



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ  
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА  
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА  
«ЛОКОМОТИВ - ИЗУМРУД»**

---

620090, г. Екатеринбург, ул. Седова, 46, тел/факс: (343) 333-57-71

методическая разработка принята на педагогическом совете  
Протокол № 96 от 30.08.2014 г.

**методическая разработка для тренеров - преподавателей по  
волейболу  
по общей физической подготовке**

составитель: старший  
инструктор – методист Шабурова С.А.

г. Екатеринбург

2014г.

Волейбол — ациклическая командная игра, где мышечная работа носит скоростно-силовой, точноно - координационный характер. Двигательные действия заключаются во множестве молниеносных стартов и ускорений, в прыжках вверх на максимальную и оптимальную высоту, большом количестве взрывных ударных движений при длительном, быстром и почти непрерывном реагировании на изменяющуюся обстановку, что предъявляет высокие требования к физической подготовленности волейболистов.

В волейболе различают общую и специальную физическую подготовку.

Общая физическая подготовка направлена на разностороннее гармоничное развитие волейболиста, повышение уровня всех главных физических качеств, укрепления систем организма и органов, повышение функциональных возможностей и улучшение здоровья спортсмена. Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств, в которых нуждается каждый волейболист.

Физическая подготовка волейболиста тесно связана с тактической, технической и психологической подготовкой. Она способствует быстрейшему овладению и прочному закреплению тактических навыков и технических приемов.

Современный волейбол предъявляет к физическому развитию волейболиста очень высокие требования. Каждый волейболист обязан участвовать как в нападении, так и в защите, что предъявляет огромные требования к его скоростно-силовой подготовке, а многократное вариативное выполнение технических приемов и продолжительность игры требуют особой выносливости.

Правила по волейболу строго оценивают чистоту выполнения технических приемов, что требует огромного нервного напряжения и непрерывного внимания в течение всей игры.

Основная задача ОФП - повышение работоспособности организма в целом.

Частными задачами являются:

1. Разностороннее физическое развитие спортсменов.
2. Развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости).
3. Увеличение функциональных возможностей.
4. Укрепления здоровья.
5. Увеличение спортивной работоспособности.
6. Стимулирование процессов восстановления.
7. Расширение объема двигательных навыков.

Общая физическая подготовка волейболиста должна быть направлена на высокое развитие всех основных физических качеств. Но не нужно ставить знака равенства между равномерным развитием всех физических качеств спортсмена и его разносторонним физическим развитием.

Основными средствами ОФП волейболистов являются широкий круг общеразвивающих упражнений из других видов спорта: кроссовый бег и другие разновидности бега, упражнения с отягощениями, гимнастические упражнения и акробатика, спортивные и подвижные игры, плавание, лыжный бег и др.

#### ПРИМЕРНЫЕ СЕНСИТИВНЫЕ (БЛАГОПРИЯТНЫЕ) ПЕРИОДЫ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ

| Морфофункциональные показатели, физические качества | Возраст, лет |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |
|---|--------------|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|
|   | 7            | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Длина тела  |              |   |   |    |    | +  | +  | +  | +  |    |    |
| Мышечная масса                                      |              |   |   |    |    | +  | +  | +  | +  |    |    |
| Быстрота  |              |   | + | +  | +  |    |    |    |    |    |    |
| Скоростно-силовые качества                          |              |   |   | +  | +  | +  | +  | +  |    |    |    |

|                                     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|-------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Сила                                |   |   |   |   |   | + | + | + |   |   |   |
| Выносливость (аэробные возможности) |   | + | + | + |   |   |   |   | + | + | + |
| Анаэробные возможности              |   |   | + | + | + |   |   |   | + | + | + |
| Гибкость                            | + | + | + | + |   |   |   |   |   |   |   |
| Координационные способности         |   |   | + | + | + | + |   |   |   |   |   |
| Равновесие                          | + | + |   | + | + | + | + | + |   |   |   |

Игра в волейбол требует от занимающихся максимальных проявлений физических возможностей, волевых усилий, умений и навыков. Физическое развитие волейболиста – закономерный процесс изменения морфологических и функциональных особенностей организма, тесно связанных с возрастом и полом человека, состоянием его здоровья, последовательными факторами, условиями жизни, специфическим влиянием занятий волейболом. Современный волейбол характеризуется высокой двигательной активностью волейболистов. Эффективное выполнение прыжковых игровых действий, технических приемов и большинства тактических комбинаций на протяжении одной игры, или нескольких игровых дней основано на высоком уровне развития физических качеств. К числу важнейших качеств, определяющих возможность и результативность двигательной деятельности в волейболе относятся скоростно-силовые качества. Скоростно-силовые способности являются своеобразным соединением собственно силовых и скоростных способностей.

**Скоростно-силовые качества** определяют, как способность развивать максимальное мышечное напряжение в минимальный отрезок времени. В основе скоростно-силовых способностей лежат функциональные свойства нервно-мышечной системы, позволяющие совершать действия, в которых наряду со значительным мышечным напряжением требуется максимальная быстрота движений. Хорошо развитые скоростно-силовые способности позволяют более успешно и эффективно решать оперативные задачи.

Скоростно-силовые способности это не просто соединение быстроты и силы. Максимальные параметры напряжения мышц достижимы при относительно медленном их сокращении, а максимальная скорость движений – в условиях максимального отягощения. Между тем и другим максимумом находится область проявления скоростно-силовых качеств. При выполнении упражнений скоростно-силовой направленности сложность состоит в том, чтобы совместить на высоком уровне проявление силовых и скоростных двигательных возможностей. При этом, чем больше внешнее сопротивление, тем больше доля силового компонента, чем меньше отягощение, тем больше действие приобретает скоростной характер.

В процессе развития скоростно-силовых способностей большой проблемой при дозировании нагрузок является выбор отягощения. Скорость движения и степень преодолеваемого отягощения связаны обратно пропорционально. Чем больше отягощение, тем меньше скорость движения.

При развитии скоростно-силовых способностей внешние отягощения должны находиться в пределах 30% от индивидуального максимума. Обязательным методическим условием при развитии скоростно-силовых качеств является выполнение каждого повторения с максимально возможным результатом, то есть коэффициент напряженности при выполнении должен быть как можно ближе к первому к результату.

Важное значение имеет количество повторений в серии. Считается, что развитие скоростно-силовых способностей продолжается до тех пор, пока снижение результата не будет 10% от максимального.

Интервалы отдыха между сериями скоростно-силовых упражнений должны быть достаточными для полного восстановления. Начиная следующую серию, спортсмены должны показывать максимальный результат. Упражнения скоростно-силовой направленности необходимо проводить в начале основной части занятия, чтобы не было следовых эффектов в выполнении упражнений другой направленности. Это требование

необходимо неукоснительно соблюдать, поскольку при выполнении скоростно-силовых упражнений центральная нервная система не должна быть утомлена.

В волейболе силовая тренировка, помимо развития всех качеств, связанных со скоростью и силой, преследует особую цель развития реактивной силы игрока, т.е. таких качеств, как умение использовать при выполнении прыжка упругость мышц, которым предшествует удлинение и растягивание конкретной мышцы, так называемый, цикл мускульного растяжения-сокращения.

Первостепенное значение для волейболистов имеет длина тела. Рост рассматривают, как фактор повышения атакующей мощи команд. Ростовые данные спортсменов неуклонно повышаются, это характерно как для спортсменов нашей страны, так и для зарубежных спортсменов. Тенденция увеличения роста волейболистов касается не только игроков нападающих, но и связующих. Вызвано это необходимостью усилить не только нападение, но и защиту и, в первую очередь, непосредственно у сетки.

Фомин Е.В. (1989) исследуя факторы, определяющие физическое развитие юных волейболистов на отдельных этапах подготовки, установил, что в 10-12 лет наиболее значимых для юношей имеют морфологические признаки, а в 13 лет и старше – показатели специальной физической подготовки. У волейболистов 10-11 лет высота блокирования, в основном, зависит от длины туловища и верхних конечностей.

Железняк Ю.Д. (2002) считает, что к обучению следует приступать с 11-12 летнего возраста. Для этого возраста характерно бурное развитие организма детей, увеличение роста, массы и силы мышц. Костно-мышечный аппарат в 11-12 лет достигает относительно высокого развития, кисти рук приобретают необходимую для волейболиста прочность и упругость. Для мальчиков этого возраста характерно увеличение силы мышц конечностей (абсолютной и относительной). Наблюдается и увеличение силы сердечной мышцы,

возрастает ударный объем сердца, уменьшается частота пульса. В возрасте 11-12 лет усиленно развивается внимание, память, воля, быстрота мышления. Возрастает способность к восприятию, запоминанию сложных движений, анализу своих действий. В этом возрасте детскому организму свойственно не только быстрое утомление, но и быстрое восстановление работоспособности. Физические нагрузки во время занятий волейболом протекают с переменной интенсивностью, что дает возможность детям успешно овладеть игровыми приемами.

### **Методы развития силовых способностей:**

#### 1. Повторный метод:

а) многократное преодоление неопредельного сопротивления с предельной скоростью (упражнения с малыми отягощениями, выполняемые в быстром темпе). Дозировка: число повторений в серии – 15-20; интервал отдыха между сериями – 2-4 мин; количество серий – 5-6;

б) многократное преодоление неопредельного сопротивления с неопредельным числом повторений, со сменой усилий, в пределах 30-60% от максимума. Дозировка: число повторений в серии – 10-15; интервал отдыха между сериями – 2-4 мин; количество серий – 4-6.

2. Метод круговой тренировки характерен последовательным прохождением «станций», на которых выполняются упражнения определенного тренирующего воздействия. Для каждой «станции» определен, выбранный тренером метод скоростно-силовой подготовки с его дозировками.

3. Сопряженный метод характеризуется развитием силы и скоростно-силовых качеств в процессе выполнения технических приемов или их частей. Например: выполнение нападающего удара с отягощением на руках или ногах. Дозировка: интенсивность – высокая; продолжительность одной серии

– до появления признаков мышечной усталости; отдых между сериями – 2-4 мин; количество серий – 4-7.

4. Интервальный метод (только для прыжковых упражнений без отягощения) – параметры физической нагрузки постоянны для одной тренировки.

### **Развитие силы**

Большое значение для развития силы волейболиста имеет его умение напрягать и сокращать мышцы с большой силой, что в известной степени зависит от его умения проявлять волевые усилия.

Упражнения, направленные на развитие силы волейболистов, способствуют увеличению мышечной массы, а также воспитывают способность проявлять это качество. Можно специально подбирать упражнения для улучшения умения проявлять силу или упражнения для увеличения мышечной массы.

Для развития мышечной силы в волейболе главным образом применяется метод «до отказа» и метод максимальных усилий. Выполнение упражнений методом максимальных усилий способствует развитию способности проявлять значительные мышечные усилия преимущественно благодаря усовершенствованию нервных процессов и воспитания воли. Подбираются специальные упражнения, в которых необходимо проявлять большую и предельную силу. Данные упражнения должны выполняться с незначительными интервалами, с проявлением возможно большей силы. Пользуясь данным методом, мышечная сила на первом этапе нарастает быстро.

Метод «до отказа» способствует в большей степени увеличению мышечной массы и заключается в многократном и постоянном выполнении упражнений до появления усталости. При этом силовая нагрузка на волейболиста может быть как средней, так и большой. Желательно структуру применяемых упражнений приблизить к характерным движениям волейболистов. Достичь



значительного увеличению мышечной массы возможно только при длительном использовании этого метода.

Выполнение основных технических приемов в волейболе (передачи, блокирование, подачи, нападающие удары) предъявляют повышенные требования к силе мышц туловища, рук, плечевого пояса. Пальцев, а также мышц ног - стопы, голени и бедер. Эти требования определяют направленность тренировок по силовой подготовке. Большое количество упражнений для развития силы волейболистов выполняются с отягощением. По характеру употребляемых отягощений упражнения на силу можно поделить на две группы:

Упражнения для развития силы волейболистов с внешним отягощением (штанга, экспандер, мешок с песком, набивной мешок, сопротивление внешней среды - песок, вода, снег; сопротивление партнера).

Упражнения для развития силы волейболистов с удержанием собственного веса тела (подтягивания на турнике, лазание по канату, гимнастические упражнения, приседания, отжимания и др.).

Употребляя упражнения с отягощением можно точно дозировать интенсивность и объем нагрузки, а также воздействовать, как на отдельные мышцы, так и на определенную группу мышц. На начальном этапе упражнения с отягощением рекомендуется выполнять в замедленном темпе. А затем их нужно выполнять как можно быстрее. Упражнения для развития силы волейболистов, следует чередовать с расслабляющими упражнениями. Упражнения с большими отягощениями (штанга), в выполнении которых задействовано большое количество мышц, необходимо применять с интервалом в несколько дней (один-два), а упражнения с небольшими отягощениями, воздействующие на небольшое количество мышц, - ежедневно.

В зависимости от режима работы мышц силовые упражнения делятся на статические и динамические. Выполнение динамических упражнений

характеризуется сокращением мышц, сближением мышечных окончаний, в результате чего мышцы утолщаются и удлиняются. Выполняя статические упражнения для развития силы, мышцы находятся в напряженном состоянии, но не укорачиваются. Употребление статических упражнений в большом количестве не рекомендуется, поскольку они отрицательно воздействуют на дыхательную и сердечно-сосудистую системы, так как происходит длительная задержка дыхания. Именно поэтому статические упражнения следует чередовать с динамическими.

### **Развитие выносливости**

Выносливость зависит от сердечно-сосудистой, центральной нервной, дыхательной систем, а также от совершенства техники волейболиста, умения совершать рациональные движения, с оптимальным мышечным напряжением.

Для развития выносливости волейболистов необходимо продолжительное воздействие упражнений на организм, а это возможно только тогда, когда упражнения выполняются не интенсивно. На первом этапе обучения лучше всего использовать равномерный способ выполнения упражнений. Для развития выносливости в волейболе применяют бег, чередуемый с ходьбой, равномерный бег небольшой интенсивности, езду на велосипеде со средней скоростью, ходьбу на лыжах, плавание. Позднее продолжительность выполнения упражнений на выносливость в равномерном темпе постепенно увеличивается.

В дальнейшем употребляются упражнения в переменном темпе. К примеру, бег, в котором отрезки 200-400 метров, пробегаемые со средней скоростью, чередуются с отрезками 100-200 метров, пробегаемыми в медленном темпе. В беге такого типа можно включать и короткие ускорения.

Во время тренировки необходимо сочетать развитие выносливости с повышением уровня скорости движения, поскольку если волейболист

способен выполнять интенсивную работу быстро, то он дольше сможет выполнять работу с меньшей интенсивностью.

## **Развитие быстроты**

Быстрота волейболиста зависит от соответствующей нервной деятельности головного мозга, подвижности в суставах, эластичности мышц, совершенного владения техническими приемами, способности мышц-антагонистов к расслаблению.

Развитие скорости движений находится в определенной зависимости от силы мышц, именно поэтому данные качества развиваются параллельно. Скорость движения можно повысить благодаря эластичности мышц. Если мышца предварительно оптимально растянута, то она сокращается значительно быстрее и с большей амплитудой. Поэтому необходимо уделять особое внимание улучшению эластичности мышц. Быстрые движения, выполняемые с большой амплитудой, зависят в определенной степени от подвижности в суставах и способности мышц-антагонистов к растягиванию. Движение совершается легче и быстрее, если мышцы-антагонисты оказывают меньшее влияние. Вот почему нужно разумно сочетать упражнения на развитие синергистов и мышц-антагонистов.

Быстрота волейболистов проявляется в сложных и простых реакциях в ответ на внешний раздражитель (в основном зрительный), в совершении технического приема или отдельной его части, в перемещении на площадке.

Большое значение для развития быстроты в волейболе имеет умение расслабляться, а также выполнять движение без излишнего напряжения, но с наибольшими волевыми усилиями.

Для развития быстроты волейболистов необходимо подбирать следующие упражнения:

Упражнения на скорость, развивающие быстроту ответной реакции.

Упражнения на скорость, способствующие овладению наиболее рациональной техникой выполнения движения, при котором в работе участвуют только строго определенные мышечные группы.

Упражнения на скорость, способствующие более быстрому совершению движений, максимально приближенных по своей структуре к техническим волейбольным приемам.

Главным средством для развития скорости волейболистов является выполнение различных упражнений в наивысшем темпе. Для чего употребляются повторные ускорения с постепенным увеличением амплитуды движения и наращиванием скорости до максимальной. Для развития скорости очень полезны упражнения, совершаемые в облегченных условиях, к примеру, бег за лидером, бег под уклон и др.

Развитию скорости в волейболе способствуют упражнения, совершаемые соревновательным методом, который требует концентрированных значительных волевых усилий.

Упражнения, способствующие развитию скорости, нежелательно выполнять во время усталости, поскольку при этом значительно нарушается координация движений, а также теряется способность к быстрому их выполнению. Поэтому данные упражнения рекомендуется включать в первую часть тренировки, причем в небольших объемах. Количество повторений за тренировку не должно быть большим.

### **Развитие гибкости**

Подвижность в суставах, способствующая выполнению движений с большой амплитудой, называется гибкостью. Гибкость спортсмена зависит от: гибкости позвоночного столба, формы суставных поверхностей, эластичности мышц и сухожилий, эластичности связок, состояния центральной нервной системы, оказывающей влияние на тонус мышц.

Амплитуда движений в большей степени зависит от эластичности мышц и связок. Чем эластичнее связки и мышцы, тем меньше ограничены движения. В значительной степени выполнению упражнения с большой амплитудой способствует не только активно работающие мышцы, но и способность мышц-антагонистов к растягиванию. Любые упражнения, предназначенные для повышения общей физической подготовки волейболистов, способствуют развитию гибкости. Однако волейболисту необходимо специально развивать гибкость, чтобы создать ее «запас». Для этого разумно использовать упражнения на гибкость, наиболее близкие по своей структуре к движениям волейболиста.

Гибкость в волейболе развивается упражнениями на растягивание, выполняемые пружинисто, небольшими сериями с постепенным увеличением амплитуды и темпа. Пределом амплитуды совершения движений является появление болевых ощущений. Наиболее быстрого развития гибкости волейболистов можно достичь при ежедневных тренировках и даже при двухразовых тренировках в день. Достигнутый уровень гибкости сохраняется достаточно долго и легко поддерживается небольшим количеством повторений целенаправленных упражнений.

### **Развитие ловкости**

Ловкость - это умение волейболиста быстро совершать сложные двигательные действия. Чтобы стать ловким, необходимо стать выносливым, быстрым и сильным. В тех случаях, когда организм волейболиста не привык к перенесению больших нагрузок, то утомление нарушает двигательные рефлексы, Кроме этого резко нарушается координация движений. Ловкость в волейболе проявляется в умении волейболиста быстро перестраивать свою деятельность в соответствии с условиями меняющейся обстановки. Специфика игры постоянно ставит сложные двигательные задачи, которые следует решать мгновенно.

Для развития ловкости волейболистов используются различные физические упражнения, такие как: спортивные игры (баскетбол, гандбол, футбол, хоккей), отдельные виды легкой атлетики, особенно связанные с преодолением препятствий (кроссы, бег с преодолением барьеров и др.), вольные гимнастические упражнения и упражнения на снарядах. Для развития ловкости очень полезные и акробатические упражнения, заставляющие волейболистов решать сложные координационные задачи как в безопорном, так и в опорном положении. Хорошим средством развития ловкости является упражнения на батуте. Хорошо знакомые упражнения из других видов спорта, а также волейбольные упражнения, выполняемые в непривычных условиях, из необычных начальных положений, также способствуют развитию ловкости.

### **Подготовительный период.**

Подготовительный период делится на три этапа: этап общей подготовки, специальноподготовительный и предсоревновательный этапы. В этом периоде закладываются основы будущих достижений и поэтому он должен быть, по возможности, более продолжительным. Тренировочная нагрузка, направленная на развитие всех физических качеств, на протяжении периода постепенно возрастает. Объем нагрузки становится наибольшим к середине периода, затем снижается, но увеличивается интенсивность.

Этап общей подготовки. Основная задача этапа – повышение уровня общей физической подготовленности спортсменов, увеличение возможностей основных функциональных систем их организмов, развитие необходимых спортивно-технических и психологических качеств. На этом этапе имеет место большой объем тренировочных нагрузок с общеразвивающей направленностью. Основу всего тренировочного процесса на этом этапе составляют упражнения взрывного и силового характера, направленные на развитие всех мышечных групп спортсменов. Тренировка на этапе общей подготовки имеет исключительно важное значение, поскольку создает

фундамент физической и функциональной готовности спортсменов, на котором базируется специальная подготовка. Главным образом происходит развитие силы мышечных групп ног, плечевого пояса, скорости перемещений и быстроты выполнения разнообразных движений.

Важной задачей специальной подготовки на первом этапе подготовительного периода является повышение способности спортсменов переносить значительное количество больших нагрузок. Доля соревновательных упражнений в общем объеме выполняемой работы низка. Эффективность тренировки на первом этапе подготовительного периода прямо не зависит от объема соревновательных упражнений в общем объеме тренировочной работы.

Специальный этап подготовки. Тренировка на данном этапе направлена на непосредственное становление спортивной формы. На этом этапе команды переходят к выполнению значительных по интенсивности и объему тренировочных нагрузок. На этом этапе применяют скоростно-силовые упражнения, имеющие специализированный характер. Задачи специальной физической подготовки более узки и более специфичны: развитие взрывной силы мышц ног, плечевого пояса, туловища; быстроты перемещений и сложной реакции.

Предсоревновательный этап. Работа по развитию физических качеств на этом этапе носит главный и специализированный характер. Основными средствами развития физических качеств являются: соревновательные упражнения «своего» вида спорта, а также подготовительные упражнения, сходные по своей двигательной структуре и характеру нервно-мышечных усилий с движениями специализируемого упражнения.

## **Соревновательный период.**

Основами соревновательного периода являются сохранение и дальнейшее повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и возможно более полное использование его в соревнованиях. Этого достигают применением соревновательных и близких к ним специально-подготовительных упражнений. Соревновательный период длится от первой до последней игры основных календарных соревнований. На этом этапе процесс развития физических качеств зависит от календаря соревнований.

В процессе специальной подготовки учитывают все конкретные особенности данных соревнований, начиная от задач, стоящих перед спортсменом в том или ином соревновании, и заканчивая составом предполагаемых участников.

Все остальные соревнования носят тренировочный характер, специальная подготовка к ним, как правило, не проводится. Они сами являются важными звеньями подготовки к главным соревнованиям.

## **Переходный период.**

Тренировочная нагрузка в этом периоде уменьшается более чем на половину по сравнению с нагрузками в подготовительном и соревновательном периодах. Интенсивность выполнения упражнений средняя или малая. Активный отдых предусматривает переход от специализированных упражнений к новым видам мышечной деятельности. К ним можно отнести кроссы, езду на велосипеде, туристические походы, плавание, гимнастику на снарядах, спортивные игры и др. Именно в этих видах деятельности на данном этапе и поддерживается уровень развития физических качеств.

## **Принципиальное соотношение средств ОФП и СФП в годичном цикле подготовки квалифицированных волейболистов (%)**

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|--|--|



|                                |                             |                         |                   |
|--------------------------------|-----------------------------|-------------------------|-------------------|
| Средства физической подготовки | Периодизация годового цикла |                         |                   |
|                                | Подготовительный период     | Соревновательный период | Переходный период |
| Упражнения ОФП                 | 50                          | 20                      | 80                |
| Упражнения СФП                 | 50                          | 80                      | 20                |

**СООТНОШЕНИЕ  
ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ВИДАМ СПОРТИВНОЙ  
ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ  
СПОРТА ВОЛЕЙБОЛ**

| Разделы спортивной подготовки  | Этапы и годы спортивной подготовки |            |  |                |   |                                     |
|--|------------------------------------|------------|--|----------------|---|-------------------------------------|
|  | Этап начальной подготовки          |            | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|  | 1 год                              | Свыше года | До двух лет  | Свыше двух лет |   |                                     |
| Общая физическая подготовка (%)  | 28 - 30                            | 25 - 28    | 18 - 20  | 8 - 12         | 6 - 8   | 8 - 10                              |
| Специальная физическая подготовка (%)  | 9 - 11                             | 10 - 12    | 10 - 14  | 12 - 14        | 14 - 17                                       | 12 - 14                             |
| Техническая подготовка (%)   | 20 - 22                            | 22 - 23    | 23 - 24  | 24 - 25        | 20 - 25                                       | 18 - 20                             |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия (%) | 12 - 15                            | 15 - 20    | 22 - 25  | 25 - 30        | 26 - 32                                       | 26 - 34                             |
| Технико-тактическая (интегральная) подготовка (%)  | 12 - 15                            | 10 - 14    | 8 - 10   | 8 - 10         | 8 - 10  | 8 - 10                              |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)                                     | 8 - 12                             | 10 - 12    | 10 - 14  | 13 - 15        | 14 - 16                                       | 14 - 16                             |

## Заключение

1. Физическая подготовка служит первоосновой успешности начального обучения навыкам игры в волейбол и неуклонного повышения уровня спортивного мастерства волейболистов на всем протяжении многолетней подготовки: в сфере подготовки резервов и на уровне спорта высших достижений. Это объясняется тем, что в основе технико-тактических действий, непосредственно обеспечивающих спортивный результат в волейболе (выигрыш-проигрыш очка, партии, встречи), лежат закономерности двигательной деятельности как совокупности двигательных действий и отдельных движений. А при выполнении движений, в том числе технико-тактических действий, в процесс их развития и реализации вовлекаются все ресурсы жизнедеятельности организма человека — от клетки до высших отделов головного мозга, разворачиваются физиологические механизмы и биохимические процессы обеспечения энергетики движения.

2. Благодаря физической тренировке и свойству организма к адаптации происходит накопление организмом все новых физических кондиций, приобретение нового уровня физических качеств и способностей, более высокого уровня технико-тактической подготовки.

**ОФП для НП1-НП3**

| №п/п | Вид испытания          | 9 лет | балл | 10 лет | балл | 11 лет | балл | 12 лет | балл |
|------|------------------------|-------|------|--------|------|--------|------|--------|------|
| 1.   | челночный бег 5х6м     | 12.2  | 25   | 12.0   | 25   | 11.8   | 25   | 11.6   | 25   |
|      |                        | 12.4  | 20   | 12.4   | 20   | 12.2   | 20   | 12.0   | 20   |
|      |                        | 12.8  | 15   | 12.8   | 15   | 12.6   | 15   | 12.4   | 15   |
|      |                        | 13.2  | 10   | 13.2   | 10   | 13.0   | 10   | 12.8   | 10   |
| 2.   | Прыжок в длину с места | 175   | 25   | 180    | 25   | 186    | 25   | 192    | 25   |
|      |                        | 159   | 20   | 165    | 20   | 168    | 20   | 171    | 20   |
|      |                        | 143   | 15   | 149    | 15   | 150    | 15   | 155    | 15   |
|      |                        | 127   | 10   | 140    | 10   | 132    | 10   | 139    | 10   |
| 3.   | Прыжок в высоту        | 40    | 25   | 40     | 25   | 55     | 25   | 55     | 25   |
|      |                        | 33    | 20   | 33     | 20   | 48     | 20   | 48     | 20   |
|      |                        | 26    | 15   | 26     | 15   | 41     | 15   | 41     | 15   |
|      |                        | 19    | 10   | 19     | 10   | 34     | 10   | 34     | 10   |
| 4.   | Метание мяча сидя      | 300   | 25   | 580    | 25   | 660    | 25   | 700    | 25   |
|      |                        | 250   | 20   | 550    | 20   | 630    | 20   | 670    | 20   |
|      |                        | 230   | 15   | 520    | 15   | 600    | 15   | 640    | 15   |
|      |                        | 200   | 10   | 500    | 10   | 570    | 10   | 610    | 10   |

**Дополнительные тесты**

| п/п | Вид испытания                   | 9 лет | балл | 10 лет | балл | 11 лет | балл | 12 лет | балл | 13 лет | балл |
|-----|---------------------------------|-------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|
| 5.  | Метание малого мяча 150 гр. (м) | 20    | 25   | 23     | 25   | 27     | 25   | 34     | 25   | 37     | 25   |
|     |                                 | 18    | 20   | 20     | 20   | 25     | 20   | 30     | 20   | 35     | 20   |
|     |                                 | 15    | 15   | 18     | 15   | 23     | 15   | 27     | 15   | 30     | 15   |
|     |                                 | 12    | 10   | 15     | 10   | 20     | 10   | 24     | 10   | 27     | 10   |
|     |                                 | 10    | 5    | 13     | 5    | 17     | 5    | 20     | 5    | 25     | 5    |
| 6.  | Прыжки через скакалку за 1 мин. | 60    | 25   | 65     | 25   | 70     | 25   | 80     | 25   | 95     | 25   |
|     |                                 | 55    | 20   | 60     | 20   | 65     | 20   | 75     | 20   | 90     | 20   |
|     |                                 | 50    | 15   | 55     | 15   | 60     | 15   | 70     | 15   | 85     | 15   |
|     |                                 | 45    | 10   | 50     | 10   | 50     | 10   | 65     | 10   | 80     | 10   |
|     |                                 | 40    | 5    | 45     | 5    | 55     | 5    | 60     | 5    | 75     | 5    |

## ОФП для УТ 1-УТ 2

| №п/п | Вид испытания                 | 12 лет | балл | 13 лет | балл | 14 лет | балл |
|------|-------------------------------|--------|------|--------|------|--------|------|
| 1.   | челночный бег<br>92м (ёлочка) | 26.2   | 25   | 26.0   | 25   | 25.8   | 25   |
|      |                               | 26.4   | 20   | 26.2   | 20   | 26.0   | 20   |
|      |                               | 26.6   | 15   | 26.4   | 15   | 26.2   | 15   |
|      |                               | 26.8   | 10   | 26.6   | 10   | 26.4   | 10   |
| 2.   | Прыжок в<br>длину с места     | 192    | 25   | 195    | 25   | 200    | 25   |
|      |                               | 171    | 20   | 174    | 20   | 184    | 20   |
|      |                               | 155    | 15   | 158    | 15   | 168    | 15   |
|      |                               | 139    | 10   | 142    | 10   | 152    | 10   |
| 3.   | Прыжок в<br>высоту            | 55     | 25   | 60     | 25   | 65     | 25   |
|      |                               | 48     | 20   | 53     | 20   | 58     | 20   |
|      |                               | 41     | 15   | 46     | 15   | 51     | 15   |
|      |                               | 34     | 10   | 39     | 10   | 44     | 10   |
| 4.   | Метание мяча<br>сидя          | 700    | 25   | 770    | 25   | 820    | 25   |
|      |                               | 670    | 20   | 740    | 20   | 790    | 20   |
|      |                               | 640    | 15   | 710    | 15   | 760    | 15   |
|      |                               | 610    | 10   | 670    | 10   | 730    | 10   |
| 5.   | *подтягивание                 | 8      | 25   | 10     | 25   | 10     | 25   |
|      |                               | 7      | 20   | 9      | 20   | 9      | 20   |
|      |                               | 6      | 15   | 8      | 15   | 8      | 15   |
|      |                               | 5      | 10   | 7      | 10   | 7      | 10   |

\*подтягивание – это дополнительный норматив

### ОФП УТЗ-УТ5

| №п/п | Вид испытания          | 14 лет | балл | 15 лет | балл | 16 лет | балл | 17лет | балл |
|------|------------------------|--------|------|--------|------|--------|------|-------|------|
| 1.   | *Бег 30 м              | 5,4    | 25   | 5,2    | 25   | 5,2    | 25   | 5,0   | 25   |
|      |                        | 5,6    | 20   | 5,4    | 20   | 5,4    | 20   | 5,2   | 20   |
|      |                        | 5,8    | 15   | 5,6    | 15   | 5,6    | 15   | 5,4   | 15   |
|      |                        | 6,0    | 10   | 5,8    | 10   | 5,8    | 10   | 5,6   | 10   |
|      |                        | 6,2    | 5    | 6,0    | 5    | 6,0    | 5    | 5,8   | 5    |
| 2.   | Прыжок в длину с места | 200    | 25   | 215    | 25   | 215    | 25   | 230   | 25   |
|      |                        | 195    | 20   | 210    | 20   | 210    | 20   | 225   | 20   |
|      |                        | 190    | 15   | 205    | 15   | 205    | 15   | 220   | 15   |
|      |                        | 185    | 10   | 200    | 10   | 200    | 10   | 215   | 10   |
|      |                        | 180    | 5    | 195    | 5    | 195    | 5    | 210   | 5    |
| 3.   | Челночный бег 3x10м    | 8,1    | 25   | 7,8    | 25   | 7,8    | 25   | 7,5   | 25   |
|      |                        | 8,3    | 20   | 8,0    | 20   | 8,0    | 20   | 7,7   | 20   |
|      |                        | 8,5    | 15   | 8,2    | 15   | 8,2    | 15   | 7,9   | 15   |
|      |                        | 8,7    | 10   | 8,4    | 10   | 8,4    | 10   | 8,1   | 10   |
|      |                        | 8,6    | 5    | 8,6    | 5    | 8,6    | 5    | 8,3   | 5    |
| 4.   | Метание мяча сидя      | 820    | 25   | 900    | 25   | 950    | 25   | 1100  | 25   |
|      |                        | 790    | 20   | 870    | 20   | 920    | 20   | 1070  | 20   |
|      |                        | 760    | 15   | 840    | 15   | 890    | 15   | 1040  | 15   |
|      |                        | 730    | 10   | 810    | 10   | 860    | 10   | 1010  | 10   |
|      |                        | 690    | 5    | 780    | 5    | 830    | 5    | 990   | 5    |
| 5.   | Прыжок в высоту        | 65     | 25   | 70     | 25   | 82     | 25   | 82    | 25   |
|      |                        | 58     | 20   | 63     | 20   | 78     | 20   | 78    | 20   |
|      |                        | 51     | 15   | 59     | 15   | 74     | 15   | 74    | 15   |
|      |                        | 44     | 10   | 55     | 10   | 70     | 10   | 70    | 10   |
|      |                        | 37     | 5    | 51     | 5    | 66     | 5    | 66    | 5    |
| 6.   | *подтягивание          | 10     | 25   | 12     | 25   | 12     | 25   | 14    | 25   |
|      |                        | 9      | 20   | 11     | 20   | 11     | 20   | 13    | 20   |
|      |                        | 8      | 15   | 10     | 15   | 10     | 15   | 12    | 15   |
|      |                        | 7      | 10   | 9      | 10   | 9      | 10   | 10    | 10   |
|      |                        | 5      | 5    | 7      | 5    | 7      | 5    | 8     | 5    |

1. Челночный бег 3 X 10м. Упражнение выполняются на ровной площадке с размеченными линиями старта и поворота. Ширина линии старта и поворота входит в отрезок 10 м. По команде «Марш» обучаемый должен пробежать 10 м, коснуться земли за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать таким образом еще девять отрезков по 10 м.

2. Бег 92м в пределах границ волейбольной площадки. На волейбольной площадке расположить 7 набивных (1кг) мячей, мяч №7 на расстоянии 1м от лицевой линии. Спортсмен располагается за лицевой линией. По сигналу он начинает бег, касаясь мячей поочередно(№1,2,3,4,5,6), каждый раз возвращаясь и касаясь мяча за лицевой линией (№7). Время фиксируется секундомером.

3. Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами. Для этой цели применяется приспособление конструкции В.М. Абалакова «Косой экран» или другие, позволяющие измерить высоту подъема общего центра масс при подскоке вверх. Нельзя отталкиваться и приземляться за пределами квадрата 50x50см. Число попыток – три. Учитывается лучший результат. При проведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отсчета при положении стоя на всей ступне, при прыжке с места – со взмахом рук). Из трех попыток учитывается лучший результат.

4. Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии о ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

5. Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками.

Метание с места. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед. Метание сидя. При этом плечи должны быть на уровне линии отсчета (а не ступни ног). Даются три попытки в каждом виде метания. Учитывается лучший результат.

6. Подтягивание на высокой перекладине.

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения (ИП) - вис хватом сверху, с выпрямленными в вертикальной плоскости руками, туловищем и ногами, руки на ширине плеч, стопы вместе.

## *7. бег 30 метров*

Тест проводится двумя исследователями на прямой ровной дорожке шириной 2-3 метра, длиной не менее 40 метров, где обозначена линия старта и через 30 метров – линия финиша. Забег проводится парами. Испытуемым необходимо пробежать всю дистанцию с максимально возможной скоростью, не замедляя движения. Участники встают у черты, лицом по направлению бега, отставив одну ногу назад, слегка сгибают ноги и, чуть вперёд наклоняют туловище. По команде «Марш!» бегут в полную силу до ориентира. Участникам даётся одна попытка. Бег на скорость следует проводить на дорожке стадиона или на спортивной площадке, с высокого старта, с фиксацией времени преодоления дистанции. Время измеряется с точностью до 0,1 сек.

## Подвижные игры и эстафеты для развития скоростных способностей

Примерный комплекс подвижных игр и эстафет, используемых на тренировочном занятии.

### Подвижные игры

1. «Слушай сигнал!» Занимающиеся идут в колонне по одному и в ответ на сигнал руководителя выполняют определенное задание (изменяют направление, способ перемещения и т.п.). Ребята, неверно выполнившие ответное действие, проигрывают,

2. «Скалки». Занимающиеся перемещаются приставными шагами в низкой стойке прыжками на двух ногах в приседе, прыжками на одной ноге.

3. «День и ночь». Две команды (одна "день", другая – "ночь") становятся в две шеренги у средней линии на расстоянии 2-3 м одна от другой. Преподаватель называет одну или другую команду. Игроки названной команды ловят игроков другой команды, которые убегают за свою линию. Игра усложняется тем, что сигналы подаются зрительные, противники стоят спиной друг к другу, сидят, лежат на спине или животе и т.д. Подсчитывается количество пойманных игроков.

4. «Вызов». Занимающиеся распределяются на две команды и становятся в шеренги около противоположенных сторон площадки. Игрок одной из команды направляется к команде противника, игроки которой вытягивают вперед правые руки. Вызывающий три раза касается ладоней противника, после третьего убегает, а вызванный игрок старается догнать его. Если вызывающему удалось убежать, то вызванный игрок идет к нему в "плен", если не удалось, он сам идет в "плен". Команда продолжает вызывать противников до тех пор, пока ее игрок не попадет в "плен". Если игрок, имеющий "пленного", сам попадает в "плен", его "пленный" освобождается и принимает участие в игре. Побеждает команда, имеющая большее число "пленных" (за определенное время) или взявшая всю команду противника в "плен".

5. «Передача мячей». Играющие становятся по кругу. Двумя игроками (первым номерам), стоящим по кругу один напротив другого, дают по волейбольному мячу. Игроки по сигналу стараются быстрее передать мяч рядом стоящим игрокам, что – бы определить один другого в гонке мячей.

6. «Мяч среднему». Играющие распределяются на равные команды, которые образуют три – четыре круга стоит водящий, он поочередно бросает мяч



своим игрокам. Получив мяч от последнего, водящий поднимает мяч вверх. Команда, допустившая меньше падений мяча на землю, выигрывает.

7. «Обгони мяч». Занимающиеся стоят по кругу на расстоянии вытянутых рук. За круг выходит водящий и стоит на одном месте. Соседний с водящим игрок получает волейбольный мяч, а затем игроки передают мяч по кругу (влево и вправо). Когда мяч минует 6 – 8 человек, передача приостанавливается и игроки говорят: «Раз, два, три – беги!». Водящий бежит с внешней стороны круга за мячом до своего места, а игроки тем временем продолжают передавать мяч по кругу до места водящего. Водящий выигрывает в том случае, если он успеет добежать до своего места, опередив передачу мяча.

8. «Мельница». У каждого занимающего скакалка. По сигналу ребята стремятся выполнить прыжки со скакалкой с максимальной частотой. Игра длится 1 мин. Побеждает тот, кто большее количество раз осуществил вращение скакалки. Счёт ведут сами занимающиеся.

9. «Толчки мяча». Занимающиеся в парах располагаются 3 м друг от друга в положении сидя в упоре сзади. У каждой пары по набивному мячу. По сигналу партнеры перекачивают мяч друг другу, толкая его ногами. Игра длится 2 мин. Побеждает та пара, участники которой чаще толкали мяч.

10. «Передал - садись». Занимающиеся строятся в колонны по одному с равным количеством играющих (команды). Водящие с мячом находятся в 4 м от колонн. По сигналу водящие бросают мяч первому игроку колонны, тот ловит его и быстро возвращает водящему, а затем принимает упор присев. Водящий передает мяч второму игроку и т.д. Побеждает команда, быстрее выполнившая задание.

11. «Стрелки». Играют две команды: «стрелки» и «бегуны». Стрелки, распределившись поровну, располагаются у боковых линий площадки. Вдоль площадки, посередине её, проводится линия – путь бегунов. По сигналу учителя один из бегунов бежит по этой линии на другой конец площадки, а стрелки бросают в него с двух сторон по волейбольному мячу. Если им удастся попасть в бегущего, то команда стрелков выигрывает 1 очко. Потом бежит следующий игрок и т.д. Затем игроки меняются ролями. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

12. «Мяч с четырех сторон». Чертится квадрат со сторонами 6 - 10 м.

В середине квадрата обозначается круг диаметром 2 – 3 м. Игроки образуют четыре команды, располагающиеся по сторонам квадрата. По одному игроку из каждой команды с мячом стоят в руке против шеренге своих игроков. По сигналу педагога они бросают мяч первому номеру своей команды; получив мяч обратно, направляю следующему и т.д. Последний, получив мяч, бежит с ним в круг, а стоящий в круге становится справа в своей шеренге. Остальные

игроки продвигаются на одно место и так до тех пор, пока игрок, первым стоявший в круге, снова не окажется в нем. Выигрывает команда, все игроки которой быстрее побывали в круге.

### Подвижные игры для развития прыгучести

1. «Удочка». Для игры требуется верёвка длиной 2-3 м. К одному концу её прикрепляется малый груз. Играющие становятся по кругу. Водящий, находящийся в центре круга, берёт веревку за свободный конец и по сигналу учителя начинает вращать веревку с грузом низко над землей. Играющие подпрыгивают, чтобы веревка не задела ноги. Кого веревка заденет, тот выбывает из игры.

2. «Чехарда». Играющие становятся друг за другом по прямой линии в 5 – 6 шагах друг от друга. Все кроме стоящего сзади, выставляют в перед ногу, сгибают её и, опираясь на неё руками, наклоняют туловище и голову. Задний игрок, разбежавшись, подпрыгивает, отталкивается руками от спины стоящего впереди игрока и, разведя ноги в стороны, перепрыгивает через него, бежит дальше, перепрыгивает через второго, третьего и т.д. Затем он выбегает вперёд на 5-6 шагов и остановится, как и все играющие. Затем начинает перепрыгивать через всех следующий, стоящий сзади, и т.д.

3. «Зайцы в огороде». На площадке чертят два круга, один в другом. В нём стоит «сторож». «Зайцы» находятся в промежутке окружностями. Они прыгают на обеих ногах то в огород, то из огорода. Сторож по сигналу учителя повит зайцев, оставшихся в огороде догоняя их только в пределах большого круга. Зайцы не могут выпрыгивать за пределы большого круга. Когда будут пойманы 2 – 3 зайца, выбирают нового сторожа.

4. «Прыжки по кочкам». На земле чертят 10 – 12 кругов («кочки») диаметром 40 см на расстоянии 60 – 70 см один от другого. Играющие перепрыгивают с кочки на кочку, стараясь не попасть в «болото». Побеждает тот, кто без нарушений преодолел установленное расстояние, не заступив за кочки.

5. «Гонка паровозов». Играющие распределяются на две или более команды с равным числом участников. Команды строятся в колонны по одному, причём каждый игрок держится за поясницу стоящего впереди. По сигналу учителя участники в командах передвигаются подскоками до заранее установленного места и возвращаются обратно. Выигрывает команда, закончившая передвижение первой, но при условии, что все игроки прыгали, а не бежали.

6. «Эстафета с прыжками». Игроки строятся в несколько колонн по одному – команд с равным числом участников. Передние игроки стоят на одной линии. По сигналу педагога первый номер каждой команды выполняет прыжок в длину с места и отмечает на земле место приземления пяток. Следующий игрок становится у линии приземления первого игрока, касаясь её носками,

и также прыгает, за ним третий и т.д. Выигрывает команда, игроки которой таким образом преодолеют расстояние.

7. «Прыжки через препятствия». Между лицевыми линиями волейбольной площадки параллельно им 8 гимнастических скамеек на расстоянии 1 м одна от другой. Из-за лицевой линии занимающиеся по сигналу педагога начинают прыжками, отталкиваясь обеими ногами, продвигаться вперёд. По пути перепрыгивают через скамейки и заканчивают передвижение за противоположной лицевой линией. Побеждает тот, кто первым закончил упражнение. Бежать и напрыгивать на скамейки не разрешается.

### Подвижные игры для развития быстроты реакции

1. «Совушка». В углу волейбольной площадки вычерчивают кружок – «гнездо», в котором по указанию учителя становится один из играющих – «совушка». Остальные игроки разбегаются по площадке. По сигналу (слову) педагога «День!» они начинают бегать по площадке, а по сигналу «Ночь!» мгновенно замирает в той позе, в которой оказались в данный момент. «Совушка» вылетает из гнезда и следит за играющими. Если кто-нибудь пошевелится, совушка берёт этого игрока к себе в гнездо. По сигналу «День!» совушка улетает в своё гнездо, а игроки возобновляют передвижение по площадке. Игроки, которые попались совушке, пропускают одну очередь, а затем снова включаются в игру.

2. «Море волнуется». Все игроки за исключением водящего, становятся в круг лицом внутрь на расстоянии шага друг от друга. Каждый играющий отмечает крестиком место, где он стоит. Водящий ходит между участниками стоящими на своих местах, и приговаривает: «Море спокойно». Кому он скажет эту фразу тот идет за ним взяв за руку впереди стоящего. Таким образом за водящим образуется цепочка занимающихся. В результате все игроки оказываются в этой цепочке, передвигаясь шагом или бегом по площадке. После фразы водящего «Море волнуется» (или по свистку учителя) играющие расцепляют руки и бегут, стараясь занять какое либо место, примеченное крестиком. Водящий тоже занимает одно из мест. Тот, кто остался без места становится водящим.

3. «Слушай сигнал». Занимающиеся идут в колонне по одному. Педагог внезапно подает сигнал (хлопок в ладоши или свисток), по которому играющие должны моментально остановиться. Если учитель дал подряд два сигнала, то играющие продолжают идти вперёд, если три сигнала – игроки бегут в колонне по одному и т.д. Тот, кто ошибется, пристраивается в конец колонны.

4. «Третий лишний». Занимающиеся становятся в круг парами, друг за другом, лицом к центру. Двое водящих бегают драг за другом, причем один убегает, а другой догоняет. Убегающий может спастись от догоняющего, встав впереди любой пары. Тогда догоняющий может осалить того, кто

оказался «лишним», то есть игрока, стоящего позади данной пары – третьего. Игрок, оказавшимся третьим должен быстро отбежать от своей пары и встать впереди другой – иначе он будет осален и станет водящим. Бегать через круг не разрешается.

5. «Группа, смирно!». Играющие строятся в шеренгу. Педагог быстро дает команду за другой, произнося их то с добавлением слова « группа», то без него. По условию занимающиеся должны выполнять лишь те команды, которые произнесены с добавочным словом. Тот, кто ошибется, выбывает из игры.

6. «Выбей мяч!». Занимающиеся распределяющиеся на две команды и строятся в две шеренги лицом друг к другу. Между шеренгами проводятся линия. Игроки первой команды каждый по три раза произвольно выставляют вперед руки с мячом за линию и убирают их, но так быстро, чтобы игроки второй команды не успели выбить мяч. Затем команды меняются ролями. За выбитый мяч команде засчитывают 1 очко. Побеждает команда, набравшая больше очков.

7. «Вызов». У боковых линий волейбольной площадки строятся две команды с равным числом участников. Игроки первой команды выходят к противоположной линии, у которой стоят игроки второй команды, вытянув вперед ладонями вверх, трижды дотрагиваются до ладоней партнеров и после этого убегают за свою линию. Тот, кого коснулись третий раз, считается вызванным и стремится догнать убегающего. Затем команды меняются ролями. Побеждает команда, игроки которой быстрее реагировали на третье касание и успели осалить большее количество соперников.

## Подвижные игры

1. «Светофор» - содержание: учащиеся становятся в колонну по одному у линии нападения, тренер - на лицевой линии напротив колонны. Учащиеся друг за другом на расстоянии 8-10 метров выполняют ускорение в направлении учителя, а в 0,5-1,0 метре от учителя делают остановку и принимают заданную стойку по звуковому или зрительному сигналу (пример: рука вверх — высокая стойка, рука вниз — в стороне - низкая стойка, рука впереди - средняя стойка).

2. «Салки» — содержание: любая ограниченная площадка (границы устанавливает преподаватель, в зависимости от количества участников игры). Выбирается или назначается "Салка", задача которого догнать любого игрока и запятнать (коснуться) его, если он не принял (не успел принять) заданную учителем стойку. Запрещено игрокам выходить за пределы площадки. Осаленный игрок становится "Салкой» и игра продолжается. Варианты игр:

1) можно одновременно играть на нескольких площадках, разделив учащихся на несколько групп (по полу, по подготовленности и др.);

2) в игре 2-3 "Салки";

3) осаливание не рукой, а волейбольным мячом.

3. «Перехвати шар» — на двух сторонах площадки играют по две команды. Одна команда владеет надувным шаром и, подбивая его, перемещается в пределах своей площадки заданным способом. Задача второй команды, перемещаясь этим же способом, перехватить шар. Запрещено выходить за пределы площадки, касаться игроков противоположной команды, перемещаться другим способом. Вышедший шар за пределы площадки, возвращается в игру противоположной командой. За каждый перехват шара команде начисляется очко. Игра ведется определенное учителем время или до определенного количества очков. При нарушении правил игры шар передается другой команде. Вводится в игру шар подбиванием его любому из партнеров. Дважды подряд одному и тому же игроку подбивать мяч нельзя.

Развивает:

1. Многократное принятие изучаемой стойки.

2. Принятие стойки из различных исходных положений и основных стоек, стойки ноги врозь, приседа и т.д.

3. Переход из одной стойки в другую.

4. Принятие стойки после различных перемещений.

5. Закрепление стоек в играх и игровых упражнениях.

1. «Мяч в воздухе»: 6-12 игроков размещаются по кругу диаметром 3-4 м. Перемещаясь по кругу бегом, передают мяч над собой на высоту 2-3 м. Правила - мяч должен находиться все время на одном месте. Способы перемещения задаются учителем (бегом, спиной вперед, приставными шагами). Игрок, выполнивший неточную передачу, или потерявший мяч, выбывает из игры или выполняет определенное штрафное задание и снова включается в игру на свое место. – Отработка верхнего приема мяча.

2. «Мяч среднему»: 6-8 игроков размещается по кругу диаметром 4-6 м. В центре круга – водящий. Он выполняет передачу каждому игроку по очереди, а игроки возвращают мяч водящему. Обойдя круг водящий меняется. Вариант - играющие в кругу перемещаются по кругу. - Отработка передачи мяча, перемещение.

3. «Передай и займи его место»: несколько игроков размещаются по кругу или квадрату, или треугольнику и передают мяч любому игроку, а затем перемещаются и занимают его место, а этот игрок в свою очередь после передачи перемещается на место игрока, которому он выполнял передачу. – Отработка передачи, перемещение.

4. «Передал – садись»: эстафета: в игре участвуют несколько команд, которые выстраиваются в колонны на расстоянии 1,5-2 м. Капитаны команд становятся напротив своей колонны на определенное расстояние (2-3 м). По команде капитан начинает выполнять передачи своим игрокам по очереди, а игроки, выполнив обратную передачу, садятся на пол или приседают. Игра заканчивается тогда, когда все игроки выполняют заданную передачу. Правила: при потере мяча, игра возобновляется с игрока потерявшего мяч. – Отработка передачи.

5. «Перехвати мяч»: игроки делятся на две команды, которые располагаются по линиям в двух кругах один в другом, находящимся на расстоянии 0,5-0,8 м. Команда, расположенная за линией второго (наружного) круга, выполняет передачи сверху друг другу через круг. Вторая команда, расположенная внутри второго круга, старается перехватить мяч в прыжке, не выходя из своего круга. Правила: перехват выполнять обозначенным учителем способом (ловля, передача сверху, отбивание, касание или др.). Нельзя заходить в зону между линиями игрокам обеих команд. При потере мяча команды меняются местами. – Отработка передачи сверху, мяч в прыжке.

6. «Не потеряй мяч»: 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 с перемещением.

7. «Вызов номеров»: игроки (любое количество) размешаются 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 собой.

8. «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 игроку.

Правила: 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.

9. «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 учителем время с небольшими перерывами на отдых. Осаливать можно мячом, рукой или мячом и рукой. – Отработка верхней передачи над собой, перемещение.

10. «Встречная эстафета»: играет любое количество команд. Команды выстраиваются в колонну по одному, капитаны — напротив на расстоянии 3-6 м. Мячи у направляющих. По команде учителя направляющие передают мяч

капитану и быстро перемешаются не его место. Капитан принимает и передает мяч следующему игроку в колонне и становится в конец ее. Выигрывает та команда, которая первой заканчивает игру.

Вариант: игра заканчивается тогда, когда последняя команда теряет мяч. – Отработка передачи, перемещение.

11. «Эстафета – 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.

12. «Займи 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, перемещение.

13. «Гонка 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.

Правила: При потере мяча игра возобновляется с места потери; если игрок догоняет своего соперника, то обходит его, не мешая ему. – Отработка высокой передачи мяча над собой, перемещение.

Развивают:

1. Многократное выполнение выпада и падения.
2. Перемещение, выпад и падение.
3. Передача мяча в падении, наброшенного партнером в сторону на 1,5 м;
4. Передача в тактических комбинациях на свою площадку и через сетку.



## Использование подвижных игр при обучении детей спортивной игре «Волейбол»

### ***Тема: передача мяча***

**Цель:** упражнять в умении передавать мяч двумя руками сверху. Развивать согласованность движений ног, туловища и рук, мышечную си-лу.

### **Игра у стены**

Дети встают у линии на расстоянии 2 м от стены. По сигналу ведущего начинают бросать волейбольный мяч о стену, ловят его и делают один шаг назад. Постепенно отступая от линии, бросают и ловят мяч. Выигрывает тот, кто ни разу не уронит мяч, и будет находиться дальше всех от линии.

### **У кого меньше мячей.**

Играют две равные команды, которые располагаются на своей половине площадки. У каждой команды по несколько волейбольных мячей. Площадка разделена сеткой, подвешенной на уровне 130-150 см. По сигналу взрослого игроки перебрасывают мячи на площадку противни-ка способом двумя руками сверху. Выигрывает команда, у которой на площадке после второго сигнала меньше мячей.

### **Охотники и утки.**

Дети делятся на две команды – охотников и уток. На земле чертится большой круг ( $d=3-4$  м). Утки размещаются в кругу, охотники вокруг круга. Охотники, перебрасывая большой надувной мяч, стараются попасть им в уток. Утки, в которых попали, выбывают из игры. Когда бу-дут запятнаны все утки, команды меняются местами.

### ***Тема: Приём мяча двумя руками снизу.***

**Цель:** способствовать формированию умения принимать мяч двумя руками снизу.

### **«Игра, играй, мяч не теряй! »**

Играют пары, у которых один надувной мяч на двоих. По сигналу ведущего дети подбивают мяч снизу вверх несколько раз подряд. Причём, делают это так: один ребёнок подбрасывает мяч и отходит в сторону, другой принимает его снизу и выполняет удар, затем снова выполняет удар первый и т. д. до тех пор, пока мяч не упадёт. Побеждает пара, дольше всех не потерявшая мяч.

### **«Ловишка» в кругу**

Дети становятся в круг ( $d=5-6$  м, водящий в центре. Дети перебрасывают волейбольный мяч друг другу (через круг, стараясь выполнить приём мяча снизу; водящий в это время старается его поймать. Если водящий поймает мяч, он меняется местами с ребёнком, который бросал мяч.

### ***Тема: Приём мяча сверху***

***Цель:*** развивать умение энергично отталкивать мяч пальцами рук после приёма «сверху».

#### **Принял – садись**

Дети делятся на две команды и выстраиваются в колонны одна параллельно другой. Каждая команда выбирает капитана, который встаёт на-против своей команды на расстоянии 2-2, 5 м. У капитанов в руках по волейбольному мячу. По сигналу ведущего капитан бросает мяч (от груди из стойки волейболиста) первому игроку в своей команде. Тот ловит, возвращает капитану и сразу приседает. Так капитан обменивается передачами со всеми игроками команды. Когда последний в колонне игрок отдаёт мяч капитану, тот поднимает его вверх и вся команда быстро встаёт. Выигрывает команда быстро и точно выполняющая передачу мяча.

### ***Тема: Подача мяча сверху***

***Цель:*** упражнять в умении подавать мяч способом «сверху». Развивать наблюдательность в подаче, обращая внимание на направление замаха, небольшую высоту подбрасывания мяча и точку удара по мячу.

#### **Мяч капитану**

Площадка разделена на две части. В игре участвуют две команды. Капитаны становятся в обруч, расположенный у дальнего края чужой площадки. Дети подают мяч способом сверху своему капитану, а противники стараются перехватить мяч и передать своему капитану.

#### **Точно в цель**

***Вариант 1.*** По середине площадки кладут большой набивной мяч весом 1кг. Дети с волейбольными мячами стоят в 3-5 м от него за чертой. Каждый по очереди метает свой мяч в цель (набивной мяч). Выигрывает тот, кто не промахнулся и у кого набивной мяч откатился дальше.

***Вариант 2.*** Дети с надувными мячами становятся в круг. Ведущий подбрасывает волейбольный мяч вверх, ребята метают в «летающую мишень».

#### **Необычный волейбол**

Играют так же как в волейбол, но с надувным мячом или детским воздушным шариком. В каждой команде от трёх до пяти человек. Задача игроков, ударяя пальцами или ладонями по шару, не давать ему опуститься вниз на землю, заставить его перелететь за сетку (или проведённую на земле линию) на сторону противника. Команда за это получает очко. Кто первым наберёт 5 – 10 очков, тот победитель.

### ***Тема: Передача мяча двумя руками сверху***

***Цель:*** совершенствовать умение осуществлять передачу мяча двумя руками сверху, изменять силу удара по мячу в зависимости от расстояния.

## Мяч в воздухе

Дети делятся на несколько команд по 5-6 игроков, образуя свой круг ( $d=3$  м). У каждой команды по волейбольному мячу. По сигналу воспитателя (водящего) дети перебрасывают мяч двумя руками сверху в разных направлениях. По второму сигналу – работа с мячом прекращается. Побеждает команда, допустившая меньше падений мяча.

## Спиральбол

К дереву или шесту ( $h=2-3$  м) привязывается верёвка длиной 3-4 метра, на конце которой крепится волейбольный мяч. От шеста проводится в противоположные стороны черта, делящая игровую площадку на две половины. Две команды участников располагаются по обе стороны черты. По сигналу ведущего начинается игра. Игроки одной из команд бьют по мячу так, чтобы он описал как можно больше кругов, и чтобы верёвка обвилась вокруг столба возможно большее количество раз. Игроки другой команды стремятся помешать этому, ударяя по мячу руками и отбрасывая его в сторону противника. Ударять по мячу разрешается без всякой очередности. Нельзя переступать черту и бить по мячу, находясь на территории соперников. Выигрывает команда, заставившая верёвку полностью обвить шест.

*Вариант.* В спиральбол можно играть и ногами, если волейбольный мяч заменить футбольным и спустить его до земли.

**Тема:** Атакующий удар

**Цель:** способствовать освоению удара кистью по мячу, развивать скоростно-силовые качества и координационные способности.

## Софбол

В софбол играют двое (один на один). Для игры потребуется площадка длиной не менее 5 м и шириной не менее 3 м, в конце площадки – стена высотой 2, 5 – 3 м. Оба игрока располагаются за линией подачи, которая находится на расстоянии 2 м от стены. Один из игроков подбрасывает волейбольный мяч и бьёт по нему так, чтобы он ударился об стенку и отскочил в зону подачи. Здесь его принимает второй игрок, который тот час посылает мяч в стенку. Игра продолжается до тех пор, пока кто-нибудь из игроков не допустит ошибку.

*Ошибка:* посыл мяча мимо стенки; мяч не попадает в зону подачи. При допущении ошибок соперник получает очко. Игра продолжается до 15 очков.

## Защита укрепления

Дети становятся по кругу. В центре этого круга ( $d = 6-8$  м) обозначается маленький круг ( $d = 2-3$  м, в центре которого кегля). Водящий стоит перед маленьким кругом, защищает кеглю от остальных игроков, старающихся волейбольным мячом её сбить. Игрокам из общего круга выходить нельзя. Тот, кому удаётся сбить кеглю, идёт на место защитника.

## **Защита булав**

Дети становятся вдоль начерченного круга на расстоянии вытянутых рук друг от друга. В середину круга устанавливаются 5 булав, которые охраняют защитники. У игроков - волейбольный мяч. По сигналу ведущего дети перебрасывают мяч друг другу, а затем один из детей мета-ет мяч в центр, стараясь сбить булаву. Защитник имеет право ставить сбитую булаву на место, если она сбита не последняя. Когда все булавы сбиты, ведущего сменяет тот, кто сбил последнюю булаву.

## **Картошка**

Участники встают за линией круга ( $d = 5-6$  м) и выполняют передачи волейбольного мяча друг другу, если мяч падает на землю, игрок, виновный в этом, садится на корточки в середине круга, а остальные продолжают играть. Играющие могут бить по мячу и одной рукой, целясь в сидящего в круге, но только не после первого подбрасывания. Если летающий мяч не попадает в сидящих, он так же садится в середину круга. Игра продолжается до тех пор, пока в круге не останется один человек, или пока игроки, сидящие в круге, не поймут мяч с лёта. В этом случае последний игрок, допустивший ошибку, садится в середину круга, а все остальные встают за линию круга и продолжают игру.

## **Перестрелбол**

В игре принимают участие две команды по 5-6 человек. Команды располагаются на разных половинах волейбольной площадки. В метре от лицевой линии на каждой стороне проводится линия «плена». Одна команда начинает игру с подачи, другая принимает мяч и разыгрывает его по правилам волейбола. После трёх ударов игроки переправляют мяч на сторону противника, который старается принять мяч и так же разыграть его. Игрок, который допускает ошибку (например, отбивает мяч за границу площадки или задерживает его в руках, отправляется на противоположную сторону за линию «плена» и его команда теряет подачу. Игра две команды, одна из которых подающая, игра продолжается.

Игроки команды стремятся выручить попавшего в плен. Разыгрывая мяч на своей половине, они стараются сделать пас через сетку к нему на площадку. Пленный должен поймать мяч в руки, а затем, чтобы выучиться, сделать правильную подачу на свою площадку. Если его подача не удалась, то он остаётся в плену, а мяч подаёт команда соперника. Пленный может ловить мяч от противников, если они его неудачно разыграли, тогда он так же выручается после удачной подачи на свою сторону. Игра продолжается 10-12 минут. Итоги подводятся по числу играющих, оставшихся в поле.

## **Учебная игра**

### **Лапта волейболистов**

Перед игрой выбирают двоих судей. Игра проводится на волейбольной площадке. Играющие делятся на две команды, одна из которых по-дающая, а другая - принимающая подачу по правилам игры в волейбол. Игроки размещаются на площадке по-разному. Подающие игроки находятся за линией подачи, а принимающие, как обычно, внутри самой площадки.

По команде первый игрок подаёт мяч через сетку на сторону противника, а сам быстро бежит за линией вокруг площадки и возвращается на своё место. В это время играющие противоположной команды принимают мяч и разыгрывают его между собой внутри площадки, стараясь сделать как можно больше передач, пока игрок бежит по кругу. В тот момент, когда игрок вернётся на место подачи, розыгрыш мяча прекращается. Игра продолжается до тех пор, пока все игроки подающей команды не сделают перебежку. После этого подсчитывается общее количество передач, которые сделала принимающая команда во время перебежек противников. Затем команды меняются ролями и игра продолжается.