МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 78 КРАСНООКТЯБРЬСКОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДА»
400123, г. Волгоград, ул. им. Хользунова 33, Телефон (факс): 75-17-92; e-mail: school78@volgadmin.ru

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬН « ОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ " СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 78 КРАСНООКТЯБРЬСКОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДА"

Подписан: МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 78 КРАСНООКТЯБРЬСКОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДА"
DN: C=RU, S=Волгоградская область, STREET=ул. им. Хользунова 33, L=Волгоград, T=Директор, O="МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ""СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 78 КРАСНООКТЯБРЬСКОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДА""", ОГРН=1023402639490, СНИЛС=02188654461, ИНН ЮЛ=3442037852, ИНН=344204953130, E=school78@volgadmin.ru, G=Галина Николаевна, SN=Егоркина, CN="МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ""СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 78 КРАСНООКТЯБРЬСКОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДА"""
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Foxit Reader Версия: 10.1.1

«Утверждаю»
Директор МОУ СШ № 78
Егоркина Г.Н.

_____
«1» сентября 2026г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «Летающий мяч»

9 класс
на 2026-2027 учебный год

Учитель: Королева Т.В.

г. Волгоград 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Рабочая программа занятий по внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями ФГОС НОО второго поколения на основе:

- "Закон об образовании в РФ" от 29.12.12 № 273-ФЗ
- ФГОС НОО (Приказ Министерства просвещения и воспитания Российской Федерации от 27.07.2022г №629)
- Письмо Минпросвещения России от 05.07.2022 N ТВ-1290/03 "О направлении методических рекомендаций" (вместе с "Информационно-методическим письмом об организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования")
- «Примерные программы внеурочной деятельности». Начальное и основное образование / В. А.Горский, А.А.Тимофеев и др. – М.: Просвещение, 2021.
- Авторской программы «Юные инспекторы дорожного движения» Н. Ф. Виноградовой.

I. **Направленность программы.**

Специализированная программа «Летающий мяч» предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.
Занятия носят учебно-тренировочную, методическую направленность. В процессе учебно-тренировочных занятий обучающиеся овладевают техникой и тактикой игры, а на методических занятиях приобретают навыки для судейства игры.
По цели обучения программа способствует развитию физических качеств занимающихся, профилактики здоровья обучающихся, пропаганде здорового образа жизни.

II. **Актуальность программы.**

Проблема здоровья и укрепления физического развития детей в настоящее время является одной из актуальнейших проблем, стоявших перед учеными, врачами, учителями. Одним из путей решения этой проблемы является научно-обоснованный подход к проведению секционных занятий по физической, технической, тактической, теоретической подготовке в школе, который призван стимулировать защитные силы организма детей и укреплять их здоровье. В решении этой проблемы имеются следующие затруднения:

1) тесный контакт в условиях коллектива школьников с другими детьми, в том числе и с заболевшими;

2) контакт детей с неблагоприятными факторами такими, как токсические вещества, ионизирующее и мягкое излучение;

3) такие блага цивилизации, как всевозможные транспортные средства, множество бытовой техники, телевизоры, компьютеры.

Всё это в значительной степени снижает двигательную активность детей и сопротивляемость организма ребенка к различным инфекциям, что отрицательно сказывается на здоровье школьников.
Поэтому привлечение школьников к занятиям по волейболу способствует росту их физического развития, укреплению здоровья, что не мало важно в сложившейся тяжелой экологической обстановке в городе, популяризации волейбола и физической культуры и спорта в целом.

III. **Цели и задачи программы.**

Цели учебно-тренировочной группы первого года обучения таковы - как физическая и тактическая подготовка, рост спортивного мастерства в соревновательной деятельности.

В начале года большее количество часов отводится на физическую подготовку (60-70 % всего времени), во второй половине года увеличивается количество часов на техническую подготовку.
Основными задачами работы в учебно-тренировочной группе является технико-тактическая подготовка волейболистов, а также знакомство с игровой специализацией по функциям игроков.
В процессе занятий в этой группе решаются и другие задачи:

1) укрепление здоровья и закаливание организма учащихся;

2) содействие правильному физическому развитию, повышение общей физической подготовленности, развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка;

3) изучение и совершенствование основ техники и тактики игры;

4) приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований;

5) подготовка и выполнение нормативов по видам подготовки.

IV. **Возраст детей, участвующих в реализации программы «Летающий мяч».**

В учебной группе занимается 15 человек – это девочки и мальчики в возрасте 14-15 лет, 9 класс. Набор обучающихся свободный; учитывается, самое главное, желание научиться правильно (грамотно) играть в волейбол и заняться совершенствованием своего физического развития.
В группу принимаются девочки и мальчики, допущенные школьным врачом к занятиям физической культурой, которые имеют основную и подготовительную группу здоровья.
Программа рассчитана на один год обучения. Во второй половине года занимающиеся проверяют свое спортивное мастерство в внутришкольных соревнованиях, а в конце учебного года сдают контрольные испытания по общей, специальной физической и технической подготовке.
Для успешного овладения программным материалом необходимо сочетать занятия с самостоятельной работой, которая предлагается обучающимся в виде заданий, разработанных руководителем группы совместно с занимающимися. Руководитель должен систематически следить за успеваемостью своих воспитанников в общеобразовательной школе, поддерживать контакт с родителями, учителями, классными руководителями. Он должен привить навыки к общественно полезному труду, сознательному отношению к занятиям, воспитывать такие качества, как чувство товарищества, смелость, воля к победе.

VI**. Формы и режим занятий.**

Занятия по волейболу проводятся из расчета 1 час в неделю. Форма занятий различная: беседа, тренировка, индивидуальная работа, установка игры, выполнение комплексов упражнений для развития скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости.

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ «ЛЕТАЮЩИЙ МЯЧ».

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1	2	3	4	5
1	Вводное занятие «Волейбол в нашей жизни», техника безопасности, разминка, изучение уровня физической подготовки.	2	1	1
2	Общая физическая подготовка (ОФП).	5	1	4
3	Техническая подготовка: а) в нападении б) в защите	14	4	10
4	Тактическая подготовка: а) в нападении б) в защите	11	1	10
5	Контрольные испытания и участие в соревнованиях.	2	-	2
	Итого:	34	7	27

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

1. Теоретическая подготовка - вводное занятие.

Теоретическая часть – рассказ об истории и правилах игры в волейбол, инструктаж по технике безопасности. (Приложение 1)

Практическая часть – демонстрация использования волейбольного обмундирования, разминка.

Форма занятий – беседе об истории волейбола, о технике безопасности, тренировка.

Методическое обеспечение – иллюстративный материал для демонстрации использования волейбольного обмундирования.

2. ОФП (общая физическая подготовка).

Теоретическая часть – значение занятий в волейбол в воспитании подрастающего поколения, общие гигиенические правила при тренировочных занятиях. (Приложение 2)

Практическая часть – беговые упражнения (челночный бег, бег с препятствием, упражнения со скакалкой), прыжковые упражнения, комплексы упражнений для развития скоростно-силовых качеств, силы (с партнером), гибкости, упражнения с набивными мячами. (Приложение 3)

Форма занятий – беседа о ловкости, быстроте, координации; упражнения на группы мышц, игровые упражнения.

Методическое обеспечение – журнал как иллюстративный материал длядемонстрации ловкости, координации, скоростей.

Техническая подготовка.

3. Перемещения и стойки.

Теоретическая часть – обсуждение о перемещении по площадке**,** обучение основной стойке. (Приложение 4)

Практическая часть – ходьба, бег, перемещаясь лицом вперёд. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед, двойной шаг вперед, сочетание способов перемещений. Остановка шагом.

Форма занятий – беседа о отработке перемещений, стойке, игровые упражнения, эстафета с элементами соревнований.

Методическое обеспечение – журнал как иллюстративный материал, показ элементов перемещений и стоек из разных исходных положений.

4. Передачи мяча.

Теоретическая часть – обсуждение выполнения передач мяча сверху и снизу двумя руками, обучение передач на правильность и точность. (Приложение 5)

Практическая часть – передачи мяча сверху и снизу двумя руками; передачи мяча с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера, в различных направлениях на месте и после перемещения. Передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее, с собственного подбрасывания и подброшенного партнером – с места и приземления.

Форма занятий – беседа об отработке передач мяча над собой и в парах, эстафеты с элементами передач, тренировка.

Методическое обеспечение – журнал как иллюстративный материал, живой показ.

5. Прием мяча сверху и снизу двумя руками.

Теоретическая часть – обсуждение выполнения приема мяча на месте и после перемещений. (Приложение 6)

Практическая часть – прием мяча сверху двумя руками: отскочившего от стены, после броска в сторону, через сетку. Прием мяча от нижней и верхней подач, снизу двумя руками. Отбивание мяча, наброшенного партнером – на месте и после перемещений.

Форма занятий – беседа об отработке приема мяча на месте и с ускорением, игры в паре, тренировка.

Методическое обеспечение – журнал как иллюстративный материал, показ элементов приема мяча.

6. Подача мяча.

Теоретическая часть – обсуждение техники подачи мяча, обучение нижней и верхней подач в парах и через сетку. (Приложение 7)

Практическая часть – демонстрация элементов подач мяча. Верхняя и нижняя подача мяча в парах, через сетку с расстояния 6-9 метров; подача через сетку из-за лицевой линии.

Форма занятий – беседа об отработке подач мяча, игровые упражнения в парах, тренировка.

Методическое обеспечение – журнал как иллюстративный материал, показ верхней и нижней подач.

7. Нападающий удар и блокирование мяча.

Теоретическая часть – обсуждение техники нападающего удара, блока; обучение технике нападающего удара и блока. (Приложение 8)

Практическая часть – демонстрация элементов нападающего удара, блока. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой: овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, 1, 2, 3 шагов разбега; удар кистью по мячу.

Форма занятий – беседа об отработке элементов нападающего удара, блока, упражнения в парах, тренировка.

Методическое обеспечение – журнал как иллюстративный материал, показ нападающего удара, блокирования мяча.

8. Тактическая подготовка.

Теоретическая часть – обсуждение тактики нападения и защиты, обучение игры.

Практическая часть – демонстрация индивидуальных действий: выбор места для выполнения верхней и нижней подач, выбор для второй передачи и в зоне 3.

Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

Демонстрация групповых действий: взаимодействие игроков передней линии, игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

Демонстрация командных действий: прием верхней и нижней подач и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

Форма занятий - беседа об отработке тактики игры в волейбол, тренировка.

Методическое обеспечение – иллюстративный материал игры в волейбол.

9. Контрольные испытания: приемные, текущие, переводные. (Приложение 9)

10. Участие в соревнованиях (февраль)

11. Итоговое занятие.

Практическая часть – демонстрация всех элементов игры, разбор проведенных игр, устранение ошибок.

Форма занятий – показательная игра.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Волейбол, А.Г.Айриянц, М., 2006 год.
2. Тактическая подготовка волейболистов, Ю.Д.Железняк, Смоленск, 2005 год.
3. Волейбол, А.В. Ивойлов, М., 2004 год.
4. Волейбол на лужайке, в парке, на траве, , А.Г.Фурманов, М., 1998 год.
5. Волейбол, М.Фидлер, М., 2002 год.

.

Приложение 1

История и правила игры в волейбол.

Волейбол - одна из распространенных спортивных игр. Массовый, подлинно народный характер волейбола объясняется эмоциональностью, увлекательностью, доступностью, основанной как на простоте правил игры и несложности оборудования, так и, особенно, на соответствии получаемой нагрузки со степенью подготовленности игроков. Поэтому волейболом занимаются люди самых различных профессий и возрастов. Играют везде на воде, на песке, в зале, везде.

Приоритет в создании волейбола принадлежит УИЛЬЯМУ МОРГАНУ, преподавателю физкультуры колледжа Ассоциации молодых христиан в американском городе Холиоке (штат Массачусетс).

Однажды Морган предложил свои питомцам подбросить через рыболовную сеть надутую резиновую камеру. Вскоре он с удивлением обнаружил, что те обмениваются пасами с явным азартом. Тогда учитель сам занял место на площадке и сразу же после урока разработал правила игры.

Родоначальник волейбола назвал свое детище «минтонет». Это было в 1895 году, а год спустя игра демонстрировалась в городе Спрингфилде на конференции руководителей физического воспитания колледжей.

Крестным отцом нового вида спорта стал профессор Спрингфилдского колледжа Альфред Халстед. Он назвал новую игру волейболом, что в переводе с английского означает «летающий мяч».

Действительно, это единственная спортивная игра, где главная задача – не дать мячу коснуться земли. Основные волейбольные правила сформировались в 1917-1925 г., постепенно их приняли во всех странах, и игра получила неофициальное международное признание.

Волейбол – командный вид спорта: две команды по 6 игроков ведут игру на площадке размером 18х9м. Средняя линия, над которой находится сетка, натянутая на определенной высоте, делит площадку на 2 части, а вертикальная плоскость сетки делит пространство над площадкой (соответственно частям площадки) на два поля (9х9м).

Задача игроков: в соответствии с правилами направлять мяч над сеткой и приземлять его на стороне противника или заставлять соперника совершать ошибки. Игроки команд располагаются на площадках в определенном порядке, зоны обозначаются номерами 1,2,3,4,5.6 (против часовой стрелки); три под сеткой (передняя линия) и три сзади (задняя линия). В соответствии зонами располагаются игроки команды. В игру мяч вводится игроком зоны 1, для чего он выходит из площадки за лицевую линию, в зону подачи. Ударом руки он направляет мяч над сеткой в пределах игровой части (игрового пространства) площадки непосредственно на сторону соперника.

Каждая команда имеет право на трижды (не считая касания на блоке) коснуться мяча, чтобы помешать ему упасть на своей части площадки и направить его (в пределах игрового пространства) на сторону соперника. Один и тот же игрок (кроме блокирующего) не имеет права касаться два раза подряд. Мяч остается в игре до тех пор, пока не коснется площадки (а также стен, потолка, других предметов, если игра проходит в помещении) или до ошибки какого-либо из игроков. Очко команде засчитывается только в случае завоевания ею права на повторную подачу. При неправильной подаче или если право на переход завоевано соперником, команда-соперник получает право на подачу, и ее игроки меняются местами (в пределах своей площадки) по ходу часовой стрелки, переходят в другие зоны.

Матч состоит из 5 партий. Партия считается выигранной, когда одна из команд набирает 25 очков. При счете 24:24 игра продолжается до тех пор, пока преимущество кого-либо из соперников не достигнет двух очков. В матче побеждает команда, которая одолела соперника в трех партиях из пяти. Правда, в 5-й партии требуется набрать не 25, а 15 очков.

Размеры мяча: окружность – 65-67 см, вес мяча 260-280 г, давление от 0,30 до 0,325 кг/см^2

Приложение 2

Значение занятий в волейбол в воспитании подрастающего поколения, общие гигиенические правила при тренировочных занятиях.

Занятия в волейбол как и другими спортивными играми способствуют совершенствованию основных двигательных качеств: быстроты, точности и координации движений, ловкости, силы, выносливости. В процессе занятий воспитываются ценные моральные и волевые качества: коллективизм, целеустремленность, выдержка, самообладание, дисциплинированность. У волейболистов отмечается высокий уровень психофизиологических функций, связанных с управлением движениями, что имеет важное значение для овладения многими современными профессиями, где необходима мгновенная оценка обстановки, быстрота, точность и высокая координация движений. Отличительной особенностью волейбола является также высокая эмоциональность игровой деятельности. Это воспитывает у спортсменов способность хладнокровно действовать в случае успеха или неудачи.

Участие в соревнованиях по волейболу требует от спортсменов высокой степени концентрации внимания, быстрого реагирования на изменения обстановки и необходимости постоянно вступать в единоборства с противником. Все это в сочетании с эмоциональным возбуждением вызывает значительные изменения психофизиологических функций и увеличивает период восстановления. Соревнования в большинстве у спортсменов – игровиков имеют большую продолжительность, что приводит к физическому и нервно-эмоциональному утомлению. Поэтому спортсмены должны иметь высокий уровень здоровья, выносливости, закаленности, устойчивости к действию неблагоприятных факторов внешней среды. Следовательно, **гигиенические факторы** играют исключительно важную роль и направлены на создании оптимальных условий для укрепления здоровья, рационального отдыха, быстрейшего восстановления и повышения работоспособности.

При разработке рационального суточного режима волейболистов необходимо учитывать следующее:

1) утренняя зарядка имеет большую продолжительность, чем в других видах спорта, и включает в себя упражнения с мячами и некоторые игровые действия. Поэтому промежуток между подъемом и зарядкой составляет 30-40 мин, во время которого необходимо выпить крепкий чай, кофе и съесть немного легкоперевариваемой пищи (печенье, бисквит…);

2) особое внимание необходимо уделять организации дневного сна, т.к. игры заканчиваются вечером и игроки обычно возбуждены спортивной борьбой;

3) использование комплексов восстановительных мероприятий, направленных на быструю ликвидацию мышечного утомления и нервно-эмоционального напряжения;

4) питание волейболистов должно обеспечивать полное возмещение энергозатрат организма. Питаться целесообразно 4 р в день. Пища должна быть разнообразной и включать биологически ценные продукты (молоко и молочные продукты, мясо, рыба, яйца, овощи, фрукты и …);

5) одежда волейболистов состоит из футболки-майки, спортивных шорт, наколенников, защищающих коленный сустав от травм, и носок. Игрок не должен иметь на себе каких-либо предметов, представляющих опасность для других игроков (кольца, цепочки, браслеты, часы). Спортивную одежду надо регулярно стирать.

6) обувь волейболиста – кроссовки, которые должны подбираться по ноге, быть легкими и удобными.

Приложение 3

Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств.

1. И.П. – стоя на одной ноге, другую согнуть в колене.
   Быстро отталкиваться стопой, перепрыгивая через набивные мячи (6-8 шт.), расположенные на одной линии на расстоянии 1м один от другого. На каждую ногу 2-4р.
   Не «заваливать» плечи вперед. Выполнение в среднем и быстром темпе.
2. И.П. – выпад согнутой ногой вперед, другая нога сзади, немного согнута. В каждой руке гантели 3-4 кг. 1-3 – пружинистые покачивания
   4 – смена положения ног прыжком, 6-8 р. в среднем темпе.
   При выполнении упражнения туловище прямое, руки держать произвольно.
3. И.П. – О.С., ноги в коленях согнуты несколько.
   Прыжки на 2-х ногах подряд с продвижением вперед, 8-10 прыжков в среднем темпе.
   Обратить внимание на прямое положение туловища и согласованность рук и ног.
4. И.П. – толчковая нога впереди, маховая сзади на носке.
   С 4-6 беговых шагов быстрое отталкивание в последовательности: пол-мостик-тумба (40см)-доставание подвешенного предмета рукой, 3-4 р. в среднем и быстром темпе.
   Плечи не «заваливать» вперед.
5. И.П. – стоя лицом к гимнастической скамейке, руками опереться о рейку на уровне головы.
   Отталкивание вверх 2-мя ногами, 15-20 р. в быстром темпе.
   Акцентировать внимание на разгибание голеностопного сустава.
6. И.П. – стоя на одной ноге, другую согнуть в колене.
   Скачки на одной ноге через скамейку: а) на месте, б) с продвижением вперед.
   На каждой ноге 50-100 скачков в среднем темпе, отталкивание стопой.
7. И.П. – полуприсед, руки, опущенные вниз, держат набивной мяч.
   Выбросить мяч максимально вверх, поймать и вернуться в и.п.,10-15 р. в быстром темпе.
   Спину держать прямо, в конце упражнения подняться на носки.
8. И.П. – выпад, в руках гантели по 3 кг каждая.
   Попеременные подскоки с гантелями в руках с продвижением вперед на 30-40 м, 2р. в среднем темпе. Обращать внимание на эффективное отталкивание стопой.

Приложение 3

Комплекс упражнений для развития силы (с партнером).

1. И.П. – партнер держит ноги спортсмена, находящегося в упоре лежа. Отклоном туловища назад партнер помогает отжаться ему от пола, затем мягко опускает в и.п., 10—12р., 2 серии.
   Интервал отдыха между сериями 1-2 мин., средний темп. (рис. 1)
2. И.П. – партнеры стоят один впереди другого на расстоянии полушага. Стоящий сзади держит руки на плечах впереди стоящего. Давлением рук на плечи партнера оказывает сопротивление его выпрыгивания из глубокого приседа на месте вверх, 15-20 прыжков в среднем и быстром темпе.
3. И.П. – то, же, но стоящий сзади поддерживает партнера снизу за сильно согнутые в локтях руки.
   Стоящий впереди выпрыгивает вверх из приседа, но теперь уже с помощью партнера, подталкивающего его под локти, что способствует большей высоте взлета, 15-20р. в быстром темпе.
4. И.П. – партнеры стоят лицом друг к другу, держась за кисти вытянутых рук.
   Поочередное выпрыгивание из приседа на одной ноге с использованием опоры- стоящего партнера, 15-20 р. (рис. 2)
5. И.П. – то же. Одновременные приседания на одной ноге, другая впереди (положение «пистолетик»), быстрые вставания с подъемом на носок, 8-10р. на каждой ноге.
6. И.П. – стоя перед гимнастической стенкой. Один партнер сидит на плечах другого, оба держатся за жерди на уровне пояса.
   Приседания с партнером на плечах, 15-20р., 2-3 серии. Интервал отдыха 2-3 мин, в медленном, среднем и быстром темпе.
7. И.П. – упор лежа. Партнер удерживает за ноги выполняющего упражнение, который отжимается в упоре: при выпрямлении рук выгибается тазом кверху, прогибаясь в пояснице, 8-10р., 2 серии. Интервал отдыха 1-2 мин. между сериями. (рис. 3)



Рис.1

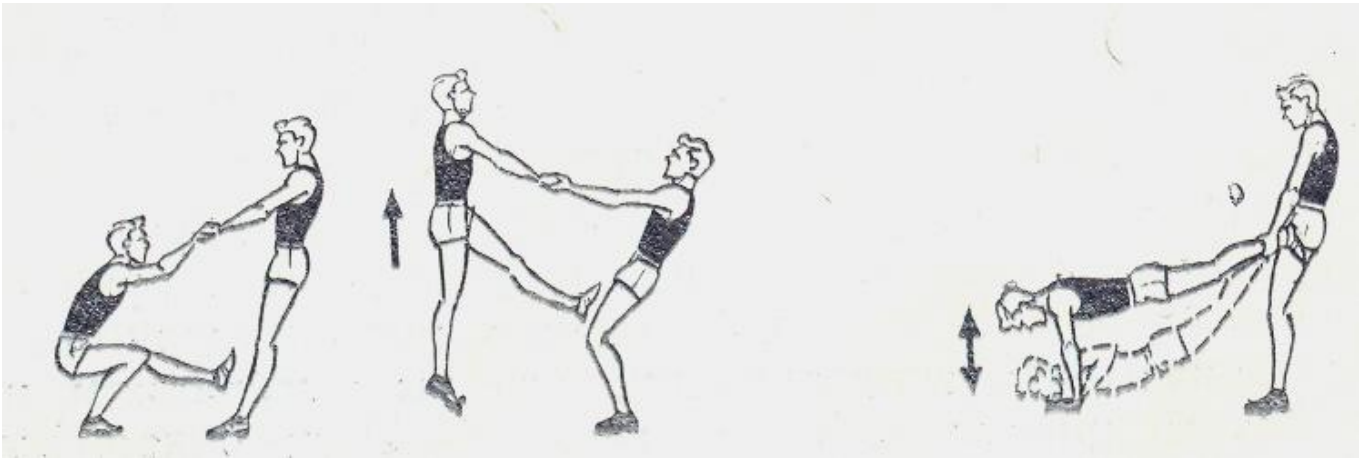


Рис. 2

Рис. 3

Приложение 3

Комплекс упражнений для развития гибкости.

1. И.П. – стоя боком к гимнастической стенке.
   Махи свободной ногой без приседания на опорной ноге, 15-20 махов на каждой ноге.
2. И.П. – о.с. Наклоны вперед с помощью партнера, стоящего сзади и давящего на плечи, 10-15р.
   Ноги в коленях не сгибать.
3. И.П. – стойка на одной ноге спиной к гим. стенке. Другая нога лежит на плече партнера, стоящего на коленях. При вставании партнера маховая нога другого поднимается вверх до чувства боли. На каждую ногу 10-12 р. в медленном темпе. Опорную ногу в колене не сгибать. Таз не опускать вниз. (рис. 1)
4. И.П. – стойка на лопатках. Свободное поочередное опускание ног за голову, 8-10 р. в медленном темпе с большой амплитудой разведения ног. (рис. 2)
5. И.П. - стойка на лопатках. Разведение ног, смена положения ног, 10-15 р. в медленном темпе с широкой амплитудой.
6. И.П. – стоя на опорной ноге. Быстрые движения тазом и маховой ногой вперед-вверх до ориентира, висящего на уровне головы. На каждую ногу 10-12 р. в быстром темпе, не подседая на опорной ноге. (рис. 3)
7. И.П. – стоя спиной к гим. стенке на расстоянии 1 м. Прогнувшись назад, перебрать руками до нижней рейки, затем обратно, до и.п., 4-5 р. в медленном темпе. Таз вывести как можно больше вперед. (рис. 4)
8. И.П. – о.с. Наклон назад с выведением таза вперед и доставанием пальцами рук пяток ног, 8-10р. в среднем темпе. Таз вывести как можно больше вперед. (рис.5)
9. И.П. – сидя спиной к гим. стенке, руками взяться за рейку на уровне головы. Одна нога согнута в колене, другая выпрямлена. Упираясь согнутой ногой в пол, разгибая ее, вывести таз на выпрямленную ногу вперед-вверх. На каждую ногу 8-10р. в среднем и быстром темпе, в конце упражнения опорная нога должна быть на носке. (рис. 6)

Приложение 3

Прыжковые упражнения

.

1. И.П. – ноги на ширине плеч, полуприсед. Туловище слегка наклонить вперед, руки отвести вниз-назад. Высокие длинные прыжки с ноги на ногу (бег прыжками) – 30-40 м, 3-5 р.
2. И.П. – то же. Прыжки на одной ноге с высоким подтягиванием и активной постановкой ноги на пол-30-40 м, 3-5 р. на каждой ноге.
3. И.П. – то же. Прыжки на 2-х ногах с подтягиванием коленей к груди в полетной фазе. Продвижение вперед незначительное – 10-20 м, 20-25 р., 3-5 серий. Интервал отдыха между сериями 1-2 мин.
4. И.П. – упор присев или глубокий присед, руки внизу, но не касаются пола. Прыжки вперед-вверх на 2-х ногах с полным распрямлением в положении, соответствующем исходному. После этого без паузы выполняется очередное отталкивание, 3-5 р., 30-40 м.
5. И.П. – старт для выполнения бега с ускорением. Бег прыжками с отталкиванием только стопой. С момента постановки на пол до окончания толчка нога выпрямлена в коленном и тазобедренном суставах, 3-5 р, 30-40 м.
6. И.П. – то же, Бег с ускорением в полуприседе, 30-40 м.
7. И.П. – старт для разбега в прыжках в высоту (толчковая нога сзади). Выпрыгивания «на взлет» - 40-60 м: а) с 3 шагов разбега; б) с 5 шагов ,5-7 р. (рис.1)

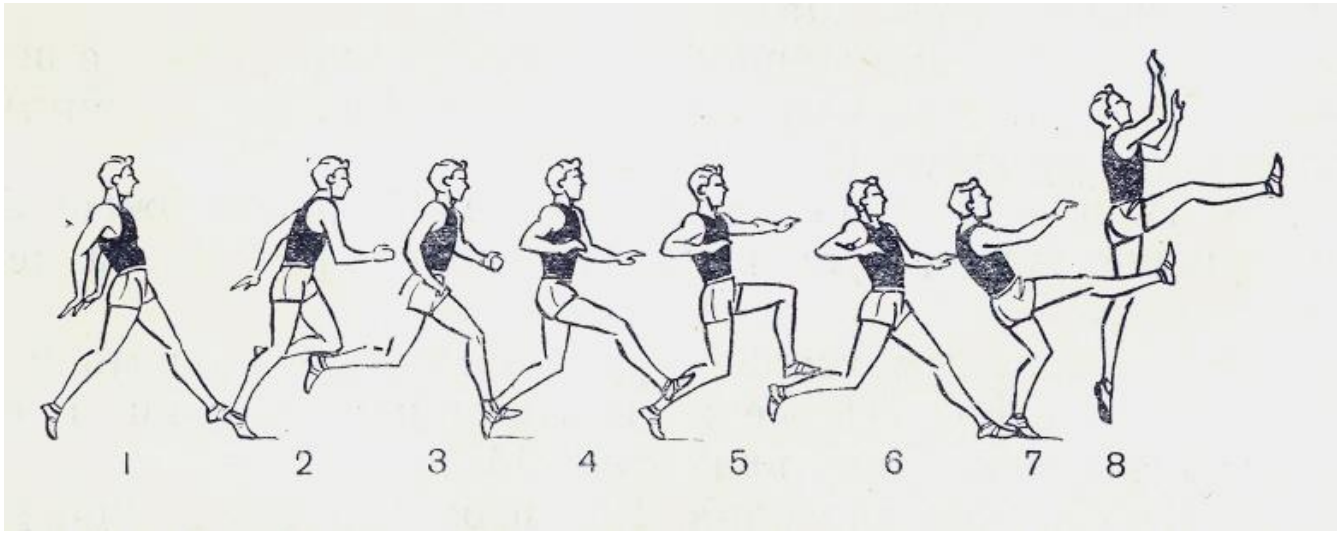


Рис. 1

Приложение 3

Беговые упражнения.

1. Бег с высоким подниманием бедра. Сначала выполняется на месте, затем продвижением вперед (20-30м), 5-6 раз. Плечи не отклонять назад, не напрягать; бедро поднимать до горизонтали, а опорная нога в это время полностью выпрямляется (рис. 1).
2. Бег через предметы (набивные мячи, гимнастические скамейки), 3-5 раз. Меняя расстояние между предметами и их высоту, можно менять высоту бедра, длину и частоту шага, а следовательно, ритм и скорость бега (рис. 2).
3. Многоскоки на одной ноге с подтягиванием толчковой ноги вперед-вверх, как и при беге, и опусканием на нее, 3-5 раз по 20-30м (рис.3).
4. Бег с захлестыванием голени назад до касания пятками ягодиц, 3-5 раз по 20-30м. Следить, чтобы плечи и туловище не наклонялись вперед (рис.4).
5. Прыжки с ноги на ногу, 4-6 раз по 30-40м быстрый темп. Толчковая нога при отталкивании полностью выпрямляется во всех суставах, а маховая, согнутая в коленном суставе, энергично посылается вперед немного вверх, туловище наклонено вперед, руки согнуты в локтях, энергично движутся назад-вперед.
6. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад («колесо»), 2-4 раза по 30-50м. Следить, чтобы опорная нога в момент движения бедра маховой вперед-вверх полностью выпрямлялась, а таз достаточно подавался вперед.
7. Челночный бег с высокого старта 3х20 м, 3-5 раз.
8. Упражнения со скакалкой на месте и в движении.
9. Бег с препятствиями через «малые барьеры», 3-5 раз по 30-50м.



Рис. 1

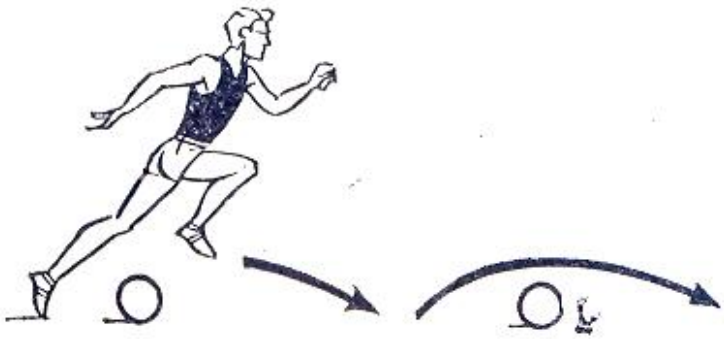


Рис. 2

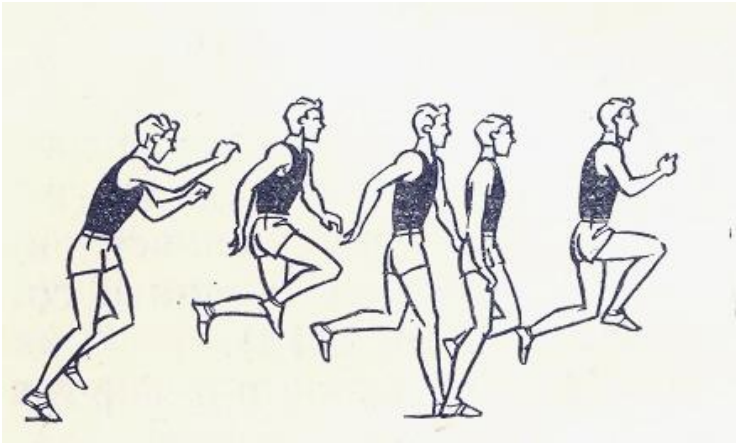


Рис. 3

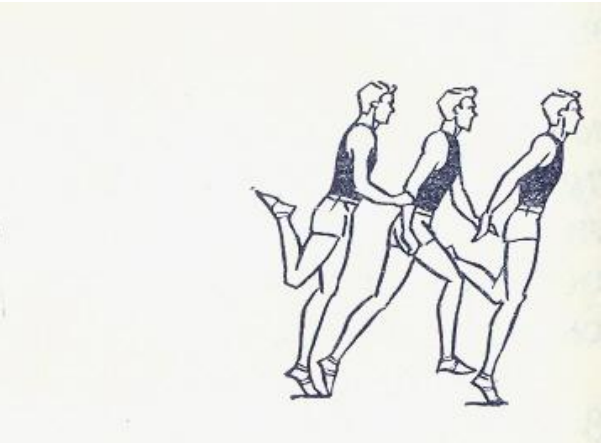


Рис. 4

Приложение 3

Комплекс упражнений для развития гибкости.

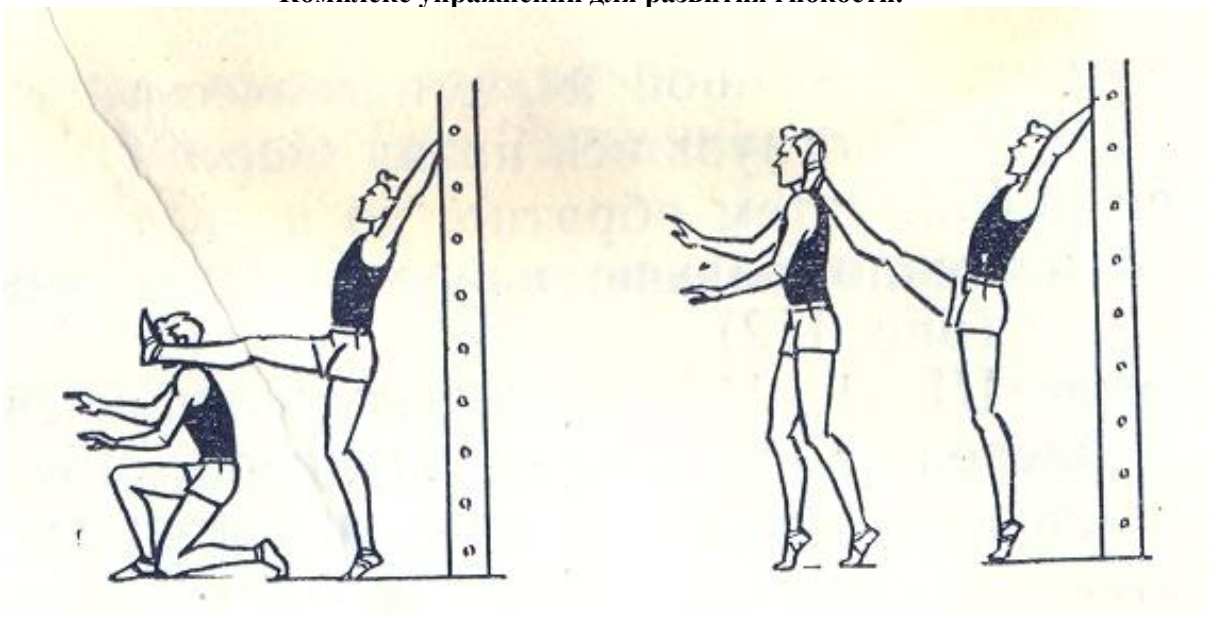


Рис. 1



Рис. 2

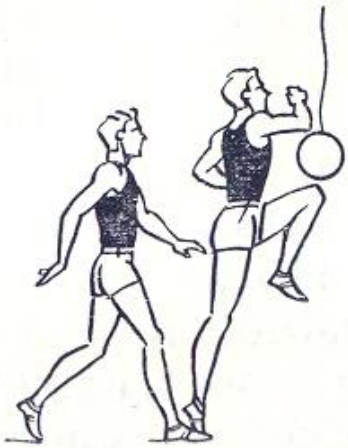


Рис. 3

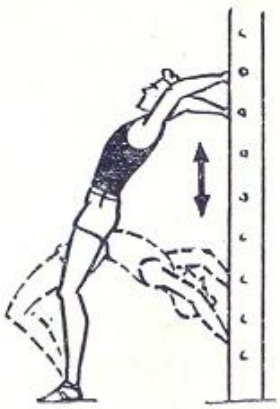
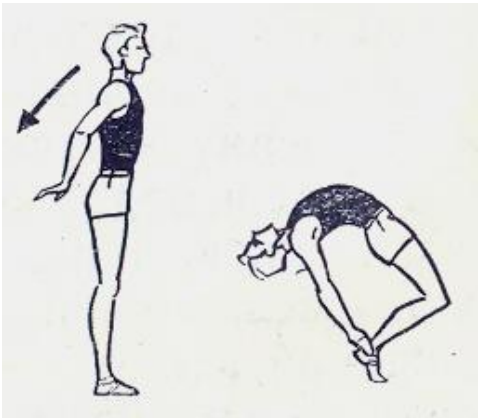


Рис. 4



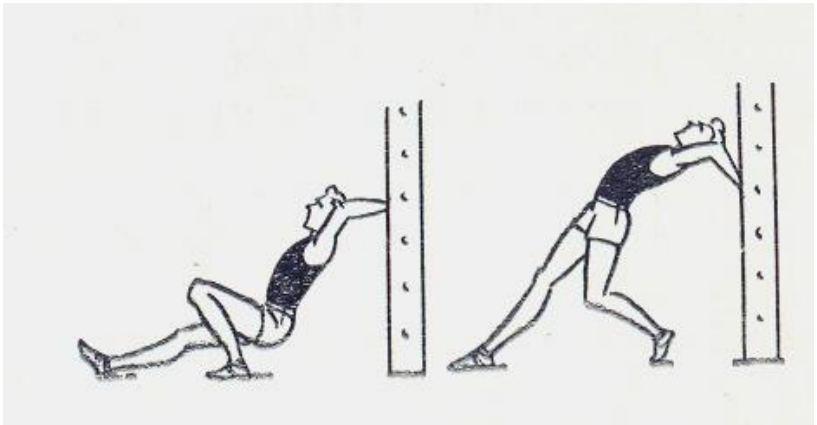
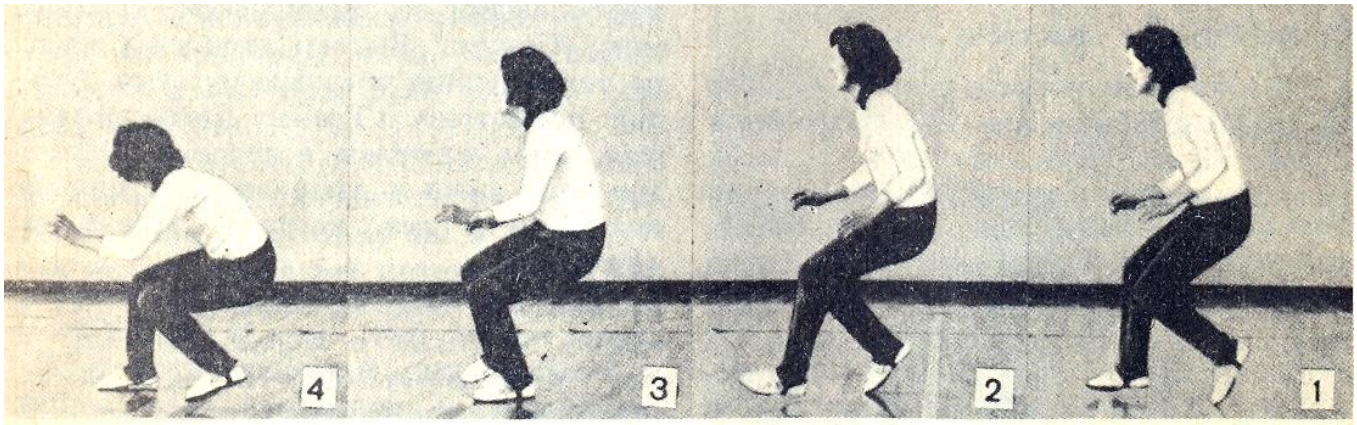


Рис. 5

Приложение 4

Техника перемещений по площадке.



Варианты постановки ног при перемещениях по площадке

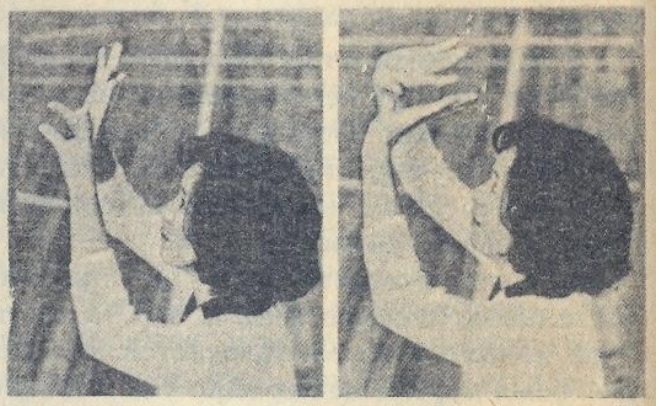
Сохранение низкого центра тяжести тела при перемещении

Приложение 5

Расположение пальцев рук на мяче.

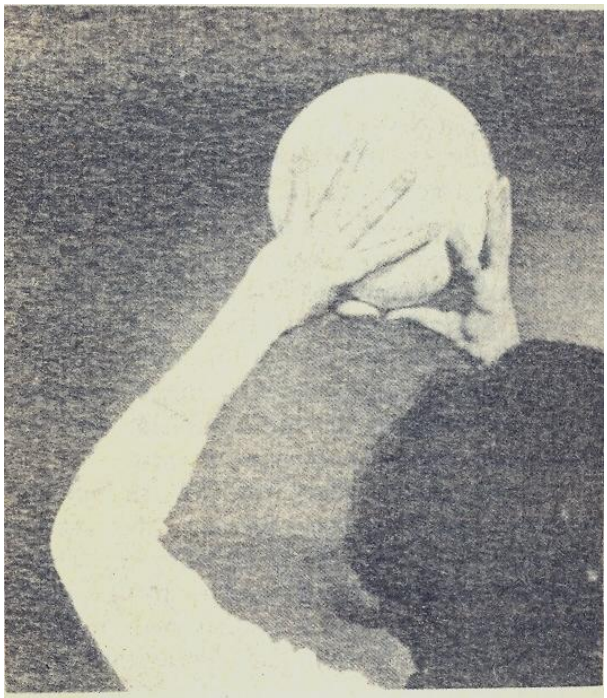


Локти разведены в стороны, руки принимают форму треугольника. Пальцы располагаются перед лбом



Ошибка, часто совершаемая начинающими: из-за боязни мяча локти не раздвигаются, большие пальцы рук выставляются вперед, что приводит к травмам пальцев

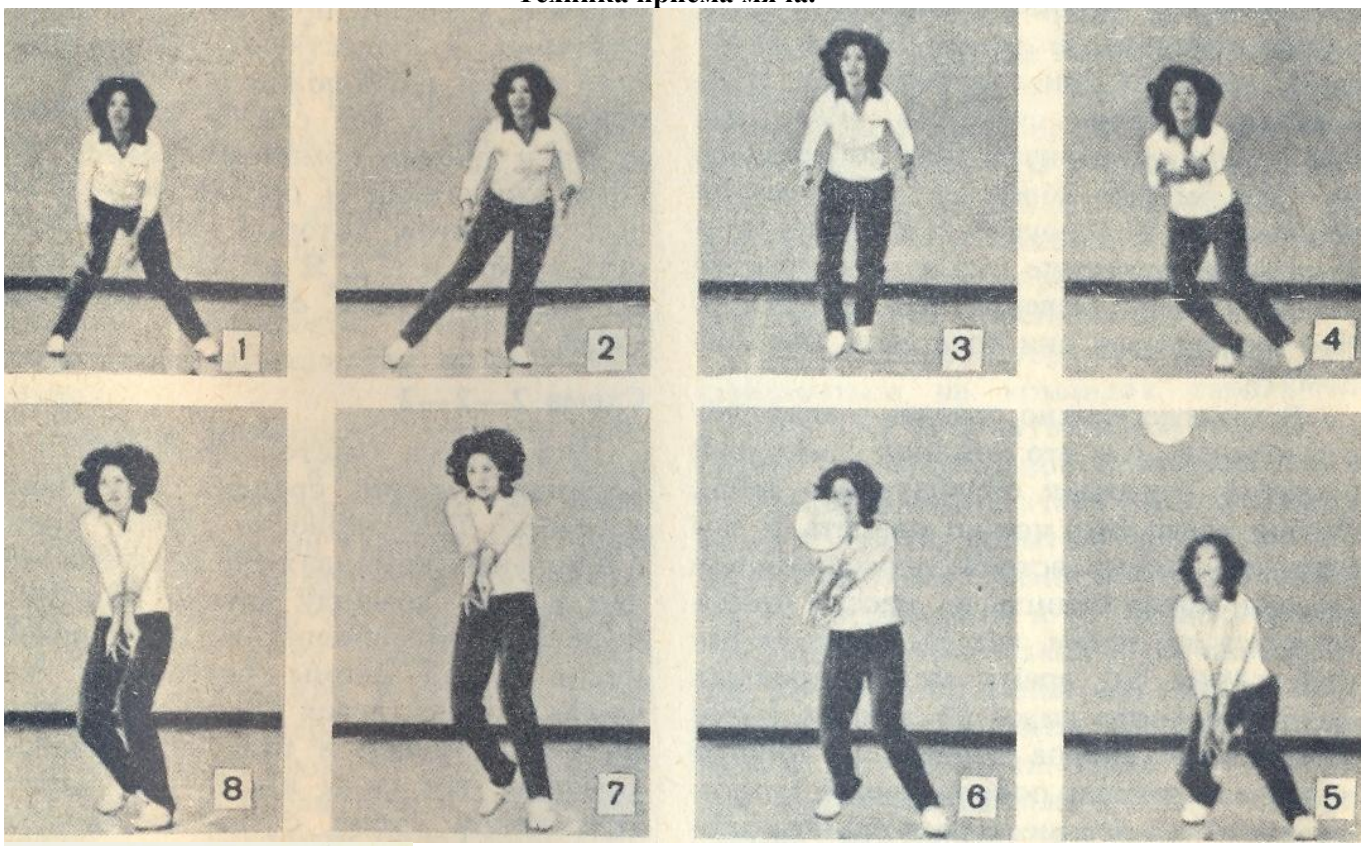
При таком расположении рук мяч отскакивает назад, за спину



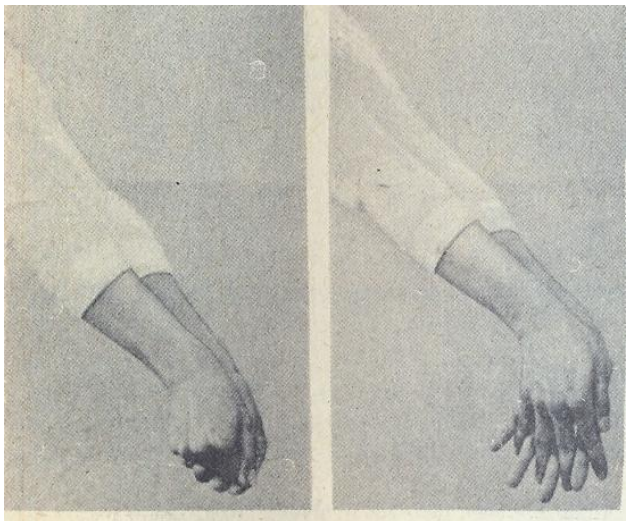
Касание и отбрасывание мяча должно быть моментальным

Приложение 6

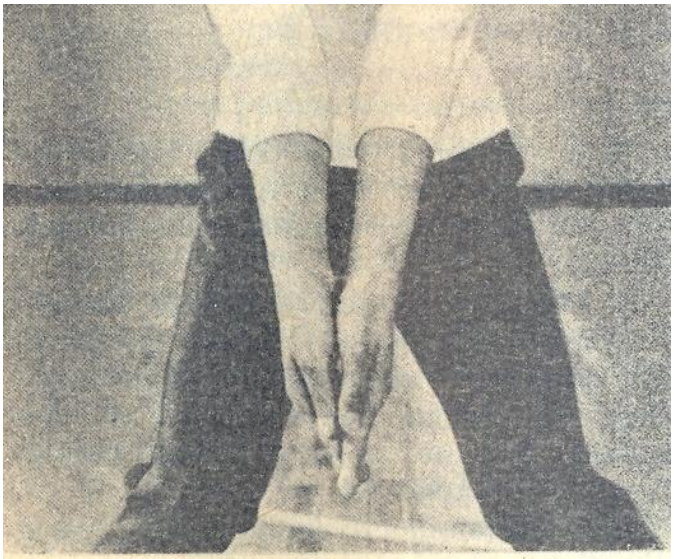
Техника приема мяча.



Прием с удара. Главное — четким перемещением подстроиться под ритм пробитого мяча



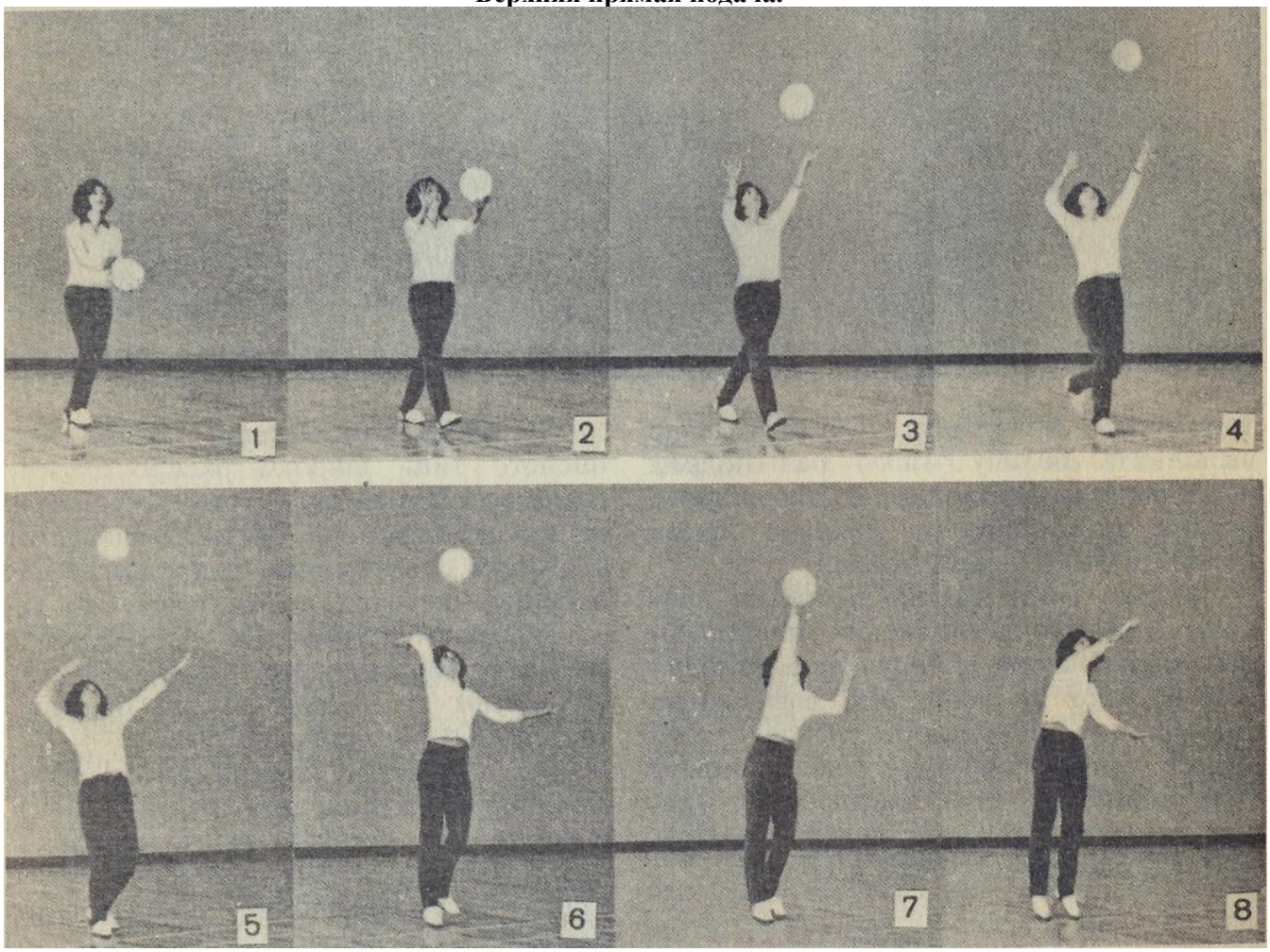
Два способа соединения рук. В любом случае не рекомендуется сжимать руки чересчур сильно



Положение рук при нижнем пасе

Приложение 7

Верхняя прямая подача.



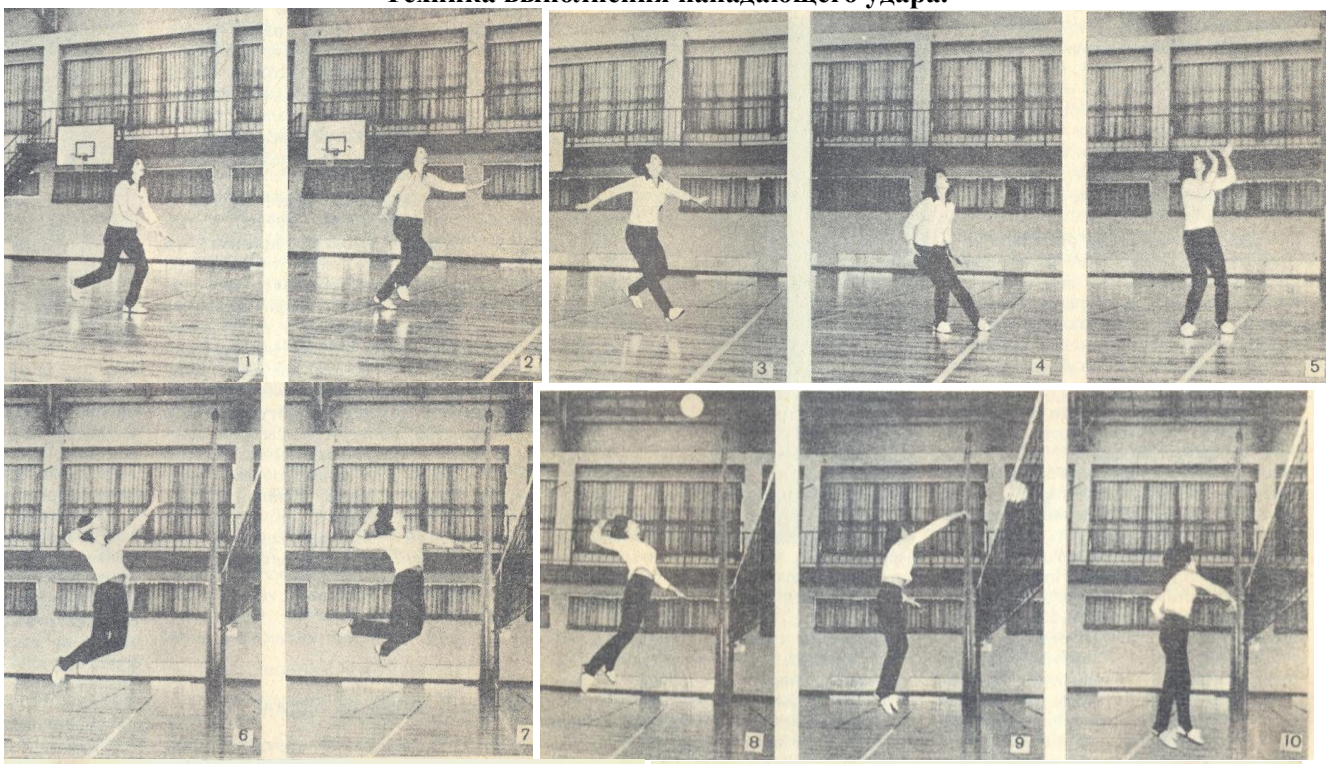
Нижняя прямая подача.



Подача ударом снизу, часто применяемая в волейболе с 9 игроками. Удар снизу с широким замахом сзади, не сгибая руку в локте (кадр 3). Мяч пробивается из положения полуприседа с использованием выталкивающего движения всего тела (кадры 4, 5)

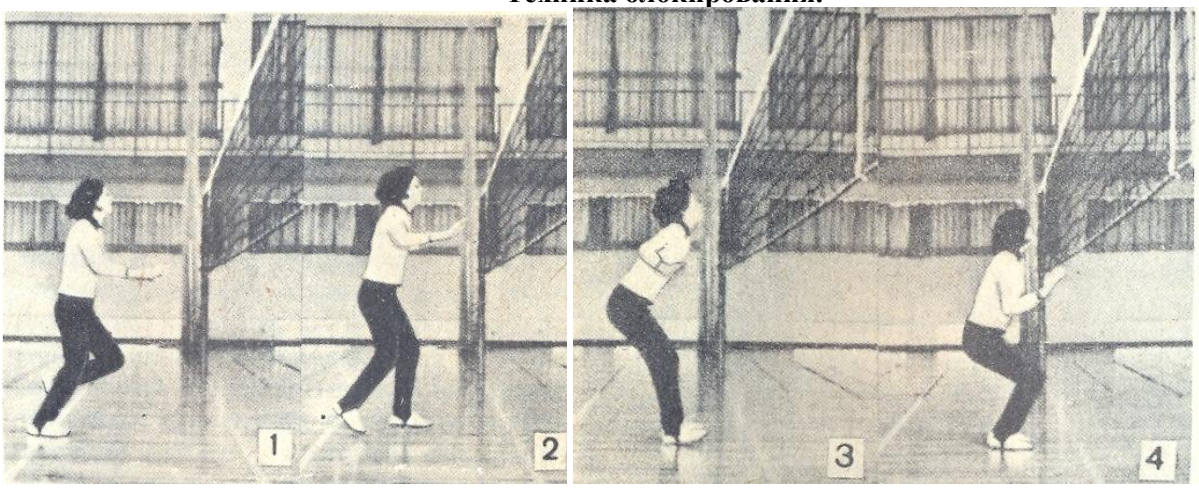
Приложение 8

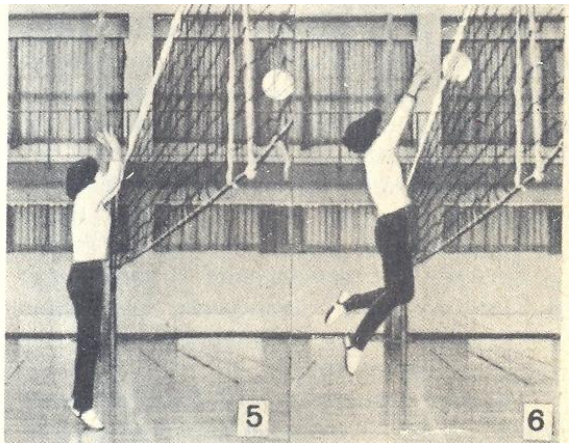
Техника выполнения нападающего удара.



Удар. Мяч фиксируется взглядом, проводится перемещение в нужную точку. Последний шаг делается широко и руки раскидываются в стороны (кадр 3). Руки резко опускаются и делается присед. Совершается прыжок с использованием выталкивающей инерции опущенных рук (кадры 4—6). Используя тело, как пружину, игрок выполняет удар (кадры 7—9). В удар вкладывается энергия всех мышц тела — от кончиков пальцев рук до пальцев ног

Техника блокирования.





Отработка техники блокирования. Разбег с легким подскоком и остановкой. Прыжок после приседа. Отбивание мяча вниз

Приложение 9

**Тесты волейболистов по общей физической,
технико-тактической подготовке.
(с учетом роста спортсменов и длины руки)**

1. Бег 30м
2. Прыжок в длину с места
3. Выпрыгивание вверх с касанием предмета с места и разбега.
4. Челночный бег 3х10
5. Бег «елочка»
6. Метание набивного мяча сидя.
7. Метание набивного мяча стоя и в прыжке.