

Муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 1

**ПРИЛОЖЕНИЕ №1
К ООП НОО ФГОС МОУ СОШ №1**

Рассмотрено
на заседании ШМО
Протокол № 1
от «28» августа 2019 г.

Утверждаю



Директор
МОУ СОШ № 1

/М.В.Дягилева/

Приказ № 145/25
от «30» августа 2019 г.

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности
«Школа мяча»
(Физкультурно-оздоровительное направление)

Уровень обучения – 1-4 классы начальное общее образование
Нормативный срок освоения – 4 года

Разработчик:
Сухоплюев Александр Иванович,
учитель физической культуры

г. Богданович

Расписание занятий составляется администрацией образовательного учреждения по представлению учителя в целях благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных школах и других учреждениях.

Программа является основным документом при проведении занятий. Выбор средств методов и нагрузок должен соответствовать поставленным задачам. Поэтому каждое упражнение, каждая тренировочная работа, каждый шаг в подготовке обучающегося должны давать только то, что необходимо только ему в связи с совершенствованием в избранном виде спорта.

Актуальность, педагогическая целесообразность программы обусловлена положительным оздоровительным эффектом, компенсацией недостаточной двигательной активности современных детей и подростков, формированием и совершенствованием двигательных умений и навыков наряду с оптимизацией развития физических качеств, совершенствованием функциональных возможностей организма и повышением работоспособности. Совокупность перечисленных эффектов будет определять физическую дееспособность воспитанников в будущем. Здоровье это не подарок, который человек получает на всю свою жизнь, а процесс адаптации организма человека к социальной и внешней среде, сохранения и развития максимальной продолжительности здоровой жизни при оптимальной работоспособности. Движения являются жизненно необходимой функцией организма, без которого не может быть физического здорового, бодрого, жизнерадостного человека. Волейбол- один из основных наиболее массовых и доступных видов спорта.

Тематическое планирование группы 1-2 года обучения

№ занятия	Виды подготовки										Количество соревнований	Применяемые, переводные и контрольные	Итого за неделю, часов
	Теоритическая	Физическая		Техническая			Тактическая			Интегральная			
		Общая	Специальная	Всего	Нападение	Защита	Всего	Нападение	Защита				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1	0,25	0,5	0,25										1
2		0,5	0,5										1
3		0,5	0,5										1
4		0,5	0,5										1
5		0,5	0,25		0,25								1
6		0,5	0,25			0,25							1
7		0,5	0,25		0,25								1
8		0,5	0,5			0,25							1
9		0,5	0,5										1
10	0,25		0,5		0,25								1
11		0,25	0,5			0,25							1
12		0,25	0,5		0,25								1
13		0,5				0,5							1
14		0,5	0,5										1
15		0,25	0,5		0,25								1
16		0,25	0,5			0,25							1
17		0,5	0,5										1
18		0,25	0,5		0,25								1
19		0,25	0,5			0,25							1
20	0,25	0,25	0,5										1
21		0,25	0,25		0,25	0,25							1

23		0,5											1
24											1		1
25		0,5											1
26		0,5	0,25			0,25							1
27		0,5	0,5										1
28		0,5	0,5										1
29		0,5	0,25		0,25								1
30	0,25	0,5	0,25										1
31		0,5	0,25		0,25								1
32		0,5	0,5										1
33											1		1
34		0,5			0,5							1	1
Итого за год	1	15,75	10,75		2	1,5					2	1	34

Примерный учебный план на 34 недели учебно-тренировочной и соревновательной деятельности «Школа мяча» МОУ СОШ № 1 с 1 по 4 класс

Виды соревнований	Спортивно-оздоровительный 1 года обучения	Спортивно-оздоровительный 2 года обучения	Спортивно-оздоровительный 3 года обучения	Спортивно-оздоровительный 4 года обучения
Теоретическая подготовка	1	1	1	1
Общая физическая подготовка	11,5	11,5	11,75	11,75
Специальная физическая подготовка	12,75	12,75	10,75	21,5
Техническая подготовка	5,75	5,75	3,5	3,5
Тактическая подготовка			1	1
Интегральная подготовка			2	2
Инструкторская и судейская подготовка			1	1
Соревнования	2	2	2	2

Контрольные испытания	1	1	1	1
Общее количество часов в год	34	34	34	34
Общее количество часов в год спортивного оздоровительного лагеря	108	108	108	108

Соотношение средств на виды подготовки по этапам и годам подготовки (%)

Этапы многолетней подготовки и группы	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Техническая подготовка	Тактическая подготовка	Интегральная подготовка
1 класс	11,5	12,75	5,75		
2 класс	11,5	12,75	5,75		
3 класс	11,75	10,75	8,5	1	2
4 класс	11,75	10,75	8,5	1	2

Весь процесс многолетней подготовки волейболистов представляет собой сложную систему, объединяющую основные составные части: обучение, воспитание и тренировку. В ходе обучения юные волейболисты должны овладеть всем многообразием техники, изучить тактику и овладеть ею, приобрести необходимые теоретические знания и практические навыки в области спорта, гигиены и самоконтроля.

Посредством содержания программы решаются следующие задачи:

1. Овладение двигательными действиями избранного вида спорта и использование в качестве средств укрепления здоровья и формирование основного индивидуального образа жизни.
2. Обеспечить ребёнку комфортную эмоциональную среду(ситуацию успеха).
3. Воспитывать нравственные и волевые качества.
4. Укреплять здоровье, содействовать правильному физическому развитию, повышать уровень ОФП, развивать СФП, необходимые при совершенствовании техники и тактики.
5. Овладеть знаниями по истории развития волейбола.
6. Освоить методические основы планирования, методику обучения игре волейбол.

7. Срок реализации программы по волейболу «Школа мяча» 4 года 2019- 2023 учебные года.

8. Программа рассчитана на обучение воспитанников в группах спортивно-оздоровительных, то есть на начальную школу с 1-4 классы.

9. Нормативная часть программы содержит основные требования по возрасту, численному составу занимающихся, объёму учебно- тренировочной работы, по технико-тактической, физической и спортивной подготовке.

10. Привить детям интерес к занятиям спортом, научить их контролю и самоконтролю, а так же находить ими способ обучения и самообучения согласно федеральному государственному стандарту .Увеличение нагрузки и перевод обучающихся в следующие группы обучения обуславливается стажем занятий, выполнением контрольных нормативов и тестов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

В настоящей программе выделены этапы подготовки. Численный состав занимающихся, объём учебной работы, норматив оплаты труда преподавателя за работу в группах устанавливается администрацией образовательного учреждения в соответствии с нормативно-правовыми основами регулирующими деятельность школы. Максимальный состав групп не должен превышать двух минимальных с учётом соблюдения правил охраны труда на учебном занятии. Возраст занимающихся в группах не ограничен.

Общие требования к организации учебно- тренировочной работы.

На основании нормативной части программы разрабатывается план подготовки учебных групп и отдельных спортсменов с учётом имеющихся условий. Утверждение планов подготовки проводится на основании плана преподавателя и утверждённого директором школы. В основу комплектования учебных групп положено научно обоснованная система многолетней подготовки с учётом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Преподаватель имеет право в зависимости от подготовленности группы изменять соотношение учебной нагрузки по разделам ОФП, СФП, ТП. **Рабочая программа рассчитана на 34 рабочих недели, по 1 или 2 занятия в неделю по 45 минут согласно постановлению САНПИН, то есть на 34 занятия в год независимо от учебных четвертей по усмотрению учителя и администрации школы.**

Многолетняя подготовка спортсмена строится на основе следующих методических положений

1.Единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность: задач, средств, методов организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат достигнутый в оптимальных возрастных границах.

2. Целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп.

3. Поступательное увеличение объёма и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки.

Учебный материал предоставлен по разделам подготовки

1. ОФП и СФП
2. Техническая и тактическая подготовка.
3. Волевая и нравственная подготовка.
4. Соревновательная подготовка.
5. Восстановительные мероприятия.

Воспитанники при завершении этапа подготовки должны знать:

- Основы техники волейбола.
- Методы обучения и тренировки.
- Значение средств восстановления организма после тренировочных занятий.
- Навыки в организации и проведении соревнований по волейболу, судейства.

Должны уметь:

- Пользоваться инвентарём серийного производства.
- Применять средства восстановления организма после тренировочных занятий.
- Перемещаться, выполнять различные передачи, приёмы, уметь применять знания в игре.
- Выполнять контрольные нормативы по ОФП и СФП, по технико- тактической подготовке.

Должны применять:

- Средства ОФП для всестороннего развития.
- Полученные знания в соревнованиях различного уровня.
- На практике систему восстановления.
- Знание теории и методики спортивной тренировки в объёме предусмотренном программой подготовки.

Ожидаемые результаты.

1. Комплектование групп спортсменами пригодными по состоянию здоровья для занятий волейболом.
2. Гармоничное развитие, сплочение коллектива.
3. Выполнение переводных и контрольных нормативов.

4. Прочное овладение техникой и тактикой волейбола, применение этих знаний в соревновательной деятельности любого уровня.

5. Привлечение родительского актива к участию в организации учебно-воспитательной работы школы.

Формы подведения итогов реализации программы.

1. Спортивные соревнования между классами.

-Участие в городских соревнованиях.

-Участие в соревнованиях ДЮСШ.

-Участие в областных турнирах.

-Участие в официальных чемпионатах области.

2. Выполнение контрольных нормативов.

Предметная область- другие виды спорта.

№ п/п	Другие виды спорта	Качества и навыки из других видов спорта способствующие повышению мастерства в избранном виде спорта.
1	Велосипедный спорт	Скоростно- силовая выносливость, координация.
2	Гимнастика	Гибкость, ловкость, сила и растяжка.
3	Баскетбол	Скоростно- силовая выносливость, быстрота реакции.
4	Лёгкая атлетика	Общая выносливость, прыгучесть.
5	Плавание	Общая выносливость, координация.
6	Футбол	Общая выносливость, быстрота.

Навыки из других видов спорта, используемые в предметной области общая физическая подготовка способствуют:

-Умению своевременно и точно выполнять задания, связанные с обязательными для всех правилами в подвижных играх;

-Умению развивать необходимые физические качества в избранном виде спорта, средствами других видов спорта и подвижных игр;

-Умению соблюдать требования охраны труда при самостоятельном выполнении упражнений;

-Навыкам сохранения собственной физической формы.

Преимущественная направленность тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки определяется с учётом сенситивных периодов развития физических качеств. Вместе с тем необходимо уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т.е. тех качеств в основе которых лежат разные физиологические механизмы. У девочек сенситивные периоды формирования физических качеств наступают приблизительно на один год раньше.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ДЛЯ ВСЕХ ЭТАПОВ)

Физическая подготовка складывается из общей и специальной подготовки. Между ними существует тесная связь.

Общая физическая подготовка направлена на развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение юных волейболистов разнообразными двигательными навыками. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста занимающихся и специфики волейбола.

Из всего многообразия средств общей физической подготовки в занятиях с юными волейболистами преимущественно используются упражнения из гимнастики, акробатики, легкой атлетики, баскетбола, гандбола, подвижные игры.

Удельный вес общеразвивающих упражнений в занятиях различен на отдельных этапах учебно-тренировочного процесса. Общеразвивающие упражнения в зависимости от задач урока можно включать в подготовительную часть занятия, в основную и, отчасти, в заключительную. Так, гимнастические, легкоатлетические и акробатические упражнения, баскетбол, ручной мяч, подвижные игры применяются как в подготовительной части, так и в основной. Это особенно характерно для начального этапа обучения, когда эффективность средств волейбола еще незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и двусторонней игре).

Периодически для выполнения общеразвивающих упражнений целесообразно выделять отдельные занятия. В этом случае в подготовительной части даются упражнения и игры, хорошо известные занимающимся. Основную часть занятия посвящают разучиванию техники, например легкоатлетических видов. Занятие заканчивают подвижной игрой, баскетболом и ручным мячом.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в волейбол. Задачи ее непосредственно связаны с обучением детей технике и тактике игры. Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные) упражнения и игры.

Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой (укрепление кистей, увеличение их подвижности, скорости сокращения мышц, развитие мышц ног и т.д.), другие направлены на формирование тактических умений (развитие быстроты реакции и ориентировки, быстроты перемещения в ответных действиях на сигналы и т.п.). Важное место занимают специально отобранные игры.

Систематическое применение подготовительных упражнений ускоряет процесс обучения техническим приемам волейбола и создает предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков.

Общая физическая подготовка (ОФП)

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные спортивные игры.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20, 30, 60 м, повторный бег-два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и по 40 м (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60 м (с 13 лет), 100 м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40 м (10-12 лет), до 50-60 м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-700 г) с места и с разбега; толкание ядра весом 3 кг (девочки 13-16 лет), 4 кг (мальчики 13-15 лет), 5 кг (юноши 16 лет); метание копья в цель и на дальность с места и с шага.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные-от 3 до 5 видов.

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5,6 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 (2-5 кг) в руках, с поясом-отягощением или в куртке с отягощением.

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 перекаты, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но подают несколько сигналов; на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

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

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке - одна нога сильно согнута, другая опущена вниз,

руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же с отягощением (пояс до 6 кг).

Упражнения с отягощениями (мешок с песком до 10 кг для девушек и до 20 кг для юношей, штанга - вес устанавливается в процентах от массы занимающегося и от характера упражнения - приседание до 80 раз, выпрыгивание до 40 раз, выпрыгивание из приседа до 30 раз, пояс, манжеты на запястьях, голени у голеностопных суставов, жилет): приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа и выпада, прыжки на обеих ногах.

Многократные *броски набивного мяча* (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. 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 (с 14 лет-прыжки на одной ноге).

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

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

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжатие и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями).

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. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа - передвижение па руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами (с 15 лет). Из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер (с 14 лет для мальчиков). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча).

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

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

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче). 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. Стоя на амортизаторе, руки внизу - поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками. Стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), движение правой рукой как при верхней боковой подаче.

Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой: правой рукой влево, левой - вправо. Броски набивного мяча (1 кг) через сетку, расстояние 4—6 м. С набивным мячом в руках у стены (2-3 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху. Бросок гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии в пределах площадки и на точность в зоны. То же, но после перемещения от сетки.

Упражнения с волейбольным мячом (выполняют многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места, с разбега. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабой рукой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного или хоккейного 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. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной стенки. Удары выполняют правой и левой рукой с максимальной силой.

Удары по мячу, укрепленному на амортизаторах, с отягощениями на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка, пояс). Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера (посылаемого мячометом) у сетки и из глубины площадки. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу, укрепленному на амортизаторах. То же, но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания).

рх -одной. В ответ на сигнал бросок набивного мяча двумя руками по ходу или с переводом (вправо, влево).

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же 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).

Стоя у стены (щита) 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. Учащийся располагается спиной к стене - бросить мяч вверх назад, повернуться на 180° и в прыжке отбить его в стену. 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.п. То же, поворот блокирующего по сигналу партнера - вначале мяч подбрасывают после поворота, затем во время поворота и до поворота. Перечисленные упражнения, но после перемещения и остановки. Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного мяча, набивного или волейбольного, укрепленного на амортизаторах.

Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180°. То же, что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1-1,5 м от сетки; исходное положение принимают после шага к сетке. То же, что последние три упражнения, но остановку и исходное положение принимают по сигналу. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, но остановку и прыжок выполняют по сигналу. Перемещения у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча.

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

Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке 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. 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). Предыдущие два упражнения, но блокирующих у сетки трое, блокируют двое.

Тестирование по ОФП учащихся школ осуществляется два раза в год - в начале и в конце учебного года. Перед тестированием производится разминка.

Примерный комплекс контрольных упражнений по ОФП включает следующие тесты: бег на 30 м; прыжки в длину с места; челночный бег 3 x Юм; подтягивание на перекладине из виса (юноши) выполняется максимальное количество раз хватом сверху; сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки); бег на 1 000 м производится на дорожке стадиона.

Подвижные игры в волейбол

- **Отработка передачи сверху.** Две команды делятся пополам и выстраиваются во встречные колонны перекрестно на одинаковом расстоянии. Обе команды одновременно начинают передачи сверху с перемещением в конец своей колонны или встречной (по заданию). Игра длится определенное учителем время или до потери мяча. В первом случае выигрывает та команда, которая меньшее количество раз потеряла мяч; во втором случае, проигрывает та команда, которая первой потеряла мяч. **Правила:** если мячи сталкиваются, то обеим командам засчитывается потеря мяча; игроки перемещаются в правую сторону; нельзя одному игроку касаться дважды подряд.

-**Отработка передачи мяча сверху.** Игроки (любое количество) размещаются по кругу, рассчитавшись по порядку. Первый номер в центре, выполнив высокую передачу над собой,

громко называет любой номер (по числу игроков), а сам становится в окружность. Вызванный номер принимает мяч и тоже, назвав номер, выходит из центра круга и т.д. **Правила:** игрок, потерявший мяч или не успевший принять его, выбывает из игры. Игра проводится до тех пор, пока не останутся два человека, затем игра возобновляется. Вариант: игроки не выбывают из игры, а выполняют штрафное задание.- **Отработка передачи над головой**

«Охотники и утки»: игроки делятся на две команды. Одна - располагается по кругу (квадрату или в две встречные шеренги) на расстоянии 6-8 метров. Вторая команда произвольно располагается внутри круга, квадрата, шеренг. Задача первой - используя волейбольный прием выбить мячом игроков второй команды. Задача второй — увернуться от осаливания или принять мяч и передать своему же , осаленные игроки выбывают из игры; при правильном приеме мяча командой, стоящей внутри круга - смена мест; игра продолжается до тех пор, пока в кругу останется 1 игрок, затем команды -меняются местами.

-Отработка нападающего удара

«Салки с мячом»: игра проводится на двух половинах площадки (мальчики и девочки или по подготовленности учащихся). У каждого игрока по мячу (любому). Один игрок -"Салка". Перемещаясь в пределах площадки и выполняя верхнюю передачу над собой, все игроки убегают от "Салки", а "Салка" догоняет, стираясь коснуться любого игрока. Осаленный игрок или игрок, потерявший мяч, становится "Салкой". Игра продолжается определенное тренером время с небольшими перерывами на отдых. Осаливать можно мячом, рукой или мячом и рукой.

- Отработка верхней передачи над собой,

«Эстафета»: играет любое количество команд. Команды выстраиваются в колонну по одному, капитаны — напротив на расстоянии 3-6 м. Мячи у направляющих. По команде тренера направляющие передают мяч капитану и быстро перемещаются на его место. Капитан принимает и передает мяч следующему игроку в колонне и становится в конец ее. Выигрывает та команда, которая первой заканчивает .Игра заканчивается тогда, когда последняя команда теряет мяч.

- Отработка передачи, перемещение.

- не потеряй мяч!»: играет любое количество команд. Команды стоят в колоннах по одному, по сигналу направляющие начинают передачу над собой с перемещением вперед до определенного места, а возвращаются, перемещаясь спиной вперед. Передачу мяча следующему игроку выполнять передачей без ловли. В случае потери мяча возобновлять игру с места потери.

- Отработка передачи мяча, перемещение, ориентация на поле.

свое место»: играет любое количество команд. Команды строятся по кругу и по сигналу игрок с мячом выполняет передачу своему соседу (по часовой или против), а сам обегает круг в том же направлении и занимает свое же место. Следующий игрок делает тоже самое. Выигрывает та команда, которая первой заканчивает полный круг.-

Отработка передачи, по кругу»: играют 2-4 команды, которые размещаются в шеренгах по радиусам очерченного круга на равном расстоянии и в одном направлении. У направляющих - мячи. По сигналу игроки выполняют высокую передачу над собой и обегают круг, становясь в конец своей шеренги. Мяч принимает и снова посылает вверх следующий игрок, переместившийся на его место. Выигрывает команда, первой закончившая упражнение. При потере мяча игра возобновляется с места потери; если игрок догоняет своего соперника, то обходит его, не мешая ему.В процессе игры в волейбол для учащихся характерны

разнообразные чередования движений, быстрая смена ситуаций, изменение интенсивности и продолжительности деятельности каждого игрока

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Клещев Ю., Фурманов А. «Юный волейболист»
2. Железняк Ю.Д. «Юный волейболист»
3. Беляев А.В. «Волейбол»
4. Железняк Ю.Д. «120 уроков по волейболу»
5. Эдельман А.С. «Справочник "Волейбол"»
6. Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. «Основы психологии спорта и физической культуры»
7. Кривошеин А.А. «Прогнозирование роста и развития детей»
8. Шнуров В.Х. «Практические основы воспитания морально-волевых качеств волейболистов»
9. Б.Л. Виера, Б.Д. Фергюсон. «Волейбол: шаги к успеху»
10. М. Фидлер, Д. Шайдерайт, Х. Бааке, К. Шрайтер. «Волейбол»
11. Тудор О. Бомпа. «Подготовка юных чемпионов»
12. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костилл. «Физиология спорта»
13. Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П. «Примерные программы для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР. Волейбол»
14. Жуков Ю.Е., Ильин Г.И., Козловский Э.А. «Акробатическая подготовка волейболистов»
15. Официальные волейбольные правила 2013-2016
16. <http://www.volley.ru/pages/497/p1/>