возможности контроля, но более эффективна индивидуализация.

В *индивидуальных занятиях* используются различные средства и методы тренировки с учетом индивидуальных особенностей волейболистов. Цель тренировки - ускорение темпов закрепления и совершенствования спортивного мастерства. Свои конкретные выражения цели и задачи тренировки получают в индивидуальных планах, которые разрабатываются совместно с педагогом дополнительного образования и обучающимся. Индивидуальные занятия проводятся в самостоятельной и групповой формах.

*Педагогический контроль* является одной из форм оценки подготовленности обучающихся. В качестве контрольных нормативов должны использоваться те, которые позволят оценивать все основные физические качества обучающихся. Выбираются упражнения для оценки, как общего, так и специального развития двигательного качества, а также уровень технико-тактической подготовки. Контроль должен производиться регулярно из года в год.

*Медицинский контроль.* Контроль за состоянием здоровья обучающихся проводится специалистами разного профиля по стандартной программе. Оценка - в соответствии с нормами, разработанными в спортивной медицине.

Основные средства. Основным средством подготовки являются *физические упражнения*, которые представляют собой двигательные действия, выбранные и используемые методически правильно для реализации поставленной задачи.

Однако мера влияния физического упражнения на различные аспекты подготовки неодинакова. Поэтому физические упражнения подбираются и используются по их преимущественному воздействию.

Исходя из особенностей волейбола и задач подготовки, все основные средства можно подразделить на специфические, т.е. упражнения с мячом, и неспецифические, т.е. упражнения без мяча.

Специфические упражнения, применяемые в тренировке обучающихся, состоят из двух групп: соревновательные и специальные.

*Соревновательные упражнения* - это совокупность двигательных действий, составляющих предмет игры в волейбол и выполняемых в полном соответствии с правилами состязаний по волейболу. Они характеризуются комплексным проявлением основных физических качеств, использованием всей совокупности технических приемов в условиях постоянной и внезапной смены тактических ситуаций. По форме к соревновательным упражнениям относятся официальные, контрольные, товарищеские игры.

*Специальные упражнения* - это двигательные действия, состоящие из элементов соревновательных упражнений и их вариантов. Предназначены они главным образом для технико-тактического совершенствования и развития специальных физических качеств.

К специальным упражнениям относятся индивидуальные и групповые упражнения с мячом, а также игровые упражнения.

Преимущество специальных упражнений заключается в том, что они дают возможность дозировать воздействие более целенаправленно и эффективно, чем соревновательные.

Неспецифические упражнения включают в себя две группы: обще-подготовительные и специально подготовительные.

*Обще-подготовительные упражнения* - это двигательные действия, являющиеся преимущественно средством общей подготовки волейболиста. С их помощью решают задачи всестороннего физического воспитания, избирательного воздействия на развитие основных физических качеств, улучшения координационных способностей, двигательных навыков и умений.

Обще-подготовительные упражнения можно использовать и как средство активного отдыха и восстановления. Наконец, обще-подготовительные упражнения способствуют сохранению достаточно высокой физической и психической работоспособности, если объективные условия (климатические факторы, травмы и т.д.) не дают возможности использовать специальные средства.

Соответствующие упражнения подбирают из различных видов спорта, спортивных и подвижных игр и дополняют общеразвивающими.

*Специально-подготовительные упражнения* - это двигательные действия, которые имеют существенное сходство со специальными упражнениями по форме, структуре и характеру проявления физических и психических качеств.

Основные методы **можно разделить на три группы:** практические, словесные, наглядные.

В тренировочных занятиях эти методы применяют в основном в комплексе, хотя иногда в зависимости от конкретных условий тем или иным методам отдается предпочтение.

Выбор метода определяется возрастом, подготовленностью, квалификацией волейболистов, задачей, изучаемым материалом, применяемыми средствами, условиями занятий, профессиональной подготовленностью самого педагога дополнительного образования и другими факторами.

**Практические.** Практические методы спортивной тренировки, основанные на двигательной деятельности спортсмена, подразделяются на методы упражнений, игровой и соревновательный методы.

При использовании *методов упражнений* деятельность обучающихся организуется и регулируется с достаточно полной регламентацией, которая обеспечивает оптимальные условия для усвоения двигательных навыков и гарантирует точно направленное воздействие на развитие физических качеств, способностей. Методы упражнений имеют несколько вариантов, применение которых зависит от ряда аспектов. В процессе разучивания двигательных действий выделяют два основных методических подхода: разучивание действий в целостном и

расчлененном виде.

*Метод целостного упражнения* применяют при изучении, как простейших двигательных действий, так и сложных, которые нельзя расчленить без существенного искажения их характеристик.

*Метод расчлененного упражнения* предполагает разучивание отдельных относительно самостоятельных частей, элементов, фаз изолированно, и лишь после определенного усвоения они соединяются в целостное действие.

*Сопряженный метод* используется в процессе совершенствования в технике, тактике с параллельным развитием физических качеств. При выполнении технико-тактических действий применяют различного рода отягощения (пояса, жилеты, утяжеленную обувь, мячи и т.д.) строго определенного веса, не искажающие технику движений.

Иную основу имеет *метод избирательных воздействий*. Характерная черта этого метода - преимущественная направленность воздействий на те или иные функциональные свойства организма, что достигается посредством специальных упражнений, которые нередко могут иметь относительно локальный характер (например, упражнения с отягощениями, направленные на развитие отдельных мышечных групп, старты из различных исходных положений, направленные на развитие стартового ускорения, и т.д.).

Кроме того, при специальной организации упражнений (учет координационной сложности, оптимальные паузы отдыха, рациональное количество повторений и т.д.) данный метод может быть направлен на избирательное совершенствование техники волейбола, его тактики или технико-тактических действий.

Следующая большая группа методов основана на различных способах регламентации режима нагрузки и отдыха.

*Равномерный метод* характеризуется непрерывным выполнением физических упражнений в течение относительно длительного времени с постоянной интенсивностью (как правило, невысокой), темпом, величиной усилия (например, кроссы, плавание, ведение мяча и т.д.). Тренирующее воздействие равномерного метода на организм обеспечивается в период работы. Увеличение нагрузки достигается за счет повышения длительности или интенсивности выполнения упражнения.

*Переменный метод* определяется направленным изменением воздействующих факторов по ходу выполнения упражнения. Это достигается за счет варьирования нагрузки в ходе непрерывного упражнения путем изменения скорости передвижения, темпа, величины усилий, амплитуды движений, изменения техники и т.п. Тренирующее воздействие переменного метода на организм обеспечивается в период работы. Одним из преимуществ переменного метода, по сравнению с равномерным является то, что при его использовании во многом устраняется монотонность в работе.

*Повторный метод* заключается в многократном выполнении упражнений с определенными интервалами отдыха. Длительность упражнения, интенсивность нагрузки, продолжительность отдыха, количество повторений зависят от решаемых задач. Тренирующее воздействие повторного метода обеспечивается как в процессе выполнения отдельного упражнения, так и суммированием эффекта от всех повторений. К преимуществам данного метода можно отнести возможность

четкой организации обучающихся, достаточно точной регламентации нагрузки, своевременного исправления ошибок.

*Интервальный метод* характеризуется многократным серийным повторением упражнений через определенные интервалы отдыха между повторениями и между сериями повторений. Причем как нагрузку, так и паузы отдыха можно изменять в различных отношениях. Это существенно расширяет возможность целенаправленного воздействия на различные функции организма (при развитии физических качеств) и на динамику усвоения технико-тактических навыков или на параллельное сопряженное совершенствование этих важных компонентов волейбола. Тренирующим воздействием обладают не только (и не столько) сами упражнения, но и интервалы отдыха. Применение интервального метода требует, однако, осторожности и строгого контроля за компонентами нагрузки. Несоответствия их содержания и структуры часто приводит к перенапряжению и переутомлению.

*Круговая тренировка* - это организационно-методическая форма занятий, основу которой составляет серийное (непрерывное и с интервалами) повторение упражнений, подобранных и объединенных в комплексе, которые выполняются в порядке последовательной смены «станций» по замкнутому контуру.

Большинство упражнений носит локальный характер, т.е. воздействует на определенную мышечную группу, на определенное физическое качество. В форме круговой тренировки совершенствуются также и отдельные технико-тактические навыки. Ценной чертой круговой тренировки является возможность строго индивидуальной дозировки нагрузки.

*Игровой метод* представляет собой двигательную деятельность игрового характера, определенным образом упорядоченную (замысел, план игры, правила и т.д.). В игровом методе могут быть использованы различные физические упражнения: бег, прыжки, метания, акробатические упражнения, технико-тактические и другие упражнения, выполняемые в форме подвижных игр, эстафет и специальных игр с мячом. Один из недостатков игрового метода - ограниченные возможности дозировки нагрузки, так как многообразие способов достижения цели, постоянное изменение ситуаций, динамичность действий не позволяют точно регулировать нагрузку как по направленности, так и по степени воздействия.

*Соревновательный метод* основан на сопоставлении сил в условиях упорядоченного (в соответствии с правилами) соперничества, борьбы за первенство или возможно более высокого достижения в соревнованиях и играх различного ранга.

Особенности этого метода (официальное определение победителей, награды за достигнутые результаты, признание общественной значимости достижений и т.д.) создают особый эмоциональный и физиологический фон, который усиливает воздействие физических упражнений и способствует максимальному проявлению функциональных возможностей организма.

Однако соперничество и связанные с ним межличностные отношения в ходе борьбы могут содействовать формированию у волейболистов не только положительных, но и отрицательных нравственных качеств (эгоизм, тщеславие и т.д.). Кроме того, соревновательный метод предоставляет относительно ограниченные возможности для дозировки нагрузки и для непосредственного руководства деятельностью обучающихся.

**Словесные.** Практически все стороны деятельности педагога дополнительного образования связаны с использованием слова. С помощью методов использования слова сообщаются теоретические сведения, ставятся конкретные задачи, формируется отношение к выполнению тренировочных заданий, анализируются и оцениваются результаты. Методы использования слова позволяют направлять поведение обучающихся, воспитывать нравственные, волевые и другие качества личности. В то же время «словесные» методы играют важную роль в осмысливании, самооценке и саморегуляции действий самих обучающихся.

**Наглядные.** Данный комплекс методов применяется для создания зрительных, двигательных и других ощущений и восприятий об изучаемых упражнениях в процессе технической, тактической, физической подготовки. Их условно можно разделить на две группы: *методы непосредственной наглядности и методы опосредованной наглядности.*

К первым относятся различные формы методически организованного показа самих упражнений (в целом или по частям, замедленно или в обычном темпе и т.д.).

*Методы опосредованной наглядности* являются вспомогательными средствами демонстрации и служат формированию предварительных представлений о двигательных действиях, правилах и условиях их выполнения, а так же для уточнения и углубления представлений, полученных путем непосредственных восприятий.

**Направленность.** Тренировочные занятия по направленности учебного материала могут планироваться как тематические, так и комплексные. Структура комплексных занятий сложнее, чем тематических. Это связано с тем, что в отличие от тематических, где решается только одна основная задача, в комплексных ставятся две - три задачи. При составлении комплексных тренировочных занятий не следует включать в их содержание большое количество нового материала, так как это перегружает нервную систему обучающихся.

Требования к тренировочному занятию:

1. Воздействие тренировочного занятия должно быть всесторонним - воспитательным, оздоровительным и специальным.
2. Содержание тренировочного занятия должно отвечать конкретным задачам с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, уровня подготовленности и быть направлено на расширение круга знаний, умений и навыков.
3. В процессе тренировочного занятия нужно применять разнообразные средства и методы обучения и совершенствования, что обусловлено постоянным усложнением задач, динамикой сдвигов и адаптационными процессами.
4. Каждое отдельное тренировочное занятие должно иметь неразрывную связь с предшествующими и последующими занятиями

Структура тренировочного занятия:

1. *Подготовительная часть.* В подготовительной части (разминке) происходит начальная организация, объясняются задачи и кратко раскрывается содержание тренировочного занятия. Главная цель подготовительной части - функциональная подготовка организма к предстоящей основной деятельности, поэтому используемые средства по координационной структуре и характеру нагрузок должны соответствовать особенностям упражнения основной части.



Продолжительность подготовительной части составляет около 15-20% общего времени. Имеются три главных причины, объясняющих необходимость разминки. Разминка позволяет:

1. Мобилизовать суставы и весь организм, стимулировать кровоток, поднять температуру мышц и растянуть их. Это поможет игрокам увеличить диапазон движения и избежать травм.

2. Максимально использовать тренировочную деятельность спортсмена. Организм более работоспособен при постепенной нагрузке на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Напряженная физическая деятельность преждевременно утомляет организм, если он недостаточно разогрет.

3. Подготовить спортсменов психологически и умственно. Мозг также должен настроиться на специфическую ситуацию тренировки. «Прокручивая» мысленно варианты перемещений в игре, мозг активизирует работу и фокусируется на приемах, необходимых в ходе занятий.

Продуктивная разминка состоит из трех фаз:

1. Цель первой фазы - постепенная мобилизация организма. Легкие беговые упражнения направлены на повышение температуры тела и частоты сердечных сокращений (ЧСС).

2. Вторая фаза также направлена на постепенное втягивание организма в работу и преследует цель растянуть главные группы мышц и проработать суставы. Особое внимание следует обратить на мышцы и суставы, задействованные в игре - спины, бедер, ног.

3. Последняя фаза является наиболее интенсивной. Здесь применяются движения в более быстром темпе с акцентом на имитацию игровых действий.

2. *Основная часть.* Основная часть направлена на решение задач урока, связанных с обучением техники и тактики, развитием специальных физическим качеств и т.д. При этом задачи формулируют конкретно с использованием общепринятой терминологии, а их количество не должно превышать двух-трех.

При построении основной части руководствуются следующими положениями:

1. Задачи обучения, развития быстроты, ловкости, гибкости, скоростно-силовых качеств решают в первой половине основной части.

2. Задачи, связанные с развитием выносливости, решают преимущественно во второй половине основной части.

3. Динамика нагрузки в тренировочном уроке носит волнообразный характер, с наивысшим уровнем в середине основной части.

Продолжительность основной части зависит от общего объема тренировочной нагрузки и обычно составляет 70-80% общего времени.

3. *Заключительная часть.* Заключительная часть урока должна обеспечивать постепенное приведение организма в относительно спокойное состояние. В конце урока подводятся итоги, даются индивидуальные задания. На заключительную часть отводится 5-10% общего времени.

Виды комплексных занятий:

- I. Комплексное занятие, решающее задачи физической, технической и тактической подготовки.

Подготовительная часть

1. Упражнения общей разминки.
2. Упражнения специальной разминки.

Основная часть

1. Упражнения на быстроту и ловкость (без мяча и с мячом).
2. Упражнения на совершенствование технических приемов.
3. Техничко-тактические упражнения.
4. Двухсторонняя игра или упражнения на выносливость.

Заключительная часть

1. Упражнения в расслаблении мышечного аппарата.
2. Дыхательные упражнения.

II. Комплексное занятие, решающее задачи физической и технической подготовки.

Подготовительная часть

1. Общеразвивающие упражнения.
2. Упражнения на ловкость и гибкость.

Основная часть

1. Изучение нового технического приема.
2. Упражнения, направленные на развитие быстроты.
3. Закрепление технических приемов без единоборств и с применением сопротивления соперника.
4. Закрепление технико-тактических приемов в учебной игре.

Заключительная часть

1. Подвижная игра: «Охотники и утки» или «мяч по кругу».
2. Упражнения в расслаблении мышечного аппарата.

III. Комплексное занятие, решающее задачи технической и тактической подготовки

IV. Подготовительная часть

1. Различные беговые упражнения.
2. Упражнения с мячом в парах и больших группах.

Основная часть

1. Изучение технических приемов.
2. Изучение индивидуальных и групповых тактических действий.
3. Игровые упражнения, направленные на воспитание тактического взаимодействия.
4. Закрепление технико-тактических действий в двухсторонней игре.

Заключительная часть

1. Медленный бег, ходьба, упражнения на внимание и равномерное дыхание.

**Интегральная подготовка**

Интегральная тренировка - педагогический процесс, направленный на то, чтобы обучающийся умел полностью реализовать все разделы подготовки в соревновательной деятельности; достижение стабильности действий обучающегося в сложных условиях соревнований.

*Интегральная подготовка* направлена на координацию и реализацию в соревновательной деятельности различных составляющих - технической, физической, тактической и психологической подготовленности. Каждая из сторон

подготовленности обучающихся формируется применением узконаправленных средств и методов. Часто бывает так, что отдельные качества и способности не могут проявиться в полной мере в соревновательных упражнениях. Поэтому необходим особый раздел подготовки, направленный на объединение различных сторон подготовленности.

*Цель* - обеспечение слаженности и эффективности комплексного проявления всех многообразных составляющих, в совокупности определяющих успешность соревновательной деятельности.

*Средства* интегральной подготовки:

- соревновательные упражнения избранного вида спорта, выполняемые в условиях соревнований различного уровня;
- упражнения специально-подготовительного характера, максимально приближенные по структуре и особенностям деятельности функциональных систем к соревновательным.

*Направления* интегральной подготовки:

- закрепление и совершенствование индивидуальных технико-тактических действий;
- закрепление и совершенствование групповых технико-тактических действий;
- закрепление и совершенствование командных технико-тактических действий;
- совершенствование способности к предельной мобилизации функциональных возможностей;
- совершенствование способности к переключению максимальной двигательной активности на периоды относительного расслабления с целью обеспечения высокой работоспособности.

*Методические приемы* интегральной подготовки:

1. Облегчение условий за счет применения различных моделирующих устройств, уменьшения количества игроков на площадке, организации соревнований с более слабыми или «удобными» соперниками и т. п.
2. Усложнение условий за счет ограничения размеров площадки, проведения соревнований в неблагоприятных климатических условиях, с более сильным или «неудобным» противником и др.
3. Интенсификация соревновательной деятельности посредством увеличения ее продолжительности, размеров поля или площадки, уменьшения времени владения мячом и т. п.

Для реализации интегральной подготовки в тренировочном процессе необходимо учитывать возраст обучающего, его физическую подготовленность и техническую подготовку.

### **Содержание и методика проведения контрольных упражнений**

#### **Требования проведения контрольных упражнений.**

В качестве контрольных упражнений должны использоваться те, которые позволяют оценивать все основные качества по общей физической, специальной физической и технической подготовке. При определении уровня подготовленности необходимо предварительно:



1. Определить цель проведения контрольных упражнений;
2. Обеспечить стандартизацию измерительных процедур;
3. Выбрать контрольные упражнения с высокой надёжностью и информативностью, техника выполнения которых сравнительно проста и не оказывает существенного влияния на результат;
4. Освоить контрольные упражнения настолько хорошо, чтобы при их выполнении основное внимание было направлено на достижение максимального результата, а не на стремление выполнить движение технически правильно;
5. Иметь высокую мотивацию на достижение максимальных результатов в контрольных упражнениях.

Обязательным условием является контроль состояния здоровья при проведении контрольных упражнений.

Болезнь или незначительная травма мешает показать истинные возможности. Соблюдение всех этих условий обязательно, но особое внимание при проведении контрольных упражнений следует уделять созданию такого психологического настроя, который позволил бы полностью выявить истинные возможности каждого обучающегося. Этого можно добиться, приблизив условия сдачи контрольных упражнений к соревновательным условиям, в которых обычно демонстрируют наивысшие результаты.

При проведении контрольных упражнений следует обратить внимание на соблюдение и создание единых условий выполнения их для всех обучающихся. Эффективность контроля зависит от стандартности проведения контрольных упражнений и измерения в них результатов. Для этого необходимо стандартизировать методику контроля:

1. Режим дня, предшествующего проведению контрольных упражнений, должен строиться по одной схеме.
2. Разминка перед контрольными упражнениями должна быть стандартной по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения.
3. Контрольные упражнения по возможности должны проводить одни и те же исследователи.
4. Схема выполнения контрольных упражнений остаётся постоянной.
5. Интервалы между повторениями одного и того же контрольного упражнения должны ликвидировать утомление, возникающее от первой попытки.
6. Обучающийся должен освоить контрольные упражнения настолько хорошо, чтобы при их выполнении основное внимание было направлено на достижение максимального результата, и стремление показать максимально возможный результат. Такая мотивация реальна, если в ходе сдачи контрольных упражнений создаётся соревновательная обстановка.

### **Организация и методика проведения контрольных упражнений.**

При проведении контрольных упражнений следует обратить внимание на создание единых условий выполнения их для всех обучающихся.

Упражнения по ОФП выполняются в спортивной обуви.

Упражнения по СФП и ТП выполняются в игровой форме и обуви.

Эффективность контроля зависит от стандартности проведения сдачи

контрольных упражнений и измерения в них результатов.

Все беговые и прыжковые упражнения выполняются по правилам соревнований по лёгкой атлетике на дорожке стадиона или манежа.

Беговые упражнения выполняются с высокого старта. Время старта фиксируется на секундомере по началу движения испытуемого.

На выполнение даются 2-3 попытки, кроме контрольных упражнений: бег 6 мин, 12 мин, 300 м, 400 м. Учитывается лучший результат. Показанный результат оценивается по 5-балльной шкале.

По сумме баллов, набранных во всех контрольных упражнениях, судят об уровне подготовленности (ФП, СП, ТП).

Показанный результат выполненного контрольного упражнения, оцениваемый в 2 балла и ниже, является лимитирующим звеном в структуре подготовленности, и на его совершенствование должен быть сделан акцент, как в командных, так и в индивидуальных занятиях. Если двигательное качество оценивается тремя баллами (соответствует среднему уровню), то для совершенствования данного качества должны организовываться индивидуально-самостоятельные тренировки.

Оценка 4 - 5 баллов свидетельствует о высоком уровне развития качества, которое рассматривается как ведущее (компенсаторное) звено в структуре подготовленности.

### **Контрольные упражнения**

Общая и специальная физическая подготовка

1. Бег 10 м, 30 м, для оценки скоростных качеств, и бег 60 м, (с высокого старта), для оценки дистанционной скорости, проводят на прямой дорожке стадиона или манежа, спортивной обуви.

2. Прыжок в длину с места, для оценки силовых качеств ног, выполняется толчком двумя ногами с места от линии или края доски на ровной поверхности. Измерение дальности прыжка осуществляется стальной рулеткой.

3. Бег 300 м и 400 м, для оценки дистанционной выносливости, проводят на дорожке стадиона с высокого старта по правилам легкоатлетических соревнований. Учитывается время начала движения до пересечения линии финиша.

4. Бег 6 и 12 мин, для оценки общей выносливости, проводится на дорожке стадиона со стандартным 400-метровым кругом. Промеряется дорожка и размечается на 10-метровые отрезки с нумерацией. По команде все обучающиеся начинают непрерывный бег в течение 6, 12 минут. По истечении контрольного времени даётся громкий сигнал (свисток) на окончание движения и фиксируется тот отрезок, где обучающийся услышал сигнал и остановился. Затем проводится подсчёт пройденной дистанции.

5. Челночный бег 5 x 6 м, для оценки координационных качеств. На расстоянии 6 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу волейболист бежит, преодолевая расстояние 6 м пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

6. Бег 92 м с изменением направления «Елочка», для оценки координационных качеств. Бег 92 м в пределах границ волейбольной площадки. На волейбольной площадке расположить 7 утяжеленных (1 кг) мячей. Мячи № 1-6 находятся на боковых линиях на расстоянии 3, 6 и 9 метров от лицевой линии, мяч №

7 на середине лицевой линии. Ученик располагается за лицевой линией рядом с мячом № 7. По сигналу он начинает бег, касаясь мячей поочередно (№ 1, 2, 3, 4, 5, 6), каждый раз возвращаясь и касаясь мяча на лицевой линии (№ 7). Время фиксируется секундомером.

7. Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя, для оценки силовых качеств. Метание с места. Испытуемый стоит у линии, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах вверх назад за голову и тут же сразу бросок вперед. Метание сидя. При этом плечи должны быть на уровне линии отсчета (а не ступни ног). Даются три попытки в каждом виде метания. Учитывается лучший результат.

## Приложение 1

### УПРАЖНЕНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

**Строевые упражнения.** Команды для управления строем. Понятия о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание ступаю. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя.

Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

**Общеразвивающие упражнения без предметов.** Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. Из различных исходных положений (наклоны, повороты, вращения) туловища. В положении лежа - поднятие и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднятие и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

**Упражнения с предметами.** Упражнения с набивными мячами — поднятие, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мячей. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднятие на носки, приседания. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки

в приседе и полуприседе. Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка, в движении.

**Гимнастические упражнения.** Лазание по гимнастической стенке, мату. Перекаты вперед-назад, в лево-вправо. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Кувырки (вперед, назад и в стороны) в группировке, полу-шпагат; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед). Стойки на лопатках. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с отскоком, дальние прыжки, прыжки с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, спрыгивания и запрыгивания на гимнастическую скамейку. Упоры стоя и лежа. Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериям и, переворот в упор, махом одной и толчком другой ногой; размахивание в упоре на брусьях, вис - угол в висе. Опорные прыжки.

**Упражнения для развития скоростных качеств, быстроты ответных действий.**

1. Бег с максимальной скоростью: с высокого старта 20-30 м лицом вперед, спиной вперед; на согнутых ногах и в приседе; приставными шагами правым, левым боком вперед, лицом и спиной вперед; двойными шагами, скачками.

2. Перемещение одним из способов из упражнения 1 ускорения на определенных участках.

3. Во время бега вдоль границ площадки последний в колонне ускоряет бег и, обогнав колонну, бежит впереди. Затем обгон начинает следующий волейболист и т.д. Кроме бега применяются другие способы перемещения.

4. Бег с изменением направления: обегание препятствий (стоек, набивных мячей) или волейболистов, передвигающихся в колонне.

5. Различные перемещения (упр. 1) в сочетании с бросками и ловлей набивных мячей.

6. Соревнование в беге на 20-30 м, передвижение другими способами.

7. Специальные беговые эстафеты, передвижением различными способами.

8. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойка 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 перемещения приставными шагами.

9. Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку - 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (вес 2-5 кг), с поясом-отягощением.

Для развития быстроты двигательной реакции и быстроты перемещения полезно во время перемещения занимающихся различными способами выполнять разные задания в ответ на зрительные или слуховые сигналы. Эти упражнения можно разделить на следующие группы.

10. Направление передвижения занимающихся постоянное, по сигналам изменяется способ перемещения (ходьба обыкновенная, приставными шагами в приседе, спиной вперед, прыжками на одной или обеих ногах, бег обыкновенный) или исходное положение (правым или левым боком вперед, спиной вперед).

а) Волейболисты передвигаются приставными шагами вправо; когда тренер подбрасывает (или поднимает) мяч, надо повернуться кругом и начать продвижение влево; по свистку - снова поворот кругом и т.д.

б) Если тренер во время бега поднимет (или подбросит) мяч одной рукой, это служит сигналом для перехода на приставные шаги правым боком вперед; если опустит (или бросит) мяч вниз, занимающиеся переходят на приставные шаги левым боком вперед; если поднимет мяч двумя руками, занимающиеся начинают бег спиной вперед и т.д.

11. Способ перемещения и направление постоянные, изменяется скорость (ускорение). Например, волейболисты идут спиной вперед, по сигналу они переходят на бег (3-4 м) и затем снова на ходьбу и т.д.

12. Способ передвижения постоянный, по сигналам меняется направление движения.

а) занимающиеся перемещаются приставными шагами вправо, по сигналу (подбрасывание мяча) необходимо изменить направление на обратное, т.е. передвигаться влево.

б) во время бега по сигналу остановиться, повернуться кругом и бежать в обратном направлении.

в) во время передвижения бег в обратном направлении по сигналу (подбрасывание мяча), если тренер поднимает руку с мячом в сторону, - остановка и выполняются три-четыре приставных шага в соответствующую поднятой руке сторону.

13. Способ и направление постоянные, по сигналу выполняются имитационные упражнения и другие действия: на несколько сигналов - соответственно каждому сигналу - действие; на один сигнал - последовательно несколько действий. Например. Во время перемещения подбрасывание мяча служит сигналом для имитации нападающего удара, бросание мяча вниз - сигнал для имитации верхней передачи с последующим перекатом назад на спину, поднятие мяча - сигнал для имитации верхней подачи. Таким образом, на каждый сигнал занимающиеся должны реагировать соответствующим ответным действием.

14. Сочетания перечисленных упражнений. Сочетания представляют собой наибольший интерес, однако к ним надо переходить осторожно, только после прочного усвоения более простых упражнений.

а) во время бега по одному сигналу (подбрасывание мяча вверх) ускорение 3-5 м, по-другому (опускание мяча вниз) - остановка.

б) во время перемещения по сигналам - ускорение (имитация нападающего удара или остановка и передвижение в обратном направлении).

в) упражнение с изменением направления и способа передвижения, например, при подбрасывании мяча ускорение вперед, при опускании мяча - остановка и ускорение в обратном направлении и спиной вперед.

Эффективность упражнений во многом зависит от творчества и тренерского мастерства. Так, одно и то же упражнение можно усложнить изменением



характера сигналов. Например, если в последнем упражнении ускорение вперед выполнять на поднятие мяча, а ускорение в обратном направлении на подбрасывание, то такое усложнение будет представлять уже известную трудность для детей.

Можно усложнить условия выполнения, применив отвлекающие действия. Например, имитируя подбрасывание мяча вверх, бросить его вниз или при сигналах подбрасывания и поднятия мяча руку поднимать медленно, а в последний момент подбросить мяч или, делая быстрое движение на подбрасывание, в последний момент задержать его в руках и т.п.

г) бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но волейболисты перемещаются по двое, по трое от лицевой линии к сетке.

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

### **Упражнения для развития прыгучести.**

Эффективными средствами для развития прыгучести являются скоростно-силовые упражнения с отягощениями, прыжки через препятствия, прыжки в глубину, которые являются сильным раздражителем для нервно-мышечного аппарата и в большей мере обеспечивают проявление значительных усилий при отталкивании.

Развитие прыгучести будет более эффективным, если учитывать индивидуальные морфофункциональные особенности волейболистов. Всех занимающихся с одинаковой длиной тела необходимо распределить на четыре группы с учетом анатомического соотношения (строения) продольных сегментов тела: к первому варианту относятся волейболисты с длинным корпусом и бедрами и короткими голеними; ко второму - с коротким корпусом и голеними и длинными бедрами; к третьему - с коротким корпусом и бедрами и с длинными голеними; к четвертому - с длинным корпусом и голеними и короткими бедрами.

При выборе средств и определении нагрузки необходимо учитывать морфологическое соотношение сегментов тела каждого волейболиста. Те из них, которые относятся к первому варианту, должны выполнять упражнения скоростного характера на разгибатели корпуса, скоростно-силового - на разгибатели бедер и силового - на голени и стопы. Относящиеся ко второму варианту, на разгибатели корпуса выполняют упражнения скоростно-силового характера, бедер - скоростного, голеней и стоп - силового. Относящиеся к третьему варианту, должны выполнять упражнения на разгибатели бедер и корпуса скоростно-силового характера, а на голени и стопы - скоростного. Относящиеся к четвертому варианту выполняют упражнения скоростного характера на разгибатели корпуса и голеней - стоп и скоростно-силового - на разгибатели бедер.

Предлагаем специальный комплекс упражнений с учетом индивидуальных морфологических особенностей. Этот комплекс применяется наряду с общими для всей команды средствами и методами.

#### **Упражнения на разгибатели мышц корпуса, упражнения скоростного и скоростно-силового характера.**

1. Лежа лицом вниз поперек гимнастической скамейки, ноги удерживает партнер, руки за голову - прогибание и опускание корпуса.
2. Упражнение то же, только за головой отягощение весом до 5 кг.
3. Упражнение то же, но высота до 1 м. Глубоко опустить вниз корпус и быстро прогнуться.
4. То же, за головой удерживается набивной мяч. Быстро прогнуться и подбросить мяч вверх. Третий партнер ловит мяч.
5. Из положения стойка ноги врозь, наклон вперед, резиновый жгут прикреплен к полу одним концом, другой на плечи волейболиста. Выпрямление корпуса.

#### **Упражнения на разгибатели мышц бедер, скоростного и скоростно-силового характера.**

1. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 5 кг), с различными отягощениями.
2. Согнутые ноги врозь, на плечах отягощение (20-25 кг). Быстрое выпрямление ног из полуприседа.
3. То же, что в упражнении 1, но выполняется с поясом-отягощением (вес - 6 кг).
4. Упражнения с отягощениями - вес устанавливается в процентах от веса волейболиста и в зависимости от характера упражнения - приседание до 80 кг, выпрыгивание до 40 кг, выпрыгивание из приседа до 30 кг, прыжки на обеих ногах.
5. Прыжки из глубокого приседа через препятствия. Количество препятствий - 8-10, высота - 0,5-0,6 м (в качестве препятствий натягивается бечевка, резина).
6. Из глубокого приседа ноги врозь коснуться рукой подвешенного сверху предмета на максимальной высоте (для каждого спортсмена индивидуально).
7. Напрыгивание на тумбу, сложенные гимнастические маты, постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд.
8. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты.
9. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх.
10. Прыжки из полуприседа по лестнице вверх.
11. Взбегание по лестнице.

### **Упражнения на разгибатели мышц голени - стоп, упражнения скоростного, скоростно-силового, силового характера.**

1. Упражнения выполняются на гимнастической стенке. Стоя на нижней рейке, руками придерживаясь за стенку. Подниматься на носках вверх и опускаться. То же, с отягощением. То же, опираясь носками ног на возвышение.
2. Прыжок через препятствия высотой 0,7-0,8 м.
3. Серийные прыжки через препятствия. Количество препятствий 8-10, высота - 0,6-0,7 м.
4. Многократные броски набивного мяча (1-2 кг.) над собой в прыжке и ловля после приземления.
5. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (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. (выполняют ритмично, без лишних доскоков). То же, но без касания мячом стены, то же, но прыжки на одной ноге.
6. Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением.
7. Прыжки многоскоки у щита с касанием на максимальной для волейболиста высоте.
8. Прыжки на одной ноге (правой, левой) по лестнице вверх.
9. Прыжки со скакалкой поочередно на одной и двух ногах.
10. Бег по крутым склонам, бег по песку без обуви.

### **Упражнения на разгибатели мышц рук скоростно-силового характера.**

1. Из основной стойки быстро поднять руки вперед-вверх, затем так же быстро опустить. Упражнения выполняются с помощью резинового жгута (бинта), который зажат одним концом в ногах, другим взят в руки.
2. В каждой руке отягощение по 3-5 кг. Быстро поднять руки вперед-вверх и медленно опустить.
3. В руках набивной мяч. Из полуприседа подбросить мяч вверх прямыми руками на максимальную высоту, поймать.
4. Прыжки через препятствия со взмахом рук вверх.

Наряду с соотношением продольных сегментов тела учитываются функциональные показатели отдельных сегментов тела. В этом случае эффективность упражнения будет выше, как показали наши исследования.

При планировании средств и нагрузки акцентируется внимание на слабо развитых сегментах.

При совершенствовании качества прыгучести необходимо придерживаться не только развития каждого в отдельности сегмента тела, но звеньев тела (сочетание нескольких сегментов: стопа-голень, стопа-голень-бедро, стопа-бедро-корпус, стопа-голень-бедро-корпус-рука). Так как хорошо развитые сегменты тела не всегда включаются в работу одновременно (особенно это заметно в подростковом возрасте, когда каждый сегмент тела может работать порознь), необходимо включение в работу всех сегментов тела вместе (чем короче время включения в работу, тем лучше результат). Для этого надо подбирать комплекс специальных упражнений, который бы включал все или несколько сегментов одновременно. Приводим



комплекс упражнений для совершенствования прыгучести с учетом функционального развития отдельных звеньев тела.

#### **Упражнения для звена «стопа-голень-бедро-корпус-рука».**

1. Прыжки через препятствия из полуприседа. Высота препятствия 50-60 см, количество их 10-12.
2. Серийные прыжки через препятствия. Высота препятствия 70-80 см, количество их 10-12.
3. Рывок штанги, вес до 50% от максимального.
4. Прыжки с места вверх из полуприседа с отягощением.
5. Прыжки толчком двух ног из полуприседа по лестнице вверх.
6. Прыжки-многоскоки. Поочередно на правой и левой ноге через набивные мячи. Расстояние между мячами 1,5 - 2 м.
7. Ускорение 30 м.

#### **Упражнения для звена «стопа-голень-бедро-корпус».**

1. Выпрямление вверх двух ног из подуприседа с отягощением.
2. Прыжки толчком двух ног из полуприседа, правая (левая) нога впереди, на плечах отягощение.
3. То же, но во время прыжка сменить положение ног.
4. Приседание с отягощением на плечах. Присед глубокий.

#### **Упражнения для звена «стопа-голень-бедро».**

1. Лежа на спине, прямые ноги подняты вверх, набивной мяч на подошвах стоп. Согнув ноги в коленных суставах, быстро вытолкнуть мяч вперед-вверх и поймать.
2. Стоя на гимнастических скамейках (подставках), держать набивной мяч (3-5 кг) в руках между скамейками. Глубокий присед, прыжок толчком двух ног с места вверх. Следить, чтобы спина и руки (в локтевых суставах) не сгибались.
3. Приседание на одной ноге у гимнастической стенки поочередно.

#### **Упражнения для звена «стопа-голень».**

1. Лежа на спине, прямые ноги подняты вверх-вперед. На стопы партнер набрасывает набивной мяч. Носками стоп быстро отбить мяч вперед-вверх.
2. Прыжки на обеих ногах, на плечах отягощение. Ноги в коленных суставах сгибаются незначительно.
3. Прыжки со скакалкой на одной и двух ногах на месте и с продвижением вперед.

При выполнении упражнений необходимо следить за работой звеньев тела, обращая внимание на одновременное включение их в работу. Отклонения в работе любого сегмента приведет к нарушению работы звена.

Учитывая индивидуальные морфофункциональные особенности, можно не только определить уровень силовой подготовленности, развитие и соотношение продольных сегментов тела у волейболистов, но и целенаправленно планировать нагрузку на развитие и совершенствование прыгучести.

В ходе эксперимента у всех испытуемых четырех вариантов наблюдались изменения в показателях технической и физической подготовки. Самым рациональным вариантом с учетом морфологического соотношения является третий. Волейболисты этого варианта выполняли блокирование, нападающий удар выше и быстрее по времени.

### **Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча.**

1. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями.)

2. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами.

3. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой.

4. Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами.

5. Из упора присев, разгибаясь вперед-вверх, перейти в упор лежа, при касании пола руки согнуть.

6. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер (с 13 лет для мальчиков).

7. Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча).

8. Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев).

9. Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование).

10. Многократные передачи баскетбольного (футбольного) мяча о стену и ловля его.

11. Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры.

11. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку.

12. Упражнения с гантелями для кистей.

13. Упражнения с кистевым эспандером.

14. Сжимание теннисного (резинового) мяча.

12. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее.

13. Многократные волейбольные передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в стену.

14. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера или посылаемого мячометом).

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

16. Многократные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передач). То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же в рамках командных действий.

### **Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач.**

1. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

2. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (резиновые амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче).

3. Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение руками из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой, левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед.

4. Стоя на амортизаторе, руки внизу - поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками.

5. Броски набивного мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе.

6. Броски набивного мяча снизу одной и двумя руками.

7. Броски набивного мяча одной рукой из-за головы, правой рукой влево, левой - вправо.

8. С набивным мячом в руках у стены (2-3 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху.

9. Броски набивного, гандбольного мяча через сетку определенным способом на точность в зоны. То же, но после перемещения от сетки.

10. Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах многократно.

11. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку).

12. Подачи мяча слабейшей рукой.

### **Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.**

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

2. Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.

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

4. Имитация прямого нападающего удара.

5. Метание теннисного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5 - 2 м) или на полу (расстояние 5-10 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке, то же через сетку.
6. Соревнование на точность метания малых мячей.
7. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновых амортизаторах.
8. То же, что 7, но у тренировочной стенки. Удары выполняют правой и левой рукой с максимальной силой.
9. Удары по мячу, укрепленному на амортизаторах, с отягощениями на кисти, предплечье, ногах или при отягощении, всего тела.
10. Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах.
11. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера (посылаемого мячеметом).
12. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу, укрепленному на амортизаторах.
13. То же, что 12, но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания).
14. В парах. С набивным мячом в руках (1-2 кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал или бросок с сильным заключительным движением кистей вниз-вперед или вверх-вперед (плавно).
15. То же, но бросок через сетку.
16. То же, что 15, но бросок вниз двумя руками, вверх - одной.
17. В ответ на сигнал бросок набивного мяча двумя руками по ходу или с переводом (вправо, влево).

#### **Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.**

1. Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча.
2. То же, что упражнение 1, но с касанием волейбольного мяча, укрепленного на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивание).
3. Стоя у стены с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить его в стену; приземлившись, поймать мяч и т.д. мяч отбивать в высшей точке взлета.
4. Волейболист располагается спиной к стене - бросить мяч вверх-назад, повернуться на 180° и в прыжке отбить его в стену.
5. То же, что предыдущие два упражнения, но мяч набрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч задерживает в руках и тут же подбрасывает на различную высоту и т.д.
6. То же, что упражнение 5, но поворот блокирующего по сигналу партнера - вначале мяч подбрасывают после поворота, затем во время поворота и, наконец, до поворота.
7. Перечисленные упражнения, но после перемещения и остановки.

8. Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного мяча, набивного или волейбольного, укрепленного на амортизаторах.

9. Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования.

10. То же, что упражнение 9, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180°.

11. То же, что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1 - 1,5 м от сетки; исходное положение принимают после шага к сетке.

12. То же, что последние три упражнения, но остановку и исходное положение принимают по сигналу.

13. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, но остановку и прыжок выполняют по сигналу.

14. Перемещения у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча.

15. Двое волейболистов стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки: один двигается приставными шагами с остановками и изменением направления, другой старается повторить его действия.

16. То же, что упражнение 15, но с прыжком, стараться над сеткой коснуться ладоней партнера.

17. Упражнения вдвоем, втроем на согласованность действий, на основе выше перечисленных упражнений.

18. Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке подбрасывает мяч над собой; блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент, когда нападающий выпустит мяч из рук.

19. Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует (заключительная фаза, как в предыдущем упражнении).

20. Предыдущие два упражнения, но блокирующих у сетки трое, блокируют двое.

**Упражнения для развития быстроты.** Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5—10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Повторное пробегание коротких отрезков (10 - 30 м), из различных исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии); сидя, лежа, находясь в положении широкого выпада; медленного бега, подпрыгивания или бега на месте и в разных направлениях. Бег боком и спиной вперед (на 10 - 20 м) наперегонки. Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30, 60 м. Ускорения под уклон 3 - 5°. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Переменный бег на дистанции 100 - 150 м (15 - 20 м с максимальной скоростью, 10 - 15 м медленно и т. д.).

Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к

другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т. п.). Бег с изменением направления (до 180°). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т. д. «Челночный бег» (туда и обратно): 8x10 м, 4x5 м, 4x10 м, 2x15 м и т. п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно - спиной вперед и т. д. Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления).

**Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.** Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, диск от штанги, штанга для подростков весом до 50% от собственному весу) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на двух ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание (высота 40 - 80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7 - 10 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам.

**Упражнения для развития силы.** Приседание с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2 - 4 кг, диск от штанги, штанга для подростков, вес штанги до 50% от собственного веса) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге «пистолет» с последующим подскоком вверх. Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Лежа на животе — сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра).

**Упражнения для развития специальной выносливости.** Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью.

**Упражнения для развития ловкости.** Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же, выполняя в прыжке поворот на 90 - 180°. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо.

## Приложение 2.

### ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ НАПАДЕНИЯ

#### Обучение передаче мяча двумя руками сверху

Передачи играют важную роль в организации атакующих действий. С передач начинается овладение действиями с мячом. На протяжении всего периода обучения технике передача находится в центре внимания, а для пасующих игроков



совершенствование навыков верхней передачи составляет основу всех тренировочных занятий.

Техника передачи включает, во-первых, тонкий расчет движений игрока в соответствии с направлением и скоростью полета мяча, что важно для того, чтобы своевременно принять исходное положение, во-вторых, собственно передачи, т.е. воздействие рук на мяч. Это и следует учитывать в процессе обучения данному техническому приему.

Передача - прием игры, с помощью которого создаются наиболее благоприятные условия для завершения взаимодействий команды нападающим ударом. Различают следующие способы передач: *двумя руками стоя на опоре, двумя руками в прыжке, одной рукой в прыжке, двумя руками впадении назад перекатом на спину (бедро и спину)*. Последний способ в современном волейболе применяется игроками крайне редко.

По направлению (относительно передающего) передачи бывают: вперед (рис.1), над собой (рис.2), назад (рис. 3). По длине: длинные - через зону, короткие - из зоны в зону, укороченные - в пределах зоны. По высоте траектории: высокие - более 2 м, средние - до 2 м, низкие - до 1м. Сочетание этих параметров (длина и высота) определяют скорость полета мяча при передачах (медленные, ускоренные и скоростные). Передачи могут быть направлены близко к сетке - до 0,5 м и удаленные от сетки - более 0,5 м.

Техника передачи состоит из исходного положения, встречного движения рук к мячу, амортизации и направления мяча - вылета. После передвижения к мячу в исходном положении туловище волейболиста расположено вертикально, степень сгибания ног зависит от высоты траектории полета мяча, стопы параллельны или одна (противоположная ведущей руке) несколько впереди. Руки выносятся вверх, кисти в форма овала оптимально напряжены.

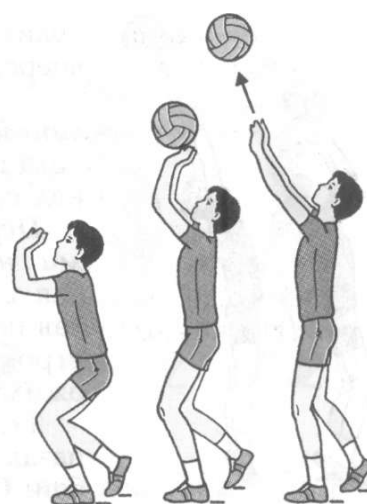


Рис. 1. Передача мяча сверху двумя руками вперед



Рис. 2. Передача мяча сверху двумя руками над собой

Встреча рук с мячом осуществляется сверху над лицом. Ударное движение при передаче характеризуется амортизацией. При этом больше пальцы принимают на себя основную нагрузку, а указательные являются основной ударной частью, средние в меньшей степени, а безымянные и мизинцы в основном удерживают мяч в боковом направлении. Сообщение мячу нового направления с определенной траекторией требует увеличения мышечных усилий, что проявляется в согласованном движении ног, туловища и рук. При этом ОЦМ тела смещается несколько вверх-вперед и масса тела переносится на носки обеих ног. Руки сопровождают полет мяча и после передачи почти полностью выпрямляются.

С целью сокращения временных параметров полета мяча, что важно при построении сложных игровых

взаимодействий, или если мяч летит высоко и направлен за игрока, используется передача двумя руками в прыжке. В этом случае руки выносятся над головой несколько выше, и передача выполняется в высшей точке прыжка за счет активной работы рук. При передаче в прыжке на короткое расстояние после имитации атакующего удара, точка встречи рук с мячом повышается еще больше, и передача выполняется за счет короткого движения кистей.

При передачах назад (стоя спиной к цели), игрок перемещается под мяч. При этом кисти тыльной частью располагаются над головой. Передача выполняется за счет разгибания рук в локтях и движения туловища назад-вверх с одновременным прогибанием в грудной и поясничной частях позвоночника. Техника движения рук при передаче назад в прыжке остается, по существу, такой же, как и при передачах из опорного положения.

Более сложный способ передач - одной рукой в прыжке. Он применяется в усложненных условиях полета мяча - над сеткой. В этом случае после прыжка руку выносят высоко над головой локтем вперед. Кисть разворачивают ладонью вперед, пальцы сгибают и напрягают в большей степени. Передача выполняется за счет активного раз-

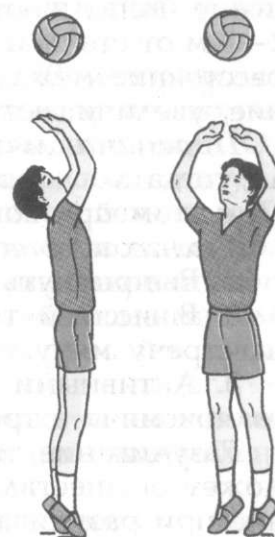


Рис. 3. Передача мяча сверху двумя руками назад

гибания руки в локтевом суставе.

#### Подводящие упражнения.

1. Имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после передвижения. 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; затем принять исходное положение.

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. Освоение положений рук и кистей при передаче: в исходном положении для передачи занимающемуся вкладывают волейбольный мяч (несколько раз), проверяя положение пальцев и степень их напряжения.

4. Передача сверху двумя руками волейбольного мяча, подвешенного на шнуре: на месте вперед-вверх, над собой, назад; после перемещения и остановки лицом к мячу и боком с последующим поворотом к мячу.

5. В парах: один игрок подбрасывает мяч вверх и передачей сверху двумя руками посылает его партнеру, тот ловит мяч и выполняет то же самое. Надо следить, чтобы после подбрасывания мяча занимающийся присел, принял стойку, согласованно выполнил все необходимые движения и правильно отбил мяч пальцами на уровне лопаток.

6. В парах: один занимающийся набрасывает мяч партнеру, тот верхней передачей возвращает ему мяч. 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, рук.

В этих упражнениях занимающиеся последовательно располагаются так, чтобы выполнить передачу из зоны 6 в зоны 3, 2 и 4, а также из зоны 3, стоя лицом и спиной к партнеру, в зоны 2 и 4, из зоны 2 в зоны 3 и 4.

#### Упражнения по технике.

К ним переходят после того, как занимающиеся уже хорошо выполняют подводящие упражнения. Последние некоторое время сопутствуют упражнениям по технике, а в дальнейшем к ним следует обращаться лишь при исправлении ошибок и совершенствовании отдельных частей приема.

Упражнения по технике ставят занимающихся в различные, постепенно усложняющиеся условия, способствуют выработке прочного и в то же время гибкого навыка передачи мяча сверху двумя руками. Цель их - научить правильно выполнять передачу мяча в сложных условиях игры.

1. Передачи над собой на месте, с изменением высоты и исходного положения (от высокой стойки до положения сидя и лежа), во время перемещений и после перемещения и остановки.

2. Упражнения у тренировочной стенки (гладкой): изменять высоту передачи, увеличивать и уменьшать расстояние от стены, чередовать передачи в мишень с передачами над собой, выполнять передачу в стену после того, как мяч отскочит от пола.

3. Передача в стену, передача над собой и поворот кругом, передача в стену, стоя спиной к ней, снова поворот кругом и передача в стену и т.д.

4. Передачи в парах на месте (стоя лицом и спиной к партнеру, расстояние варьируют - от 0,5 м до 9 м). Варьируются высота передачи.

5. То же, но во время перемещения различными способами и после остановки.

6. То же, но один игрок на месте, другой перемещается, точно возвращая мяч передачей партнеру.

7. Передачи в сочетании с умением вести наблюдение: над собой в движении по линиям площадки; партнеру, меняющему место расположения; в ответ на действия партнера: присед - передача низко; руки в стороны - передача высоко; руки вверх - передача в прыжке и т.п.

8. Передачи назад за голову в тройках. Игроки располагаются 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 средний меняется.

9. Передачи назад за голову в парах. После передачи над собой на высоту 1-1,5 м игрок поворачивается на 180° и выполняет передачу стоя спиной к партнеру. Передачи в пределах границ площадки, у сетки и через сетку.

10. Волейболисты стоят по кругу, в середине один (два-три) водящий с мячом: приставными шагами игроки передвигаются по кругу, водящий передает им мяч, они немедленно возвращают его водящему.

11. Упражнения во встречных колоннах. Передачи выполняются в пределах границ волейбольной площадки и направление передачи соответствуют направлению первых и вторых передач (зоны 6-3, 6-2, 6-4, 5-3, 5-2, 5-4; 1-3, 1-4, 1-2; 3-4, 3-2, 2-4).

12. То же, но передачи выполняют стоя лицом и спиной (передача над собой и поворот на 180°), не только на одной стороне площадки, но и через сетку в различных направлениях: в пределах зон нападения, из зоны нападения на заднюю линию, с задней линии на переднюю и, наконец, с задней линии на заднюю.

13. В тройках (в линию и по треугольнику): передачи стоя лицом и спиной по направлению передачи; организация здесь такая же, как в упражнениях с набивным мячом; типичное расположение в треугольнике - зоны 6-3-4; 6-2-3; 6-2-4; 5-3-4; 5-2-3(4); 1-3-2; 1-4-3(2); 5-3-2 и т.п. Направление передач здесь соответствует последовательности указания зон, в последней зоне занимающийся выполняет передачу над собой и посылает мяч в зону, названную первой и т.д. Например, передачи в зонах 6-3-4: из зоны 6 передача в зону 3, из зоны 3 в зону 4, в зоне 4 передача над собой и затем в зону 6 и т.д. Упражнения выполняют трое игроков и больше (2-3 человека в каждой точке), после передачи они перемещаются в ту зону, куда послали мяч. С задней линии мяч посылают и сверху, и снизу двумя руками.

14. Передачи на точность в обручи (кольца) на сетке, на стойке, мишени на тренировочной стенке, на площадке и т.д.

15. Передачи мяча на точность с собственного подбрасывания из зоны 3 в зону 4; из зоны 6 в зону 3 (2, 4); из зоны 3 в зону 2 (стоя лицом и спиной); из зоны 2 в зону 3 (4).

16. То же с передачи партнеров. Расстояние, с которого мяч направляет партнер, постепенно увеличивают, а при передаче на точность оно остается неизменным.

17. То же, но изменяют расстояние при передаче на точность. В дальнейшем меняют расстояние и в том, и в другом упражнении.

18. Один занимающийся стоит в зоне 3, остальные игроки в колонне по одному в зоне 4 (такое же расположение занимающихся и на другой стороне площадки). Занимающийся, стоящий в зоне 3, подбрасывает мяч над собой и передачей посылает его в зону 4; первый в колонне выходит к мячу и верхней передачей направляет его через сетку в заданную зону, стараясь попасть в мишень. То же, но передачи из зон 3 и 2.

19. Передачи на точность в мишень на стене выполняют, стоя на месте, лицом и спиной по направлению (изменяется расстояние и угол), во время перемещения, после остановки и поворота. Кроме того, комбинируют перечисленные задания. Передачи выполняют в опорном положении и в прыжке.

20. Игры, способствующие совершенствованию навыков передачи: «Эстафеты у стены», «Мяч в воздухе»: команды в колоннах по 4-5 человек располагаются по обе стороны сетки на расстоянии 2 м. Передача выполняется через сетку стоящему впереди колонны. Побеждает команда, допустившая меньше падений мяча.

21. Соревнование в передачах (подготовительная игра в волейбол). Две команды игроков 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 подачу, меняется зонами площадки. Хороший эффект данное упражнение оказывает при наличии нескольких уменьшенных площадок с составом команд 4х4. Близкие к сетке мячи можно передавать через сетку в прыжке или отбивать кулаком.

### **Обучение подачам мяча**

Подача в игре в волейбол занимает особое место: этим приемом начинается игра, «мяч вводится в игру», хорошая подача может сразу принести команде очко или серьезно затруднить игрокам команды соперника прием подачи и осуществление их тактических замыслов. У волейболистов высших разрядов выигрыш очков с подачи составляет до 9% (от их общего числа), затруднение приема сопернику - до 35% и ошибки при подаче («потеря подачи») - до 15%. У юных волейболистов эти показатели хуже, особенно много ошибок при подаче.

Совершенствованию техники подачи мяча в командах любого уровня уделяется много внимания, в той или иной мере это имеет место в каждом тренировочном занятии.

У каждого волейболиста должен быть основной способ подачи, который он применяет в игре и который служит ему средством нападения. Однако он должен владеть и другими способами. Это важно с тактической точки зрения - чередование способов затрудняет противнику прием мяча. Кроме того, в игре бывают моменты, когда надо не проиграть подачу. Надежность подачи тогда должна быть стопроцентной. На этот случай в арсенале игрока должен быть и такой способ.

Техника подачи состоит из исходного положения и трех последовательных фаз: подготовительной (подбрасывание мяча, замах), основной (ударное движение) и заключительной (опускание рук и переход к новым действиям).

В современном волейболе используются верхние прямые (нацеленные с вращением, планирующие) подачи и подачи в прыжке (силовая, планирующая). Нижняя прямая подача - используется при начальной подготовке и в игре новичков.

**Нижняя прямая подача.** В исходном положении игрок стоит лицом к сетке, туловище наклонено вперед, ноги согнуты в коленях, левая нога впереди. Мяч удерживается слегка согнутой левой рукой на уровне пояса. При замахе правая рука отводится строго назад. Мяч подбрасывают на расстояние 20-30 см. Удар осуществляется встречным движением правой руки (основанием напряженной кисти) снизу-вперед-вверх примерно на уровне пояса. Игрок одновременно разгибает правую ногу и переносит тяжесть тела на левую. После удара рука выполняет сопровождающее мяч движение вперед. Точность нижней прямой подачи обусловлена тремя основными факторами: направлением замаха - он должен быть строго назад, высотой подбрасывания - она должна быть невысокой (у новичков она зависит от уровня развития скоростно-силовых качеств и компенсируется амплитудой замаха), и точки удара по мячу - она должна быть примерно на уровне пояса.

**Верхняя прямая подача.** В исходном положении игрок стоит в высокой стойке лицом к сетке. Мяч удерживается на уровне груди, левая нога впереди. После подбрасывания мяча до 1 метра над головой (несколько впереди себя), игрок

выполняет замах вверх-назад, прогибается и отводит плечо бьющей руки назад-вверх. Удар осуществляется прямой рукой несколько впереди игрока.

Верхняя прямая подача имеет два варианта: описанный выше, с вращением (нацеленная) и без вращения мяча (планирующая). Существенными элементами техники планирующей подачи являются: повышение точности удара по мячу, для чего левая рука с мячом поднимается до уровня плеча или выше, понижение высоты подбрасывания мяча до 0,5 м, уменьшение амплитуды замаха (рис. 24). Главная задача при подаче без вращения - нанести удар в центр мяча, избегая вращательных движений кистью. При этом ударное движение может быть кратковременным и выполняться основанием напряженной кисти (плоская кисть) или относительно долговременным, при котором рука сопровождает мяч. Однако и в этом случае движение руки резко тормозят, чтобы избежать вращательного момента. Удар при этом наносится основанием напряженной кисти или кулаком. Переход в обучении от подач с вращением к подачам без вращения осуществляется по мере овладения техникой и развитием скоростно-силовых качеств волейболистов.

На начальном этапе обучения для увеличения силы удара, что весьма важно, необходимо включать в работу туловище, которое отводится назад при замахе.

В основе принципа полета мяча с изменением траектории (планирующий эффект) является несовпадение центра тяжести мяча с центром геометрическим, толщина кожи и ниппель. Поэтому, если мячу придать вращение, то оно будет происходить вокруг центра вращения придавая траектории полета устойчивый характер. При полете мяча без вращения, особенно с большой скоростью (более 15 м/с), при потере скорости планирующий эффект проявится больше.

При обучении любому способу подачи подбор и последовательность подводящих упражнений и упражнений по технике одинаковы.

#### Подводящие упражнения.

1. Изучение исходного положения и подбрасывания мяча.
2. подача мяча, установленного в держателе. При обучении нижней прямой подаче применяют пружинный держатель; для изучения верхних подач больше приемлем держатель замковый. Подачу выполняют из-за лицевой линии через сетку (высота соответственно контингенту).
3. подача теннисного (малого резинового) мяча.
4. подача в стену, расстояние 6-9 м, высота отметки на стене 2 м 20 см - 3 м 50 см. Мяч должен коснуться стены выше отметки.
5. Ударное движение верхних подач по мячу на резиновых амортизаторах.

#### Упражнения по технике.

1. подача мяча на точность: в пределы площадки; в правую и левую, дальнюю и ближнюю ее половины; в три продольные части (4-5, 6-3, 1-2 зоны); в каждую из 6 зон; к боковым линиям (2,0 - 0,5 м); к лицевой линии; на партнера, располагающегося в различных точках площадки; двое партнеров стоят рядом, расстояние от 2,0 до 0,5 м - мяч направляют между ними. Применяют технические устройства: мишени, ограничители над сеткой, рамы и т.п.

2. Чередование способов подач по мере их изучения: нижней прямой и верхней прямой.

3. Поддачи на силу, на точность после выполнения интенсивных упражнений: прыжков, ускорений, кувырков и т.п. При этом условия выполнения упражнений надо приближать к игровым: занимающийся несколько раз блокирует, осуществляет серию нападающих ударов, прием мяча с падением, затем подача на силу или на точность.

4. Выполнение большого количества подач подряд (в зависимости от уровня подготовленности).

5. Соревнования: на большее количество подач подряд без ошибок (в заданный участок), из заданного числа попыток.

6. Соревнование на эффективность подач и приема подач. Эффективность подач и приема определяется очками: мяч принят к сетке - одно очко подающему и два принимающему; не принят в площадь атаки - два очка подающему и одно очко принимающему; ошибка при подаче или приеме (включая подачу не в коридор) - 0 очков. После того, как стоящий на приеме примет подачи своей подгруппы, он становится подающим. Итоги подводятся после того, как каждый занимающийся побывает в роли принимающего.

7. То же, но после выполнения серии других приемов игры. Например, перед подачей учащийся выполняет 3 прыжка с имитацией блока.

При совершенствовании подачи группу следует разбить на подгруппы по 2-3 человека и дать каждой отдельные задания: броски набивного мяча двумя руками или одной у стены; удары по мячу, закрепленному на резиновых амортизаторах; броски набивного мяча двумя руками или одной в стену; подбрасывание утяжеленного мяча и удары кистью; подача в стену и прием; подача через сетку и прием (в парах). Через определенное время подгруппы меняются местами. Обычно занимающиеся должны выполнить эти упражнения дважды. Задания такие (кроме подачи через сетку) можно давать и при прохождении другого материала, когда важно повысить плотность занятия.

При обучении подачам особое внимание обращают на согласованность движений - удар по мячу должен произойти в нужной точке. При нижней прямой подаче надо следить, чтобы в момент удара игрока не отводили плечи назад (мяч полетит в потолок) и не поднимали находящуюся сзади ногу. При верхних подачах важно правильно подбросить мяч. При планирующих подачах время между отрывом подбрасывающей руки и ударом по мячу другой рукой небольшое по сравнению с другими подачами. Отрывистым движением мячу придают большую начальную скорость.

### **Обучение нападающим ударам**

Нападающий удар - наиболее эффективный способ завершающих действий команды. Он осуществляется выше верхнего края сетки.

По направлению атаки удары различают: по ходу, когда направление полета мяча соответствует направлению разбега (прыжка) игрока и удары с переводом - при несовпадении отмеченных параметров. По скорости полета мяча нападающие удары разделяют на силовые (скоростные), кистевые (ускоренные) и обманные (медленные).

Нападающий удар расчленяют на четыре фазы: разбег, прыжок, удар по мячу, приземление.



В разбеге делают от одного до трех шагов. В последнем шаге волейболист выставляет вперед одну ногу (чаще правую), руки отводит назад. Затем быстро приставляет другую ногу, руки одновременно совершают движение вниз-вперед. Во время прыжка волейболист быстро разгибает ноги, а руки резко поднимает взмахом вверх. Большое значение имеет согласованность движений: в момент приставления левой ноги руки посылаются вниз с таким расчетом, чтобы выпрямление ног совпало с движением рук вверх.

Движение на замахах начинают с прогибания туловища, затем волейболист поднимает и отводит назад плечо, локоть, предплечье и кисть. Руки вначале движутся вместе до уровня лица, затем активно включается в работу правая (бьющая) рука.

В фазе удара по мячу правая рука выпрямляется в локтевом суставе, вытягивается вверх-вперед. Удар осуществляется резким и последовательным сокращением мышц живота, груди и руки. При этом кисть бьющей руки накладывают на мяч сзади-сверху в естественном состоянии напряжения. Это состояние обусловлено тактическими задачами атаки, и будет увеличиваться в сторону напряжения при необходимости повышения точности удара.

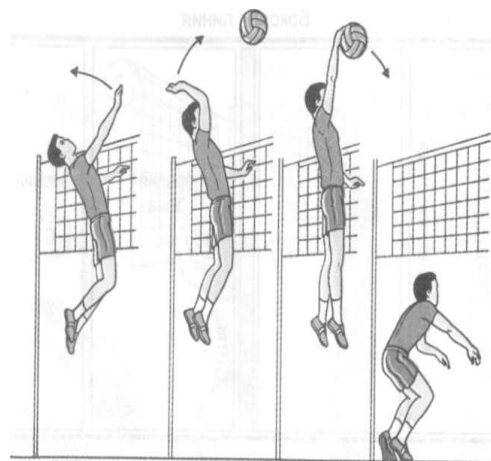


Рис. 4. Нападающий удар

Правильное ударное движение кисти - основа успеха в технике нападающего удара. Оно должно осуществляться вокруг вертикальной оси. На начальном этапе обучения и совершенствования техники нападающих ударов следует особое внимание уделять не силе удара, а его своевременности и направлению.

В четвертой фазе игрок приземляется на согнутые ноги, что предохраняет опорно-двигательный аппарат от травм и позволяет сразу перейти к последующим действиям.

Непосредственное разучивание нападающего удара осуществляется расчлененным методом и начинается с заключительного движения (финального усилия) - замаха и удара по мячу в опорном положении и прыжка вверх толчком двумя ногами с места и разбега. Затем условия выполнения удара постепенно усложняются: в безопорном положении (в прыжке) с места и после передвижения в один, два или три шага, с различных по высоте и расстоянию передач, при сопротивлении блокирующие.

Все упражнения и методическая последовательность их применения справедливы для всех способов нападающих ударов. Приведем упражнения, которые использовать целесообразно при обучении любому способу нападающего удара (с учетом его специфики).

#### Подводящие упражнения.

1. Освоение разбега и прыжка толчком двумя ногами. Прыжок вверх толчком двумя ногами. Очень важно, чтобы взлет был вертикальным.

2. То же после перемещений и остановки.
3. То же с поворотом на 90, 180 и 360°.
4. Прыжок вверх толчком двумя ногами с разбега в один шаг, два, три шага. На последнем шаге впереди правая нога, левую приставляют к ней.
5. Овладение ритмом разбега: шаги по разметке, с помощью звуковых ориентиров.
6. Освоение удара кистью по мячу (рис. 29). Удар по волейбольному мячу кистью, стоя на коленях на гимнастическом мате, замах небольшой, в момент удара рука выпрямлена.
7. Нападающий удар, стоя на месте, по мячу, закрепленному на резиновых амортизаторах.
8. Серия ударов кистью по мячу у тренировочной стенки.
9. «Соединение» предыдущих упражнений: бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега.
10. Нападающий удар по мячу, закрепленному на резиновых амортизаторах в прыжке: о места и с разбега.
11. Нападающий удар через сетку по мячу, установленному в держателе (рис. 30).
12. Освоение удара по летящему мячу. Подбрасывание мяча на различную высоту (в том числе и очень высоко) и удар по мячу над головой: стоя на месте и в прыжке.
13. То же в парах с передачи партнера.
14. Нападающий удар через сетку по мячу, направленному с помощью мячечета, позволяющего посылать мяч по строго установленной траектории. Если такого устройства нет, мяч подбрасывает тренер или партнер.
15. Нападающий удар с собственного подбрасывания и с передачи партнера.

#### Упражнения по технике.

1. Нападающие удары по диагонали из зон 4, 2, 3 (в этой зоне направление полета мяча совпадает с направлением разбега игрока: со стороны зоны 4 в зону 5, со стороны зоны 2 в зону 1). Передачи вначале из соседних зон и средние по высоте, затем высокие, низкие, удаленные от сетки, стоя спиной к нападающему.
2. После освоения ударов с таких передач изучают удары с длинных (через зону) передач, с передач из глубины площадки.
3. Нападающие удары по «линии» - из зоны 4 в зону 1, из зоны 2 в зону 5. Характер передач и последовательность их усложнения также же, как и при ударах по диагонали.
4. Нападающие удары на точность. Применяют мишени, обозначают определенные участки на площадке. Удары вначале несильные, а площадь попадания большая. Затем силу ударов увеличивают, площадь попадания уменьшают.
5. Нападение при противодействии блокирующих. Смысл упражнений в том, что блоком («механический», занимающийся на подставке или в прыжке) закрыто какое-либо направление. Ударом надо послать мяч в другом направлении. При этом все заранее обусловлено. Например, блоком закрыта линия - удар по ходу или с переводом вправо (в зоне 4); закрыт «ход» - удар с переводом влево. И

так во всех зонах и во всех направлениях. Вначале блок ставят заранее, затем он появляется в последний момент.

6. Нападающие удары: прямой, с переводом, из зоны 4 с передачи из глубины площадки (зоны 6,1) и из зоны 2 с передачи из зон 6, 5. Вначале передачу на удар выполняют после подбрасывания над собой, затем с передачи через сетку и подачи.

7. Чередование нападающих ударов по мере их, изучения из зоны 4 с высоких передач из зоны 3: прямой по ходу, с переводом вправо, влево, на точность, слабой рукой.

8. То же, но передача на удар из глубины площадки - удар с первой передачи.

9. То же, изменяя характер передач.

10. Имитация нападающего удара и «обман» (двумя или одной рукой в прыжке). Организация упражнений та же, что и при изучении нападающих ударов.

11. Прием подачи в зоне 6 (5, 1) и первая передача в зону 3 (2, 4). Подача выполняется с расстояния 2-4 м (и больше, если позволяет зал или площадка) от лицевой линии. Имитация нападающего удара и передача в прыжке (откидка).

12. Нападающий удар с откидки. Откидку вначале выполняют вперед, затем назад, за голову. Передачу на удар осуществляют после подбрасывания над собой, затем с передачи через сетку.

13. Нападающий удар в свободную от блока зону. Блокирующие, стоя на подставке, располагаются у края сетки в зонах 3 и 2, 3 и 4. Нападающий удар с переводом - от блока под острым углом к сетке.

14. Поочередное выполнение ударов по блоку и обманных ударов, обманных ударов и откидок.

15. Нападающие удары с задней линии из зон 1, 6, 5.

16. Выполнение нападающих ударов в системе нападения со второй передачи игроком передней линии (все варианты).

17. То же, но с первой передачи удар или откидка и удар с откидки.

17. То же, но через выходящего игрока задней линии из зон 1, 6, 5 (основные варианты).

18. То же, но при противодействии блокирующих. Заранее все обусловлено: какая зона закрыта, какой удар надо сделать и в каком направлении.

Выполнение этих заданий обеспечивает условия для успешного обучения тактике атакующих действий. По мере освоения все описанные упражнения надо усложнять, приближая их к условиям игры: первую передачу выполнять, когда мяч направлен через сетку (со стороны противника). Вначале мяч посылают передачами, затем подачами.

19. Подготовительная игра 3х3. Площадка делится на две (три) части меловой разметкой. Вначале используется подача с расстояния 6 м, затем, по мере подготовленности игроки подают с более дальней дистанции и наконец, с места подачи.

Игра ведется по правилам волейбола.



20. То же, но состав играющих 4x4. Трое игроков располагаются «в линию», а один (связующий) у сетки в зоне 3. После каждого выигрыша подачи, игроки меняются зонами площадки по часовой стрелке.

Учитывая высокую вариативность условий выполнения нападающих ударов, важно с самого начала упражнений по технике воспитывать у занимающихся наблюдательность за действиями своих партнеров и соперника: где принимается мяч? (расстояние к сетке), куда возможна передача? как принимает мяч партнер? как выполняется передача для удара и т.д. Это имеет исключительно важное значение для формирования знаний о принципах и закономерностях построения взаимодействия, что во многом в последующем обуславливает высокую, так называемую, игровую дисциплину.

Совершенствование техники нападающих ударов осуществляется, кроме описанных упражнений и в более сложных.

1. Удары после изменения направления разбега: а) удар между зонами 4-3 после разбега из зоны 4; б) удар в зоне 3 после разбега из зоны 2; в) удар в зоне 2 после разбега из зоны 3.

2. Удары после скрестного передвижения игроков в зонах 4 и 3, 3 и 2.

3. То же, но при выходе пасующего к сетке из зон 1, 6, 5.

Вначале все упражнения выполняются без противодействия блокирующих, затем против одиночного или двойного блока. Навыки взаимодействия игроков закрепляются в подготовительной игре 4x4 с использованием всех изученных приемов игры.

**Легкоатлетические упражнения и задания.** Беговые и прыжковые упражнения. Бег с изменением направления и скорости передвижения. Бег на короткие и средние дистанции. Высокий старт и низкий старт, бег со старта по команде. Бег с преодолением вертикальных и горизонтальных препятствий. Варианты челночного бега. Кроссы по пересеченной местности (в зависимости от возраста). Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Различные варианты многоскоков. Метание мяча на дальность, точность, в цель, на дальность отскока от стены, щита.

**Развитие скорости и быстроты.** 1. Чередование перемещений: бег лицом и спиной вперед, на согнутых ногах; приставными шагами правым, левым боком вперед, лицом и спиной вперед; двойными шагами, скачками. Ускорение на определенных участках. То же, в сочетании с бросками и ловлей набивных мячей.

2. Соревнование в беге на 20-30 м, в перемещениях другими способами. Специальные эстафеты.

3. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойка 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.

4. Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, затем спиной и т. д. По принципу «челночного» бега перемещение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (вес 2-5 кг), с отягощением (пояс, куртка, мешок с песком).

5. Выполнение заданий в ответ на зрительные или слуховые сигналы.

Примерные упражнения для развития быстроты двигательной реакции.

1. Зеркальное выполнение упражнений в парах стоя, лицом друг к другу
2. Стоя на скамейке, друг за другом, по сигналу прыгнуть на пол ноги врозь, снова на скамейку — на пол и сесть. Кто быстрее?
3. По сигналу (рука в сторону, назад, вперед) одноименные перемещения.
4. Бег трусцой по площадке. По сигналу - в быстром темпе менять направление бега, делать рывки с остановками.
5. Во время игры в волейбол по сигналу выполнить кувырок и прыжок ногой на доску, чтобы, оттолкнувшись, совершить полет в нужном направлении, а затем приземлиться в определенном месте; при проведении построения в колонну/шеренгу по одному на глаз определить расстояние до впереди стоящего; в метании на дальность и точность (в цель) определить расстояние до мишени и т. д. Важно при выполнении упражнений определять расстояние на глаз, затем проверять его шагами.

**Упражнения для развития прыгучести.** Эффективными средствами для развития прыгучести являются: скоростно-силовые упражнения с отягощениями; прыжки через препятствия; прыжки в глубину, которые служат сильным раздражителем нервно-мышечного аппарата.

1. Лежа лицом вниз на скамейке, туловище наклонено вперед, ноги удерживает партнер, руки за голову - прогибание и опускание корпуса. То же, с отягощением. То же, подбросить набивной мяч. То же, лежа лицом вверх - прогибание назад и сгибание.
2. Упражнения с отягощениями: приседание, выпрыгивания.
3. Прыжки из глубокого приседа через препятствия, количество препятствий 5-6, высота 30-40 см (в качестве препятствий натягивается бечевка, резина).
4. Напрыгивание на сложенные гимнастические маты с постепенным увеличением высоты и количества прыжков подряд.
5. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх.
6. Серийные прыжки через препятствия, количество препятствий 5-6.
7. Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении, лицом вперед, боком и спиной вперед.
8. Прыжки со скакалкой, поочередно на одной и двух ногах.
9. Подвижные игры — «Охотники и утки», «День и ночь» и др.
10. Зеркальное выполнение упражнений в парах лицом друг к другу (блокирование, имитация защиты и др.).
11. Передвижение вдоль сетки приставными шагами по сигналу — имитация блока.
12. Бросок теннисного мяча в прыжке через сетку — в момент замаха назвать зону броска.
13. Прием мяча, отскочившего от призматического щита.
14. Прием мяча защитником после поочередных нападающих ударов от 4-5 игроков, стоящих полукругом на расстоянии 6-8 м от защитника.
15. Прием подач одним волейболистом, стоящим в центре площадки спиной к сетке.
16. Нападающий удар через сетку. В момент замаха назвать зону атаки.

17. Нападающий удар через сетку, далее блокирование в зоне 3, далее прием мяча в защите.

18. Блокирование нападающих ударов с различных по траектории передач

Примерные упражнения для развития предельной быстроты отдельных движений.

1. В прыжке вверх выполнить хлопок руками перед грудью и за спиной.

2. В прыжке максимальное количество касаний одной (двумя) руками баскетбольного щита.

3. В прыжке вверх поймать набивной мяч, брошенный партнером и до приземления бросить обратно.

4. Лежа, вытолкнуть набивной мяч от груди вверх, встать и поймать его.

5. Поочередная ловля и ответные броски набивных мячей, которые со всех сторон круга бросают партнеры.

6. И.п. лежа на спине по сигналу выполнить кувырок назад, прыжок вверх с поворотом на  $360^\circ$  и принять упор лежа.

7. Серия подач на скорость выполнения.

8. Передачи сверху двумя руками в стену на скорость.

9. Прием нападающих ударов от 4-6 игроков, стоящий в шеренге.

10. Имитация блока после быстрого перемещения вдоль сетки влево-вправо до 1,5 м.

Примерные упражнения для развития быстроты перемещений.

1. Бег, высоко поднимая бедро, со сгибанием ног внутрь и касанием стоп одноименной рукой.

2. Бег, забрасывая голень назад, с касанием пяток одноименной рукой.

3. Бег с поворотами туловища на  $360^\circ$ .

4. Бег с высоким подниманием бедра (6-9 м) - рывок (6-9 м) - остановка; бег, забрасывая голень назад — рывок — остановка; бег, ноги сзади прямые - рывок - остановка и т.д.

5. Бег спиной вперед с оптимальной величиной шагов.

6. Бег зигзагом между флажками (мячами) до 10-15 м в одну сторону.

7. Бег с ускорением до 15-20 м.

8. Спортивные игры на площадках, уменьшенных размеров.

9. Перемещения правым, левым боком приставными (окрестными) шагами по прямой и по периметру площадки.

10. Бег по квадрату 9 x 9 м — рывок, остановка — прием (передача) мяча, поворот налево (направо) — рывок, остановка — прием мяча и т.д.

11. Челночный бег на 6(9) м; 9-3-6-3-9 м с приемом (передачей) мяча в конце каждой дистанции.

12. Челночный бег на 6(9) м — в конце каждой дистанции, остановка, прыжок вверх с поворотом на  $360^\circ$  с последующим приемом (передачей) мяча, брошенного партнером.

13. Имитация блока (с перемещением) в зонах 2,3,4.

вернуться на исходную позиции.

14. И.п. игроков в парах — на линии нападения и лицевой линии. Передача мяча (после каждой передачи игрок на линии нападения касается сетки).

15. Прием поточных нападающих ударов одним защитником в зонах 1 и 5 (нападающие удары из зон 4 и 2 противоположной стороны площадки).

16. Прием нападающих ударов одним защитником в зонах 5,4,2,1 (нападающие удары поочередно из зон 4 и 2 противоположной стороны площадки).

**Упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элемент новизны.** Сложность упражнений можно увеличить за счет изменения пространственных, временных и динамических параметров, а также за счет внешних условий, изменяя порядок расположения снарядов, их вес, высоту и т.д., комбинируя двигательные навыки, сочетая ходьбу с прыжками, бег и ловлю предметов, выполняя упражнения по сигналу или за ограниченный промежуток времени.

**Общеподготовительные гимнастические упражнения динамического характера, одновременно охватывающие основные группы мышц.** Это упражнения без предметов и с предметами (мячами, гимнастическими палками, скакалками и т.д.), относительно простые и достаточно сложные, выполняемые в измененных условиях, при различных положениях тела или его частей, в разные стороны, элементы акробатики (кувырки, различные перекаты и др.), упражнения в равновесии.

**Упражнения по выработке чувства пространства, времени, степени развиваемых мышечных усилий.** Подвижные и спортивные игры, единоборства, кроссовый бег, передвижения на лыжах по пересеченной местности.

**Упражнения для развития ловкости.** Прыжки и прыжковые общеразвивающие упражнения с дополнительными движениями, поворотами и вращениями.

**Упражнения для развития равновесия.** Маховые и вращательные движения (для рук, ног и туловища), а также приседания на уменьшенной опоре, то же на повышенной и неустойчивой опоре, ходьба, бег и прыжки на тех же видах опор. Равновесие развивается в упражнениях, выполняемых на уменьшенной и приподнятой площади опоры (катание на коньках, велосипеде, ходьба, бег по скамейке/бревну и т.д.), также в упражнениях, требующих значительных усилий, чтобы сохранить устойчивое положение тела (метание на дальность, прыжок в длину с места и с разбега и др.).

1. Прыжки вверх из положения приседа или полуприседа (угол между бедром и голенью перед прыжком - 130-140°).

2. Запрыгивание на тумбу высотой 80-100 см.

3. Прыжки вверх с попеременным отталкиванием ногами.

4. Прыжки вверх ножницами (сильное сгибание и разгибание в голеностопных суставах).

5. Прыжки вверх из глубокого приседа (спина прямая): шаг - присед - прыжок.

6. Прыжки вверх с выпрямленными коленями, за счет голеностопного сустава.

7. Бег с высоко поднятыми коленями (колени поднимаются быстро и высоко).

8. Перепрыгивание через барьер толчком двух ног из глубокого приседа (прыжок - поворот лицом к барьеру - прыжок - поворот и т.д.).

9. Имитация блока после одного приставного шага (выпрыгивание из

полуприседа и глубокого приседа).

10. Прыжки с разбега толчком двумя ногами с доставанием маркировки как можно выше.

**Специальные общеразвивающие упражнения на развитие координации и совершенствование функций вестибулярного аппарата.** Наклоны головы вперед, назад, вправо, влево; кружение и повороты головы (2 движения в 1 с), быстрые движения головой в различных положениях (2-3 движения в 1 с); повороты на 180 и 360° на месте и в движении; наклоны и круговые движения туловищем, кувырки вперед, назад в стороны, то же многократно с последующим выпрыгиванием вверх и с поворотами на 90-180° в прыжке и другие общеразвивающие упражнения вращательного характера.

**Специальные упражнения на развитие глазомера:** упражнения на точность и правильность постановки ноги при ходьбе и беге; прыжки на точность попадания (глазомер - это способность человека определять расстояние с помощью зрения и мышечных ощущений).

### Приложение 3.

## ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ЗАЩИТЫ

### Обучение приему подачи

Прием подачи производится снизу двумя руками. Это самый надежный способ.

Прием мяча осуществляется на нижнюю часть предплечий или кисти, руки в момент приема мяча выпрямлены, ошибкой будет сгибание их в локтевых суставах. Руки приближаются к месту встречи с мячом за счет некоторого разгибания ног - руки «подставляют» под мяч, но не «отбивают» ими мяч. Существует даже выражение «прием подачи осуществляется ногами», подчеркивая этим роль своевременного выбора исходного положения. Степень сгибания ног зависит от траектории подачи, своевременности выхода к мячу, при высокой и несвоевременном выходе ноги выпрямлены, при низкой ноги согнуты, возможно, последующее падение и перекат в сторону на бедро и спину. Если игрок не успевает занять положение, когда мяч идет прямо на него, то руки выносятся в сторону мяча (вправо или влево) и разворачиваются так, чтобы мяч после приема был направлен к сетке.

Овладение навыком приема подачи во многом зависит от уровня развития определенных физических и психических качеств, развитие которых и составляет начальный этап обучения приему подачи.

Надо научить правильному положению рук, кистей рук. Наиболее распространенным является такое положение рук, когда правая ладонь накладывается на левую, большой палец левой руки прижимается к пальцам правой и располагается параллельно ее большому пальцу. Обе кисти отгибаются вниз, в этом случае мяч принимают

на предплечья. Можно прием мяча осуществить на кисти. Каждый спортсмен выбирает более

удобный для него способ (рис. 5).

Рис. 5. Прием мяча двумя руками снизу

#### Подводящие упражнения.

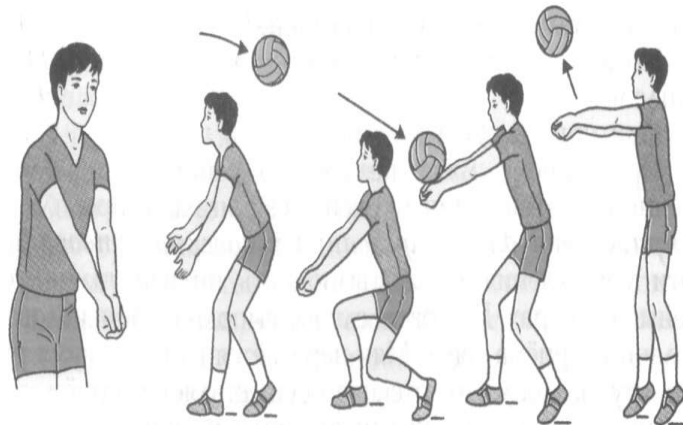
1. Отбивание волейбольного мяча, подвешенного на шнуре. Движение рук главным образом за счет разгибания ног, в плечевых суставах оно незначительное, в локтевых отсутствует. Основная задача - почувствовать положение рук в момент приема мяча.

2. То же после перемещения вперед, вправо, влево и остановки.

3. Прием мяча, брошенного партнером. Расстояние 2-3 м, затем постепенно увеличивается до 10-15 м.

4. У стены: отбивание мяча снизу многократно, встречное движение рук незначительно и производится преимущественно за счет разгибания ног.

5. То же, но посылать мяч в стену передачей сверху двумя руками, после чего осуществлять прием снизу. Расстояние постепенно увеличивается. Выполнять на месте и после перемещения вперед, вправо, влево, назад.



6. То же, но мяч посылать в стену ударом одной рукой.

7. Передачи над собой снизу многократно (жонглирование).

8. Бросать мяч вверх-вперед, догнать и вы-

полнить прием снизу после его отскока.

9. Прием мяча в зоне 6, мяч через сетку набрасывает партнер.

Систематическое применение подготовительных упражнений (для развития качеств) и освоение подводящих упражнений создает прочную основу для овладения навыками приема подачи в совершенстве (рис. 6)

Упражнения по технике. На начальном этапе обучения приему подачи обязательно использовать подачу нижнюю прямую, навык приема подачи формируется при этом гораздо успешнее. Надо стремиться, чтобы при приеме мяч



посылали в заданную цель (обручи, участок площадки и т.п.). Рекомендуемые упражнения.

1. Прием подачи в зоне 6 у линии нападения и первая передача в зону 3. Подача выполняется с расстояния 4-6 м от сетки из зоны 6.

2. То же, но прием подачи, в зоне 5 и 1.

3. Прием подачи в зоне 6 (5, 1) на расстоянии 6-8 м от сетки. Подача нижняя прямая выполняется из-за лицевой линии. Первая передача направляется в зону 3 (2).

После того, как игроки уверенно овладели навыком нижней прямой подачи и освоились с приемом ее, надо приступать к формированию навыка приема верхней прямой подачи. Для этого выполняют последовательно все упражнения, которые приведены применительно к нижней подаче, однако в игре применение верхней подачи должно быть разрешено только тогда, когда навык приема подачи занимающиеся освоят достаточно прочно. Кроме перечисленных выше упражнений полезны, также следующие.

4. В парах. Подача верхняя прямая и прием. Расстояние между волейболистами 8-10 м.

5. В парах. Подача через сетку с расстояния 4-6 м и прием подачи в глубине площадки.

6. Волейболисты располагаются по одному в зонах 1, 6, 5 на двух сторонах площадки. Остальные учащиеся разделены на две подгруппы, располагаются на местах подачи с мячами в руках. Первая серия - прием подачи и первая передача в зону 3, вторая серия - в зону 2, третья серия - в зону 4. После каждой серии приемов (4-6 попыток), волейболисты меняются местами: из зоны 1 идут в зону 5, из зоны 5-в зону 6, из зоны 6 в зону 1. Для ориентира и определения качества первой передачи у сетки находится пасующий, который стремится выполнить вторую передачу.

7. Двое на приеме подачи располагаются в зонах 1 и 5 на обеих сторонах площадки. Остальные волейболисты разделены на две подгруппы и располагаются на месте подачи с каждой стороны площадки. Поддачи поочередно в каждого волейболиста на приеме. После 4-6 приемов смена мест. После очередной серии в 4-6 приемов на их место идут другие и т.д.

8. То же, что упражнение 3, но подачи чередуются: одна подача нижняя прямая, вторая верхняя (подающий выполняет две подачи подряд). При этом каждый игрок принимает две разных подачи подряд.

9. То же, но на приеме двое занимающихся.

10. Игроки на приеме подачи располагаются в зонах 5 (1) по одному на каждой стороне площадки. С противоположной стороны игроки стоят в колоннах по одному с мячами в руках (3-4 м от сетки). Мячи через сетку направляются броском и ударом одной рукой с места (чередование). Прием мяча снизу и качественная первая передача. Интенсивность в этом упражнении регулируется за счет бросков и ударов по мячу одной рукой.

11. Прием подачи последовательно в зонах 5, 6, 1. Вначале по три попытки, затем по две, и наконец, по одной. В этом упражнении применяются броски мяча и случае неточной подачи.

12. Прием подачи поочередно: в глубине площадки (ближе к лицевой линии) и у линии нападения. Принимающий подачу располагается поочередно в коридорах зон 6-3, 5-4, 1-2.

13. Волейболисты располагаются, как показано на рисунке 33. Прием подачи в зоне 4 за линией нападения, первая передача в зону 3, отсюда - вторая передача в зону 4, где принимающий подачу выполняет нападающий удар. После подачи волейболист идет на прием мяча на своей стороне площадки, после нападающего удара - на передачу, а после передачи - на другую площадку на подачу.

### Обучение блокированию

Блокирование - прием игры, который применяется для противодействия нападающим ударам соперника, это самый эффективный прием защиты. С технической точки зрения - это один из самых сложных приемов игры. Овладение блокированием на высоком уровне мастерства вооружает игрока дополнительным грозным оружием - контратакой, способной не только преграждать путь полету мяча над сеткой после атакующих действий соперника, но и активно влиять на выигрыш очка.

Блокирование может выполняться одним игроком (одиночное) (рис.8.) или двумя-тремя (групповое) в прыжке стоя на месте или после передвижения. Игрок располагается в непосредственной близости от сетки в высокой стойке, руки на уровне плеч, стопы параллельны. Передвижение вдоль сетки осуществляется приставными шагами, скрестными шагами, бегом или скачком, что зависит от расстояния к месту атаки. Независимо от способа передвижения необходимо его закончить наскоком аналогично прыжку при нападающем ударе.

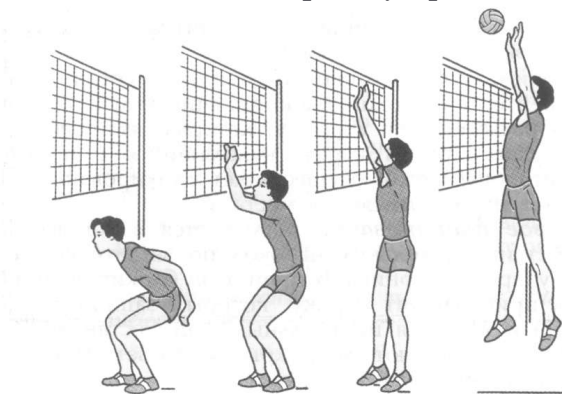


Рис.8. Индивидуальное блокирование в прыжке с места

Перед прыжком игрок приседает и с помощью взмаха согнутыми руками, выпрыгивает вверх, разгибает руки в локтях и поднимает над сеткой. Кисти рук оптимально напряжены (пальцы расставлены) и по достижению верхнего края сетки, начинают движение вверх-вперед через сетку (на сторону соперника). В момент удара по мячу, кисти максимально приближают к мячу и активно сгибают в лучезапястных суставах для того, чтобы амортизировать удар и направить мяч вперед - вниз на площадку соперника. Для избежание попадания мяча в лицо, необходимо, во-первых, чтобы кисти не были разведены широко, во-вторых, чтобы направление удара было по оси кисти – лицо.



При блокировании нападающих ударов на краях сетки и при попытке соперника нанести удар по блоку с целью отскока мяча в аут ладонь руки, ближней к краю сетки, поворачивают внутрь так, чтобы при ударе в блок мяч отскочил на площадку соперника.

Сложность техники блокирования обусловлена тремя основными факторами:

а) необходимостью высокого прыжка с места или после передвижения на небольшое расстояние;

б) незначительной помощью рук при выпрыгивании, чтобы избежать столкновения с партнером;

в) выбором места и времени для постановки рук над сеткой.

При правильной организации тренировочной работы обучение навыкам блокирования можно начинать с первого года работы (независимо от возраста).

Суть блокирования заключается в том, чтобы своевременно поставить руки на пути мяча, направленного со стороны соперника. А это во многом зависит от определенных качеств и способностей, которые развивают с помощью специальных физических качеств и подводящих упражнений.

Подводящие упражнения. При обучении блокированию большое значение имеет специальное оборудование: подставка, дающая возможность выполнять все действия при блокировании, исключая прыжок; «имитатор блока»; держатели мяча, тренажеры типа «мяч за сеткой». Надо усложнять атакующие действия, против которого волейболистов учат противодействовать блокированием. Здесь обязательно надо следовать правилу: каждое усложнение атакующих действий, влечет за собой облегчение условий для принятия решения блокирующих.

По мере овладения умением противодействовать, находясь на подставке, волейболист начинает осваивать действия в прыжке. Нельзя опускать сетку, чтобы облегчать условия для блокирования - искажаются пространственно-временные игровые характеристики, как для нападающего удара, так и для блокирования.

Методическая последовательность освоения упражнений такая: вначале удары (броски) выполняют из одной зоны и в известном направлении, затем из двух соседних (трех), но также в известном для блокирующего направлении из каждой зоны. Основные направления ударов из каждой зоны определены в разделе нападающих ударов.

Приводим основные упражнения.

1. Блокирование (вначале стоя на подставке) бросков резиновых или поролоновых мячей; мячи бросают через сетку в прыжке нападающие в известном для блокирующих направлении. Условия усложняют: броски выполняют не в одном, а в различных направлениях и из разных зон.

2. Блокирование (вначале стоя на подставке) нападающих ударов, выполняемых по мячу, установленному в держателе.

3. Блокирующий стоит у сетки в исходном положении. На другой стороне партнер подбрасывает мяч над сеткой и на расстоянии 10-30 см от нее. Блокирующий в прыжке отбивает ладонями мяч в высшей точке взлета (предварительно отбивают подвешенный мяч).

4. То же с обманными действиями подбрасывающего; меняется также точка подбрасывания.

5. Блокирующий на подставке, на противоположной стороне игроки выполняют нападающий удар с передачи партнера, направление удара известно блокирующему (одно, два).

6. Нападающий удар выполняют из двух соседних зон (4-3, 2-3), дальних (2 или 4); блокирующий знает, из какой зоны будет выполнен удар, и в каком направлении (сигнал дается с опережением передачи на удар).

7. Обучение групповому блокированию происходит в такой же последовательности, как и обучение одиночному. Основное внимание уделяется согласованности действий блокирующих: своевременность прыжка и выноса рук над сеткой, «плотность» блока.

Упражнения по технике. Их строят так, чтобы условия выполнения блокирования постепенно усложнялись. Если зона, откуда будут производиться нападающие удары, известна, то варьируют передачи (средние, высокие, низкие, из глубины площадки, стоя лицом и спиной к нападающему), способы ударов (прямой, с переводом вправо, влево), направления (диагональ, линия) и т.п. Если зона не известна, то удары чередуют от боковых линий и в глубине площадки - вначале это соседние зоны, затем дальние и с задней линии. Причем передачи вначале высокие, затем средние и низкие; блокирующий информирован о намерениях нападающих, его задача заключается в быстром перемещении к месту удара и своевременной постановке блока.

Взяв за основу эти указания и упражнения, представленные в разделе передач и нападающих ударов, можно подобрать упражнения для совершенствования навыков блокирования. Здесь внимание должно быть сосредоточено на совершенном овладении навыками индивидуального (одиночного) блокирования. Это важно для успешного построения индивидуальной защиты над сеткой и во взаимодействии на блоке двух или трех игроков.

1. Блокирующий на подставке, атакующие удары выполняются из зон 4 или 3 с передачи из зоны 2. Из какой зоны будет выполнен удар блокирующий не знает, но ему известно направление удара из каждой зоны.

2. То же, но удары выполняются из зон 2 и 3 с передачи из зоны 4.

3. То же, что 1 и 2, но блокирующий стоит на площадке, и выполняет блокирование в прыжке.

4. Блокирующий на подставке, удары выполняются из зон 4 или 2 (с передачи назад, за голову). Зона удара не известна, направления ударов известны.

5. То же, что 4, но блокирующий на площадке, и выполняет блокирование в прыжке.

6. Блокирующий на подставке, удары выполняются поочередно из зон 4, 3, 2 с передачи из зоны 3. Направление удара и зона неизвестны.

7. То же, что 5, но блокирующий стоит на площадке, и выполняет блокирование в прыжке.

8. Блокирующий на подставке, на противоположной стороне выполняют групповые тактические действия в нападении, в них участвуют игроки зон 4, 3 и 2 с передачи пасующего игрока. Зона и направления удара не известны блокирующему.

9. То же, но блокирующий стоит на площадке, и выполняет блокирование в прыжке.

До сих пор речь шла об индивидуальном блокировании. Но в одиночку сложно противоборствовать с тремя, а при подключении игрока задней линии и с четырьмя бомбардирами. Поэтому для волейбола характерно групповое блокирование (вдвоем, втроем). Обучение и совершенствование групповому блокированию происходит - в такой же методической последовательности, что и индивидуальному. Но здесь добавляется еще необходимость тонкого согласования действий блокирующих (рис. 37).

Приводим следующие примерные упражнения.

10. Блокирующих трое на подставке. Нападающие удары выполняются поочередно из зон 4, 3, 2 с собственного подбрасывания. Блокирование вдвоем ударов из зон 4 и 2, втроем удара из зоны 3. Направление ударов вначале известно, затем нет.

11. То же, что упражнение 10, но блокирующие стоят на площадке и выполняют блокирование в прыжке после перемещений

12. То же, что упражнение 11, но удары выполняются с передачи пасующего, который находится на границе зон 3 и 2. Мяч пасующему посылает игрок (тренер), находящийся в зоне 6 (1, 5).

13. То же, что упражнение 12, но пасующему направляют мяч из глубины площадки. Кому будет вторая передача блокирующие не знают.

14. То же, что упражнение 13, но с приема мяча с подачи.

15. Блокирующие на подставке, противодействие тактическим комбинациям, действия нападающих блокирующим известны, направление удара не известно.

16. То же, что упражнение 15, но блокирующие стоят на площадке, блокирование в прыжке.

В упражнениях по технике все внимание уделяется технической стороне» блокирования, в разделах тактической, физической и интегральной подготовки вопросы блокирования также включены.

Передачи мяча у стены в парах со сменой мест. Выполняются одним мячом.

Игра в «чехарду» с ведением мяча каждым игроком. Во время прыжка берем мяч в руки.

Передачи следуют на уровне груди. Задача «защитника» - увернуться от мяча.

Игра в «пятнашки» в передачах. Двое водящих передают друг другу мяч и стараются запятнать остальных игроков, ведущих мячи, дотронувшись до них мячом, не выпуская его из рук. Запятнанный игрок присоединяется к водящим.

Мяч катится по земле с постоянной скоростью. Обучающиеся перепрыгивают через катящийся мяч на одной или двух ногах. Проводится как соревнование: побеждает тот, кто сделает больше прыжков от лицевой до центральной или противоположной лицевой линии.

Прыжки через барьеры с ловлей и передачей мяча. Обучающийся перепрыгивает через 10-12 барьеров, стоящих подряд. Во время каждого прыжка он ловит и отдает мяч.

Прыжки через гимнастическую скамейку с одновременными передачами в

стену. Выполняются одним или двумя мячами.

Прыжки через длинную скакалку в парах с передачами мяча. Крутящие скакалку игроки тоже отдают пас друг другу.

Прыжки через скакалку с бросками по кольцу. Прыгающий через скакалку игрок находится на расстоянии 4-5 м от кольца. 2-3 игрока поочередно подают ему мячи. Ловля передачи и бросок по кольцу выполняются в одном прыжке.

### **Подвижные игры и эстафеты при изучении волейбола**

Самым сложным моментом в организации волейбольных эстафет является формирование команд. С одной стороны, выбранный способ деления на команды должен занимать минимальное количество времени, а с другой, команды должны быть примерно равными по силам. После каждой проведенной эстафеты следует разобрать типичные ошибки, чтобы не допускать в дальнейшем нарушений техники элементов волейбола.