

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Арлюкская средняя общеобразовательная школа»  
Юргинского муниципального района Кемеровской области

«Утверждаю»  
Директор МБОУ  
«Арлюкская СОШ»  
А. Н. Северина  
от «31» 08 2019 г.



Программа курса внеурочной деятельности  
«Юный волейболист»  
для 5 - 7 классов

Составитель: учитель физкультуры  
Бережнов Сергей Иванович

2019 год

## Пояснительная записка

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировки в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками.

В процессе игровой деятельности занимающиеся проявляют положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, инициативу, желание победить.

Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

Обучение основам волейбола входит в программы школ, профессионально-технических училищ и техникумов. Учащиеся и студенты знакомятся с содержанием и основными правилами игры, овладевают техникой игровых приемов, усваивают простейшие тактические комбинации.

Уроки по волейболу в учебных заведениях направлены на физическое развитие учащихся и студентов, воспитание у них настойчивости, дисциплины, коллективизма, чувства дружбы и товарищества.

В секции «Юный волейболист» могут заниматься дети 5 класса. Срок реализации программы - один год. Программа предназначена для обучающихся начальной подготовки. Объем программы – 136 часов (4 часа в неделю).

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу обучающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Цель обучения - содействие физическому развитию детей и подростков, воспитанию гармонично развитых спортсменов.

## Тематическое

### планирование секции «Юный волейболист» 6 класс

№	Содержание занятий	Количество часов	Дата
1-2	Инструктаж по ТБ, стойки	2	
3-4	Перемещение	2	
5-6	Перемещение, остановки	2	
7-8	Остановка прыжком	2	
9-10	Остановка 2 шага	2	
11-12	Приземление после блокирования	2	
13-14	Развитие координации	2	
15-16	Постановка рук на блоке	2	
17-18	Блокирование. Индивидуальное и групповое блокирование	2	
19-20	Передача мяча 2 руками сверху	2	
21-22	Передача мяча сверху в прыжке	2	
23-24	Передача мяча сверху с последующим поворотом на 360	2	
25-26	Передача мяча 2 снизу	2	
27-28	Передача 2 снизу после отскока от стены	2	

29-30	Нижний прием мяча	2	
31-32	Работа по зонам	2	
33-34	Подтягивания, отжимания, приседы	2	
35-36	Повышение ОФП	2	
37-38	Развитие выносливости, бег 3000 м	2	
39-40	Перемещение различными способами	2	
41-42	Перекат на грудь	2	
43-44	Перекат на спину	2	
45-46	Перекат через левое, правое плечо	2	
47-48	Верхняя прямая подача	2	
49-50	Нижняя прямая подача	2	
51-52	Нижняя боковая подача	2	
53-54	Силовая подача на месте	2	
55-56	Силовая подача в прыжке	2	
57-58	Планирующая, крученая подачи	2	
59-60	Индивидуальные действия в защите	2	
61-62	Игра в пляжный волейбол	2	
63-64	Игра в волейбол с элементами пионербола	2	

65-66	Учебная игра волейбол	2	
67-68	Работа по станциям	2	
69-70	Повышение ОФП	2	
71-72	Развитие координации	2	
73-74	Упражнения с отягощением	2	
75-76	Комбинации из разученных перемещений	2	
77-78	Передача над собой во встречных колоннах	2	
79-80	Прием подачи	2	
81-82	Развитие скоростно-силовых качеств	2	
83-84	Игра по упрощенным правилам	2	
85-86	Верхняя передача в парах через сетку	2	
87-88	Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	2	
89-90	Развитие выносливости бег 3000 м	2	
91-92	Игра по упрощенным правилам	2	
93-94	Работа по станциям	2	
95-96	Передача в тройках на месте	2	
97-98	Передача в тройках после перемещения	2	
99-100	Игра по упрощенным правилам	2	
101-102	Повышение ОФП	2	
103-104	Развитие координации	2	

105-106	Технические действия в нападении	2	
107-108	Тактика свободного нападения	2	
109-110	Игра по упрощенным правилам	2	
111-112	Обманные действия в нападении	2	
113-114	Технические действия в защите	2	
115-116	Позиционное нападение	2	
117-118	Групповое блокирование	2	
119-120	Нападающий удар через 3-ю зону	2	
121-122	Игра по упрощенным правилам	2	
123-124	Развитие выносливости бег 3000 м	2	
125-126	Работа по станциям	2	
127-128	Повышение ОФП	2	
129-130	Развитие координации	2	
131-132	Игра по упрощенным правилам	2	
133-134- 135-136	Учебная игра	4	

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

**Физическая культура и спорт в РФ.** Физическая культура – составная часть культуры человека, одно из важных средств воспитания личности. Задачи физического воспитания.

**История развития волейбола.** Год рождения волейбола. Основатель игры. Родина волейбола. Развитие волейбола в России.

**Сведения о строении и функциях организма человека.** Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Сердечно-сосудистая система, дыхание, газообмен.

**Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом.** Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ.

**Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма.** Общий режим дня. Гигиена сна, питание. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме. Предупреждение травм при занятиях волейболом.

**Правила игры.**

**Общая и специальная физическая подготовка.** Значение общей и специальной физической подготовки для развития физических качеств – быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости. *Строевые упражнения.* Понятие о строе – шеренга, колонна, фланг. Простейшие команды на месте и в движении. *Гимнастические упражнения.* Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища, шеи. Упражнения с предметами – со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг) из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднимание ног с мячом. Смешанные висы. *Акробатические упражнения.* Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. *Легкоатлетические упражнения.* Бег с ускорением до 30 м. Челночный бег. Прыжки: с места, в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность. *Подвижные игры, комбинированные эстафеты.*

**Основы техники и тактики игры.** Целесообразность применения отдельных технических приемов в конкретной игровой обстановке. Стойки игрока, перемещения. *Техника нападения.* Действия без мяча. Перемещения и стойки. Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений. Действия с мячом. Передачи мяча: сверху двумя руками; передача 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; отбивание мяча с собственного подбрасывания; подброшенного партнером – с места и после приземления. Подача мяча: нижняя прямая; подача через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 6-9 м.; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая. Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу). *Техника защиты.* Действия без мяча. Перемещения и стойки. Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами лицом вперед, боком вперед. Остановка шагом. Действия с мячом. Прием мяча сверху двумя руками: отскок от стены, после броска в сторону, после броска через сетку; от нижней

подачи; снизу двумя руками: отбивание мяча, брошенного партнером – на месте и после перемещений. *Тактическая подготовка.* Тактика нападения. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3. Групповые действия. Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3. Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом. Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

**Контрольные игры и соревнования.** Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

### Техническая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (виды испытаний)	Количественный показатель
1	Верхняя передача на точность из зоны 3(2) в зону 4	4
2	Подача верхняя прямая в пределы площадки	3
3	Прием мяча с подачи первая передача в зону 3	3
4	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу	8
5	Нападающий удар по мячу в держателе или резиновых амортизаторах	3

### Список литературы

1. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5-11 кл.: Метод. пособие. – М.: Дрофа, 2003. – 176 с. – (Библиотека учителя).
2. Коротков И.М. ГТО. Первые ступени. – М.: Молодая гвардия, 1972
3. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся. – М.: Просвещение, 2012
4. Программы средней школы. Физическая культура (внеклассная работа). – М.: Просвещение, 1982
5. Спортивные игры/А.А. Нестеров, З.А. Чейшвили, В.И. Станкевич и др.; Под ред. В.В. Марущака. – М.: Воениздат, 1985. – 269 с.

## Тематическое планирование, 7 класс

№	Тема занятия	Содержание занятия	Кол-во часов
1, 2	Техника передвижений, остановок и стоек.	Правила техники безопасности. История развития волейбола в России и мире. Вводное занятие включает знакомство с коллективом, с правилами техники безопасности, обсуждение плана работы на год, знакомство с историей волейбола России и мира. Техника передвижений, остановок и стоек. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).	2
3, 4,5,6	Техника приема и передачи мяча.	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой. То же через сетку. Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	4
7,8	Игра и комплексное развитие психомоторных способностей.	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2х2, 3х3, 4х4) и на укороченных площадках.	2
9,10,11,12	Совершенствование техники передвижений, остановок и стоек.	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).	4
13,14,15,16	Совершенствование техники приема и передачи мяча.	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой. То же через сетку. Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	4
17,18	Игра и комплексное развитие психомоторных способностей.	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2х2, 3х3, 4х4) и на укороченных площадках.	2

19	ОФП	Упражнения	11 лет	2 12 лет
20		Бег 60 м (сек)	9,4	9,1
		Бег 30 м (сек)	5,2	5,2
		Бег 300 м (сек)	57,0	55,0
		Прыжки в длину с места (см)	180	190
		Прыжки вверх по Абалакову (см)	45	51
		Отжимание (количество раз)	12	16
21,22 23,24	Техника нижней прямой подачи.	Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки. Нижняя прямая подача через сетку. Прием подачи. Прием мяча отраженного сеткой. Нижняя прямая подача в заданную часть площадки.	4	
25,26 27,28	Техника владения мячом.	Комбинации из освоенных элементов.	4	
29 30	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча.	2	
31,32 33,34	Техника передвижений, остановок и стоек.	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).	4	
35 36	Техника передвижений, остановок и стоек.	Контрольные упражнения	2	
37,38 39,40	Техника приема и передачи мяча (совершенствование)	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой. То же через сетку. Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	4	
41 42	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.		2	
43,44	Передача мяча над собой, во встречных колоннах.		2	
45,46	Отбивание мяча кулаком через сетку.		2	

47,48	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.		2
49,50	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.		2
51,52	Игра и комплексное развитие психомоторных способностей.	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2х2, 3х3, 4х4) и на укороченных площадках.	2
53,54	Нижняя прямая подача через сетку.		2
55,56	Прием подачи.		2
57,58	Прием мяча отраженного сеткой.		2
59,60	Нижняя прямая подача в заданную часть площадки.		2
61,62	Совершенствование техники владения мячом.	Комбинации из освоенных элементов.	2
63,64	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений. Игровые упражнения с набивными мячами, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.	2
65,66	Эстафеты	Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча	2
67,68	Упражнения с набивными мячами	Игровые упражнения с набивными мячами, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.	2
69,70	Совершенствование техники владения мячом.	Комбинации из освоенных элементов.	2
71,72	Игра и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игра по упрощенным правилам волейбола.	2
73,74	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2х2, 3х3, 4х4) и на укороченных площадках.	2

75	ОФП	Упражнения	11 лет	2	12 лет
76		Бег 60 м (сек)			9,1
		Бег 30 м (сек)	5,2		5,2
		Бег 300 м (сек)	57,0		55,0
		Прыжки в длину с места (см)	180		190
		Прыжки вверх по Абалакову (см)	45		51
		Отжимание (количество раз)	12		16
77,78 79,80	Игра по упрощенным правилам волейбола.	Игра по упрощенным правилам мини-oleyбола. Игра по упрощенным правилам волейбола.		4	
81,82	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2x2, 3x3, 4x4) и на укороченных площадках.		2	
83,84 85,86	Совершенствование техники приема и передачи мяча.	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой. То же через сетку. Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.		4	
87,88	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений. Игровые упражнения с набивными мячами, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.		2	
89,90	Подвижные игры	Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча		2	
91,92	Игровые упражнения с набивными мячами	Игровые упражнения с набивными мячами, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.		2	
93,94	ОФП	Упражнения	11 лет	2	12 лет
		Бег 60 м (сек)	9,4		9,1
		Бег 30 м (сек)	5,2		5,2

		Бег 300 м (сек)	57,0		55,0
		Прыжки в длину с места (см)	180		190
		Прыжки вверх по Абалакову (см)	45		51
		Отжимание (количество раз)	12		16
95,96	Броски набивного мяча	Броски набивного мяча, прыжки на одной, двух ногах по прямой ,по лестнице, работа в парах.		2	
97,98	ОФП	Упражнения на тренажерах, прыжки в высоту. Подтягивание.		2	
99 100	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений. Игровые упражнения с набивными мячами, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.		2	
101 102 103 104	Учебные игры	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2х2, 3х3, 4х4) и на укороченных площадках.		4	
105 106	ОФП	Упражнения	11 лет	2	12 лет
		Бег 60 м (сек)	9,4		9,1
		Бег 30 м (сек)	5,2		5,2
		Бег 300 м (сек)	57,0		55,0
		Прыжки в длину с места (см)	180		190
		Прыжки вверх по Абалакову (см)	45		51
		Отжимание (количество раз)	12		16
107 108 109	Совершенствование техники приема и передачи мяча.	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой. То же через сетку. Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.		4	

110		Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	
111	Обманные действия в нападении	Отбивание мяча кулаком через сетку. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	2
112			
113	Технические действия в защите		2
114			
115	Позиционное нападение		2
116			
117	Групповое блокирование		2
118			
119	Нападающий удар через 3-ю зону		2
120			
121	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.		2
122			
123	Игра по упрощенным правилам волейбола.		2
124			
125	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков		2
126			
127	Совершенствование техники владения мячом.		2
128			
129	Повышение ОФП		2
130			
131	Технические действия в защите		2
132			
133- 134- 135- 136	Учебные игры	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.  Игра по упрощенным правилам волейбола.  Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2x2, 3x3, 4x4)  и на укороченных площадках	4

## Приложение

### Специальные упражнения без мяча

1. Волейболисты выполняют бег с ускорением из разных исходных положений (стоя, сидя, лежа, на спине, на животе, в упоре лежа и др.) по зрительному или звуковому сигналу, дистанция 10-13 м (повторить 3-6 раз).

2. Занимающиеся бегут в колонне вокруг площадки. По сигналу, ученик, находящийся в конце выполняет ускорение, обегает колону, справа и становится во главе колонны. По очередному сигналу это же действие выполняет следующий участник и т.д. (выполнять 3-5 мин.).

3. Игроки бегут вокруг площадки. По сигналу тренера они выполняют поворот на 180° и бегут в обратном направлении. Можно давать несколько сигналов подряд с разными интервалами (выполнять 3-5 мин.).

4. Занимающиеся строятся на лицевой линии. По сигналу они начинают бег с высоким подниманием бедра, медленно продвигаясь вперед. По следующему сигналу выполняется бег с ускорением вперед на 10-15 м (повторять 6-8 раз). Упражнение рекомендуется выполнять в переменном темпе или с постепенным нарастанием темпа и доведением его до предела, а также на время - от 10 до 30 с. Далее исходное положение меняется: игроки становятся спиной к направлению движения, и выполняют ускорение, предварительно повернувшись на 180°.

5. Исходное положение, как в упражнении 4. По сигналу занимающиеся выполняют "прыжковый бег" с последующим ускорением, которое делается по второму сигналу, дистанция 10-15 м (повторить 6-8 раз).

6. Занимающиеся, по 4-5 человек, становятся на лицевой линии, лицом к сетке. По команде они выполняют бег с ускорением к трехметровой линии, касаются за ней руками пола, затем возвращаются к лицевой линии, там касаются пола руками, опять бегут к трехметровой линии и т.д. (количество пробегания шестиметровых отрезков 4-9 раз).

Вариант 4-5 человек строятся в колонну у боковой линии лицом к сетке. По сигналу они передвигаются приставными шагами с ускорением боком к противоположной боковой линии и обратно, касаясь руками пола у каждой линии (количество пробеганий девятиметровых отрезков 4-6 раз).

7. Набивные мячи лежат в углах площадки зон 1, 2, 4, 5. Место старта в зоне 1. Игроки по сигналу пробегают по периметру площадки, касаясь каждого мяча рукой.

Вариант. "Челночный бег" После каждого касания мяча спортсмены возвращаются к месту старта - середине лицевой линии.

8. Мячи разложены по треугольнику в зонах 1, 3, 5 или 2, 4, 6. Упражнение выполняется так же, как и № 7.

Упражнения 6, 7, 8 рекомендуем выполнять в условиях, специфичных для игры в волейбол, т.е. все перемещения происходят в пределах волейбольной площадки и лицом к сетке. Упражнения 7, 8 рекомендуем проводить как командные соревнования, где каждый игрок выполняет упражнение на время один раз.

### Упражнения для развития прыгучести (взрывной силы)

1. Волейболисты стоят вдоль стеки с двух сторон в шахматном порядке. По сигналу они имитируют одиночное блокирование с места.

Вариант. Упражнение начинается также, но после приземления участники имитируют второй блок (выполнять сериями по 8-12 прыжков).

2. Исходное положение такое же, как в упражнении 1. По первому сигналу игроки перемещаются в одну сторону (способ и дистанция перемещения указываются), по следующему сигналу - в другую сторону и т.д. После каждого перемещения волейболисты

имитируют одиночное блокирование (рекомендуется выполнять сериями по 8-12 прыжков).

3. Игроки стоят в колоннах с двух сторон площадки в зонах 4 и 2. Перемещаясь по очереди вдоль сетки, каждый имитирует постановку одиночного блока. Дойдя до зоны 2 и 4, игрок переходит на другую сторону и становится в конец колонны.

4 Исходное положение такое же, как в предыдущем упражнении. Игроки перебегают из зоны 4 в зону 2. из зоны 2 в зону 4 и имитируют блокирование в зонах 4, 3, 2 (2, 3, 4).

5. Волейболисты стоят в колоннах с двух сторон площадки в зонах 4 и 2. По сигналу они перемещаются, имитируя блокирование по зонам 4,3, 4, 2 (2, 3, 2, 4). После этого игроки переходят на другую сторону и повторяют действия.

6. Игроки по 6 человек располагаются на обеих сторонах площадки. По сигналу они имитируют защитные действия, произвольно перемещаясь по площадке. В дальнейшем рекомендуется включать имитирование блокирования и нападающего удара (юные волейболисты 10-11 лет выполняют упражнение 10-15 е., 11-12 лет - 20-25 е., 12-13 лет - 25-30 е.).

#### Упражнения для развития силы

В качестве основных средств и методов развития прыгучести тренерам рекомендуется работать над развитием двух ее составляющих:

- 1) силовых способностей.
- 2) скоростных способностей.

Для достижения максимального результата они должны взаимно сочетаться в тренировке. Наиболее удобной в этом случае является круговая тренировка (приложения 6-9).

Собственно силовые способности наиболее ярко проявляются в относительно медленных движениях. Рекомендую для этого удержание собственного веса, подтягивание на перекладине в медленном или среднем темпе по 3-5 подходов за одно тренировочное занятие. Паузы отдыха следует делать по 2-3 мин. для возраста 10-11 лет. Отдых делать активным и выполнять в это время упражнения на растягивание, имитационные и прыжковые. Для развития силы определенных мышечных групп следует использовать не одно упражнение, а комплекс из 2-4, которые рекомендуется выполнять 2-3 раза в неделю в первый год обучения и 3-4 раза - во второй.

Для развития скоростно-силовых ("взрывных") способностей у юных волейболистов рекомендуется использовать метод динамических усилий с использованием отягощений весом не более 15% в возрасте 10-11 лет и 20% в возрасте 12-13 лет от веса спортсмена. При этом упражнения должны выполняться максимально быстро, приближаясь по времени к соревновательным действиям. В одном подходе рекомендуется выполнять от 10 до 15 повторений с паузами отдыха до 120-180 с. Эти упражнения рекомендуется выполнять 1-2 раза в неделю.

Для развития прыгучести рекомендуем тренировать мышцы разгибателей ног. Для этого следует использовать разгибание туловища в упоре лежа сзади (10-11 лет) и с отягощениями (12-13 лет), подскоки с подтягиванием согнутых ног к груди и т.д. Варьируя вес отягощений и скорость выполнения, силовые упражнения следует использовать для развития скоростно-силовых способностей. Однако, время выполнения упражнения не должно превышать 10-12 с. (для начинающих) и 15-20 с. (для юных волейболистов 12-13 лет). При этом темп выполнения должен быть максимальным, а скорость выполнения не должна снижаться за счет возникающего утомления

## Литература

1. Настольная книга учителя физкультуры. Изд. «Физкультура и спорт», под редакцией Л.Б.Кофмана, 1998 г.
2. Научно-методический журнал «Физкультура в Школе».
3. Методические рекомендации «Обучение приемам игры в волейбол». Изд. ПГПУ имени В.Г.Беленского, под редакцией А.М.Кулясов, В.С.Куракин, 1994 г.
4. Комплексная программа физического воспитания. Изд. «Просвещение», под редакцией В.И.Лях, 2006 г.