**Пояснительная записка**

Внеурочная деятельность учащихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности учащихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации. Согласно Базисному учебному плану общеобразовательных учреждений Российской Федерации организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса в школе. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется пожеланию учащихся и в формах, отличных от урочной системы обучения. В Базисном учебном плане общеобразовательных учреждений Российской Федерации в числе основных направлений внеурочной деятельности выделено спортивно-оздоровительное направление. Предлагаемая программа предназначена для спортивно-оздоровительной работы с учащимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, в 8-11 классах по разделу «Волейбол» школьной программы.

Волейбол — один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе — это занятия в спортивной секции по волейболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, округа, матчевые встречи и т.п.).

Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей, которые можно реально использовать в учебно-тренировочных занятиях в школьной спортивной секции по волейболу и в самостоятельных занятиях. Предлагаемые упражнения не имеют количественного выражения. Их дозировку педагог должен определить самостоятельно, исходя из физической и технической подготовленности учащихся, их возрастных и половых особенностей, а также наличия и состояния спортивных сооружений, учебного оборудования и инвентаря.

В программе сделан акцент на игре, чтобы привлечь интерес школьников. Спортивные игры, особенно, волейбол представляют уникальные возможности не только для физического, но и для нравственного воспитания детей: развития познавательных процессов, выработки воли и характера, воспитания чувства коллективизма. Спортивные секции являются основной и ведущей формой внеурочной деятельности учащихся.

Главными требованиями к проведению являются: прикладная направленность, систематическое и комплексное воспитание двигательных качеств, формирование необходимых навыков в волейболе, достижение закаливающего эффекта, воспитание привычки заниматься самостоятельно физическими упражнениями, индивидуальный подход к учащимся.

**Актуальность**

В соответствии с законом «Об образовании» любая образовательная деятельность по учебным предметам вообще и физической культуре в частности должна осуществляться на основе образовательной программы, которая либо рекомендована соответствующими организациями, либо разработана специалистами образовательного учреждения.

Секционная работа в общеобразовательном учреждении по видам спорта является дополнительным физкультурным образованием. При проведении занятий секции волейбола на протяжении многих лет я и мои коллеги испытывали проблему обеспечения содержания занятий на основе образовательной программы.

Обеспечение содержания занятий через реализацию школьной программы затруднено, поскольку речь идет о дополнительном образовании, углубленном изучении раздела «волейбол», да и контингент занимающихся разновозрастный. Обеспечить содержание занятий на основе программы детско-юношеской спортивной школы не представляется возможным, так как ее содержание строго дифференцировано в соответствии с годом обучения и уровнем спортивного мастерства.

Возникает необходимость создания образовательной программы, адекватной задачам дополнительного физкультурного образования в условиях общеобразовательного учреждения с учетом наличия в группе учащихся различного возраста и уровня подготовки. Попытки найти образовательную программу по волейболу, подходящую для организации занятий в школьной секции, не увенчались успехом. Поэтому я разработал свой вариант. Кроме содержания программы, составил рабочие планы ее реализации.

Программа апробируется и позволяет не только добиваться системности в работе, привлечения учащихся к дополнительным занятиям, формирования у них положительного интереса к физической культуре, но и получать высокие спортивные результаты. Команда школы является неоднократным призером городских соревнований по волейболу.

Предлагаемая программа содержит пояснительную записку, основные положения теоретической подготовки, физической подготовки, технической подготовки, тактической подготовки, контрольные тесты.

**Цель занятий:**

* формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди учащихся.
* пропаганда ЗОЖ.
* укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
* теоретическое и практическое обучение игре в волейбол;
* обучение учащихся жизненно - важным двигательным навыкам и умениям;
* формирование сборной команды школы по волейболу, приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на городских соревнованиях.

**Задачи занятий:**

*Оздоровительные:*

1. Укрепление физического и психологического здоровья.
2. Улучшение физического развития.
3. Развитие устойчивости организма к различным заболеваниям.

*Образовательные:*

1. Совершенствовать координацию тела.
2. Развитие физических качеств (ловкость, выносливость, прыгучесть и т.п).
3. Формирование двигательных умений и навыков.
4. Усвоение знаний о физическом воспитании.

*Воспитательные:*

1. Выработка у учащихся привычки соблюдения режима.
2. Воспитывать любовь к занятиям, спорту, интерес к результатам, достижениям спортсменов.
3. Воспитывать положительные черты характера (организованность, дисциплинированность и т.д), нравственные качества (честность, справедливость), и волевые качества (смелость, решительность и т.д).

**Программа кружка «Волейбол» адресована:**

детям – подросткам, обучающимся в 6-7-ых классов.

**Количество обучаемых в кружке**

— 10-15 человек. В состав кружка включаются обучающиеся основной и подготовительной медицинских групп, прошедших медицинский осмотр и по результатам осмотра, имеющих допуск к занятиям в секции спортивных игр.

**Методическое обеспечение реализации программы кружка спортивных игр:**

1.Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов под. ред. В.И Ляха

Раздел 3. Х-Х1 классы.

*Часть I.*п.1.4.2. Спортивные игры.

Программный материал по спортивным играм (Х-Х1 классы)

Волейбол и баскетбол (юноши)

*Часть III.*Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол. Баскетбол.

*(Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич).*Программа допущена Министерством образования Российской Федерации, 2008г.

**Условия реализации программы** с**екции спортивных игр.**

Материально-технические условия:

- обеспечение учебно-наглядными пособиями по волейболу и баскетболу, пополнение материальной базы волейбольными и баскетбольными мячами, сеткой и др. инвентарём.

Педагогические условия:

-учёт индивидуальных и возрастных особенностей подростков в использовании форм, средств и способов реализации программы секции спортивных игр ;

-соблюдение единства педагогических требований во взаимоотношениях с подростками;

-создание условий для развития личности подростка и его способностей.

Методические условия:

- наличие необходимой документации:

- программы деятельности спортивной секции;

- тематического планирования секции спортивных игр.

**По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:**

* достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности учащихся, занимающихся по данной программе;
* Участие в спартакиаде школы по волейболу, формирование сборной команды школы для участия в Спартакиаде школьников г. Симферополя по волейболу.
* повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта;
* устойчивое овладение умениями и навыками игры;
* развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы;
* укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма;
* умение контролировать психическое состояние.

**Содержание программы.**

Материал программы разбит на два раздела: раздел основы знаний и технико-тактические приемы.

**Основы знаний** – 1 часа

* - понятие о технике и тактике игры;
* - основные положения правил игры в волейбол. Нарушения, жесты судей.

**Технико-тактические приемы** – 33 часа

Подачи – 2 часа

* техника выполнения прямой нижней подачи;
* прямая верхняя подача;
* ознакомление с техникой выполнения верхней боковой подачи.

Передачи – 3 часа

* верхняя передача двумя руками перед собой с выходом;
* приём мяча снизу двумя руками;
* верхняя передача двумя руками над собой через голову;
* верхняя передача двумя руками в прыжке.

Нападающий удар – 2 часов

* - техника выполнения прямого нападающего удара правой и левой рукой перевод правой рукой (влево и вправо из зоны 4;2;3.);
* -ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока.

Комбинированные упражнения – 2 часа

* - подача – передача;
* - подача – передача – нападающий удар;
* - передача – нападающий удар – передача (игра в защите).

Учебно-тренировочные игры – 21 час

* - отработка навыков взаимодействия игроков на площадке;
* - отработка индивидуальных действий игроков разных игровых  амплуа.

Судейство игр – 3 часов

* - отработка навыков судейства школьных соревнований.

На каждом занятии осуществляется физическая подготовка учащихся, направленная на развитие основных двигательных качеств и координационных способностей обучающихся.

**Практические занятия.**

1. Общая физическая подготовка.

* развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости;
* совершенствование навыков естественных видов движений;
* подготовка к сдаче и выполнение нормативных требований по видам подготовки.

1. Строевые упражнения.
2. Гимнастические упражнения.

* упражнения для мышц рук и плечевого пояса.
* упражнения для туловища и шеи.
* упражнения для мышц ног и таза.

1. Легкоатлетические упражнения.

* бег.
* прыжки.
* метания.

1. Спортивные игры.
2. Подвижные игры:
3. Специальная физическая подготовка:

* упражнения для развития прыгучести.
* упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча.
* упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча
* упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.
* упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.
* практические занятия по технике нападения.

1. Практические занятия по тактике нападения.

* Индивидуальные действия.
* Групповые действия.
* Командные действия.

1. Практические занятия по тактике защиты.

* Индивидуальные действия. Выбор места: при приёме нижних подач; при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При действиях с мячом: выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).
* Групповые действия. Взаимодействия игроков при приёме от подачи, передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны  6 с игроком зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроком зон 6 и 4;
* Командные действия. Приём подач. Расположение игроков при приёме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.
* Система игры. Расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд» с применением групповых действий.

1. Контрольные игры и соревнования. Соревнования по волейболу. Установка игрокам перед соревнованиями. Разбор проведённых игр. Характеристика команды противника. Тактический план игры.
2. Контрольные испытания. Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

1. контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ**

№

**Тема занятия**

**Кол-во часов**

**Дата**

Правила игры и соревнований. Техника передач.

1

Техника верхних передач. Игра

1

Техника нижних передач. Игра

1

Групповые упражнения. Игра

1

Упражнения в движении. Учебная игра

1

Техника нижней прямой подачи. Учебная игра

1

Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.

1

Игровые взаимодействия. Учебная игра

1

Групповые упражнения. Учебная игра.

1

Одиночное блокирование. Учебная игра.

1

Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра

1

Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра

1

Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра

1

Упражнения с мячом в парах через сетку. Учебная игра.

1

Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.

1

Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Учебная игра

1

Сочетание способов перемещений . Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра.

1

Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.

1

Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра.

1

Прием снизу двумя руками. Одиночное блокирование. Учебная игра.

1

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Групповое блокирование. Учебная игра.

1

Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра.

1

Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара. Учебная игра.

1

Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Нападающий удар с задней линии. Учебная игра.

1

Чередование способов подач. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.

1

Чередование способов приема мяча. Подача мяча на игрока, слабо владеющего приемом Учебная игра.

1

Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Учебная игра.

1

Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.

1

Передача мяча снизу после перемещения. Зонное блокирование. Учебная игра.

1

Прием мяча снизу двумя руками от сетки, Одиночное блокирование. Учебная игра.

1

Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Прямой нападающий удар. Учебная игра.

1

Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара и обман одной рукой. Учебная игра.

1

Чередование способов передачи мяча. Чередование способов нападающего удара. Учебная игра.

1

Чередование способов подач. Имитация второй передачи и обман. Учебная игра.

1

**Основные требования к уровню подготовленности учащихся**

В результате изучения на занятиях и во внеурочной деятельности учащиеся должны:

**знать**

• значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании

функциональных возможностей организма занимающихся;

• правила безопасного поведения во время занятий волейболом;

• названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;

• наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических

действий;

• упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

• контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;

• основное содержание правил соревнований по волейболу;

• жесты волейбольного судьи;

• игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола;

**уметь**

• соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях

волейболом;

• выполнять технические приёмы и тактические действия;

• контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом;

• играть в волейбол с соблюдением основных правил;

• демонстрировать жесты волейбольного судьи;

• проводить судейство по волейбол.

**Причины и предупреждение травматизма на внеурочных занятиях по волейболу.**

**Травма (спортивная)** — нарушение целостности функционального состояния тканей или органов в ходе выполнения физических упражнений. Травмы во время игры в волейбол можно получить при приёме сильно поданного мяча, падениях, прыжках и блокировании мяча. Неопытность и отсутствие быстрой реакции у одних и сильные удары по мячу у других могут стать причиной повреждений кистей рук, лица, головы и туловища.

Наиболее **типичные травмы**: вывихи фаланг пальцев, растяжение связочного аппарата лучезапястного сустава, вывихи в плечевом суставе, растяжение связок коленного и голеностопного суставов, ушибы (при столкновении игроков и неудачном падении).

Для предотвращения травматизма на занятиях по волейболу необходимо знать причины возникновения травм, соблюдать правила организации занятий, а также использовать соответствующие средства и методы обучения.

**Причины травматизма:**

1. Нарушение правил организации занятий (например, неправильное размещение или слишком большое количество занимающихся в зале, на спортивной площадке, встречное движение).

2. Невнимание занимающихся, нарушение дисциплины и установленных правил во время занятий.

3. Плохая подготовка организма занимающихся к предстоящей деятельности (недостаточная разминка перед занятием, игрой).

4. Неправильная методика проведения занятий, несоблюдение принципов последовательности и постепенности в увеличении нагрузок и сложности упражнений, недостаточный учёт возрастных и половых особенностей занимающихся, несоблюдение принципа индивидуализации.

При проведении занятий по волейболу, чтобы избежать травматизма, необходимо строго соблюдать следующие **меры безопасности**:

• провести инструктаж учащихся по технике безопасности и правилам игры;

• занятия проводить на сухой площадке с ровным покрытием (в зале —на сухом полу) стандартных размеров под руководством учителя физической культуры или тренера;

• занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры. При температуре ниже +10 °С занятия проводятся в спортивных костюмах. Обувь должна быть лёгкой и гибкой, без каблуков; шнурки должны быть крепко завязаны;

• перед занятием необходимо снять кольца, часы, серёжки и цепочки;

• обязательно выполнить разминку и специальные упражнения для мышц и связок рук, пальцев, коленного и голеностопного суставов;

• в процессе выполнения заданий следить, чтобы посторонний мяч не попал под ноги игрокам;

• перед отработкой защитных действий необходимо научиться технике всех способов падения и приземления;

• во время игры пользоваться защитными приспособлениями (наколенниками, налокотниками и др.); необходимо фиксировать (бинтовать) ранее повреждённые суставы.

**Запрещается:**

• во время отработки приёмов игры использовать мячи нестандартных размеров и

массы;

• выполнять нападающий удар или подачу в игрока, стоящего спиной к сетке (не видящего мяча);

• подавать мяч ногой;

• играть на неровных и скользких поверхностях;

• жевать жевательную резинку на занятиях.

**Основы физической подготовки.**

Физическая подготовка в волейболе направлена на развитие физических способностей

и повышение функциональных возможностей систем организма, несущих основную

нагрузку в игре. Физическая подготовка является важным условием успешного освоения технических приёмов и тактических действий, а также надёжности игровых действий волейболистов в процессе соревновательной деятельности. Она является как бы фундаментом, основной базой, на которой формируется мастерство волейболиста.

Эффективность физической подготовки зависит от правильного выбора средств

(общеразвивающих и специально-подготовительных упражнений), которые

характеризуются определённым тренировочным эффектом и позволяют целенаправленно

воздействовать на развитие физических способностей, специфических для волейбола

(прыгучесть, быстрота двигательной реакции, скорость одиночного движения, прыжковая выносливость и др.), а также от умелого применения методов выполнения физических упражнений. Приобретаемый в процессе физической подготовки уровень развития физических способностей называется физической подготовленностью.

**Скоростные способности**

*Скоростные способности*—возможности человека, обеспечивающие выполнение им двигательных действий в минимальный для данных условий отрезок времени.

В волейболе к числу основных скоростных способностей относятся:

1) быстрота двигательной реакции на движущийся объект;

2) быстрота одиночного движения;

3) быстрота перемещения.

Основными средствами развития скоростных способностей являются упражнения, выполняемые с предельной либо около предельной скоростью, т. е. скоростные упражнения.

**Двигательная реакция** — это умение быстро и точно реагировать в различных условиях двигательной деятельности.

**Реакция на движущийся объект** — это реагирование на движущийся объект (мяч, перемещение игроков своей команды и команды соперника и т. д.).

Волейболист должен увидеть мяч, посланный соперником или игроком своей команды, оценить направление и скорость его полёта, выбрать план действий и начать незамедлительно и эффективно действовать. Особенно ярко эти требования проявляются в игре у сетки и приёме подачи.

*Упражнения.*

1. В парах. Встречные неточные передачи мяча с перемещением игроков вправо, влево,вперёд, назад.

2. Четыре-пять занимающихся становятся по кругу диаметром 4—5 м примерно на равном расстоянии друг от друга. Перемещаясь по кругу бегом, каждый из школьников поочерёдно выполняет передачу мяча над собой и делает ускорение вперёд; следующий за ним партнёр занимает его место и осуществляет прием и передачу мяча над собой и т. д.

3. Подвижные игры с быстрым реагированием на движущийся объект или предмет: «Салки», «Подвижная цель», «Охотники и утки», «Перехвати мяч», «В одно касание» и др.

**Методическое указание.**

При выполнении упражнений следует постепенно увеличивать скорость полёта мяча, внезапность его появления, сокращать путь полёта.

**Быстрота одиночного движения**.

Проявляется в способности с высокой скоростью выполнять отдельные двигательные действия (например, удар рукой по волейбольному мячу; выпад вперёд (в сторону) при приёме быстролетящего мяча и др.).

*Упражнения:* одиночные движения рукой, ногой на скорость выполнения.

**Быстрота перемещения.**Проявляется в способности преодолевать определённое расстояние в наиболее короткий отрезок времени и своевременно выходить к быстролетящему мячу.

*Упражнения:*

1. Про бегание с максимальной скоростью коротких отрезков 5—10 м с места и с ходу.

2. Стартовый рывок на 6—9 м из различных исходных положений: стойка волейболиста; стоя боком к направлению движения; стоя спиной к направлению движения; из приседа;-из упора присев; из упора лёжа; из упора лёжа на бёдрах; из положения лёжа на груди, сед согнув ноги и др.

3. Бег от лицевой линии волейбольной площадки к средней линии (сетке) из различных исходных положений: стойка волейболиста; выпад вперёд; выпад в сторону; полуприсед; присед; сед; сед согнув ноги; упор на коленях и др. по звуковому сигналу (свисток, команда

«Марш!» или хлопок ладонями) и зрительному ориентиру (подброшенному вверх волейбольному мячу).

4. Из основной стойки волейболиста выпад вправо (влево), назад (вперёд) и стартовый рывок 6—9 м.

5. Быстрые перемещения (влево, вправо, вперёд, назад) с последующей имитацией технического приёма или выполнением его.

6. В парах. После передачи мяча обежать партнёра и вернуться на исходную позицию. Партнёр одну передачу выполняет над собой и повторяет действия первого.

7. Передача мяча над собой в 3 м от сетки. По сигналу —рывок до сетки, коснуться её рукой и вернуться на исходную позицию, продолжая выполнять передачи над собой.

8.Игры и эстафеты с бегом на короткие дистанции: «День и ночь», «Рывок к мячу», «Встречная эстафета», «Кто первый» и др.

**Скоростно-силовые способности**

**Скоростно-силовые способности** проявляются в двигательных действиях, в которых наряду со значительной силой мышц требуется и быстрота движений. Для волейболистов наиболее важное значение имеют:

• прыгучесть — способность к выполнению прыжков с большой высотой подъёма ОЦМТ или с высокой дальностью;

• скоростная сила (скорость и сила одиночного движения ) —атакующий удар, подача мяча.

Прыгучесть зависит от развиваемой в отталкивании мощности, что, в свою очередь, связано с уровнем взрывной силы — способности проявлять большие величины силы в наименьшее время.

Специфическими особенностями проявления прыгучести в волейболе являются:

• быстрота и своевременность прыжка;

• выполнение прыжка с места или небольшого разбега, преимущественно в вертикальном направлении (блокирование, нападающие удары);

• выполнение прыжка с высоко поднятыми руками (блокирование);

• неоднократное повторение прыжков (при блокировании атакующих ударов соперника).

Уровень развития прыгучести зависит от силы мышц бедра, голени, стопы. Однако у большинства учащихся, занимающихся волейболом, эти группы мышц остаются наиболее слабым звеном опорно-двигательного аппарата.

Для развития прыгучести необходимо систематически применять специальные прыжковые упражнения:

1) с преодолением веса собственного тела;

2) с внешним отягощением (гантели, гири, диски и гриф от штанги и др.);

3) с использованием вспомогательного оборудования и спортивного инвентаря

(гимнастические скамейки, стенки, гимнастический конь, легкоатлетические барьеры, разновысокие тумбы, набивные мячи, скакалки и др.);

4) игры и эстафеты с прыжками.

*Прыжковые упражнения с преодолением веса собственного тела:*

1. Прыжки на прямых ногах с поднятыми вверх руками. Прыжки выполняются толчком двух ног, приземление —на упругую стопу.

2. Выпрыгивания вверх из глубокого приседа толчком двух ног и взмахом рук. Упражнение выполняется сериями по 10—15 повторений.

3. Прыжки с места вперёд толчком двух ног с последующим быстрым отталкиванием вверх.

**Методическое указание.**

Для проявления максимальных усилий в отталкивании желательно подвесить на разной высоте ориентиры (например, волейбольные мячи), которые надо достать руками.

4. Прыжки вверх из глубокого приседа (спина прямая): шаг —присед —прыжок.

5. Выпрыгивания волейболистов из полуприседа и глубокого приседа после одногоприставного шага (имитация блокирования).

*Прыжковые упражнения с внешним отягощением небольшого веса:*

1. Выпрыгивания вверх с гантелями в руках из:

а) полуприседа;

б) приседа.

2. Выпрыгивания вверх из глубокого приседа с выносом набивного мяча вверх на прямые руки.

3. Прыжки вверх на месте и с продвижением вперёд на двух ногах, удерживая набивной мяч на прямых руках над головой.

*Прыжковые упражнения с использованием вспомогательного оборудования и спортивного инвентаря*

**Прыжковые упражнения со скакалкой**

1. Прыжки через скакалку поочерёдно на одной и двух ногах.

*Методическое указание:*Упражнение выполняется на передней части стопы (не касаясь пяткой опоры) снезначительным сгибанием ног в коленных суставах.

2.Прыжки через скакалку на одной и двух ногах на гимнастическом мате.

**Прыжковые упражнения с использованием повышенной опоры**

1. Многократные запрыгивания и спрыгивания с повышенной опоры 40—50 см и выше (тумба, сложенные гимнастические маты) толчком двумя ногами.

2. Запрыгивание на возвышение (40—50 см) с последующим быстрым отталкиванием вверх обеими ногами.

3. Спрыгивание с повышенной опоры (40—50 см) с приземлением на слегка согнутые в коленном суставе ноги с последующим быстрым и мощным прыжком вверх с имитацией: блокирования; атакующего удара.

*Методическое указание:*Прыжковые упражнения выполняются с максимальными усилиями в отталкивании .Для развития скоростной силы необходимо применять специальные упражнения с быстрыми движениями и небольшими внешними сопротивлениями.

**Координационные способности**

**Координационные способности** определяют быстроту освоения новых движений, а также умения точно, целесообразно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, перестраивать двигательную деятельность при неожиданных (постоянно меняющихся) ситуациях.

Основным средством развития и совершенствования координационных способностей являются *физические упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны.*

В волейболе к числу основных координационных способностей относятся:

• способность занимающегося к ориентированию в пространстве;

• способность к быстрому перестраиванию своих двигательных действий при изменении ситуации на игровой площадке.

**Способность к ориентированию в пространстве** проявляется в умении точно определять и своевременно изменять положение тела и осуществлять движение в нужном направлении.

*Упражнения*

1. Прыжок вверх после поворота на 90, 180°.

2. Челночный бег от лицевой линии волейбольной площадки к сетке лицом вперёд и обратно спиной вперёд.

*Методическое указание.* Упражнение выполнять в быстром темпе в течение 10-15 с.

3. Челночный бег с касанием рукой линий на волейбольной площадке: лицевой (стартовой) и на расстоянии 3, 6, 9 м от неё.

4. Бег к набивным мячам в исходном положении спиной вперёд.

*Методическое указание*. Занимающийся стоит на линии нападения волейбольной площадки перед набивным мячом. Позади него расположены ещё 4 набивных мяча -два на пересечении средней и боковой линий (с обеих сторон) и два на линии нападения на

противоположной половине площадки на расстоянии 3 м другот друга с пронумерованными цифрами от 1 до 4, но не по порядку. Как только преподаватель (тренер) называет цифру, занимающийся быстро поворачивается и бежит к мячу с указанным номером, касается его и бежит назад к мячу, расположенному на лицевой линии. Как только занимающийся касается мяча, преподаватель (тренер) называет новую цифру и т.д.

5. Подбросить волейбольный мяч вперёд-вверх, выполнить кувырок вперёд, быстро встать и поймать летящий мяч (или выполнить передачу партнёру).Способность к перестраиванию двигательных действий проявляется в умении быстро переключаться от одних двигательных действий к другим соответственно меняющимся условиям.

*Упражнения*

1. Скоростной рывок от лицевой линии до линии нападения, далее боком до сетки, другим боком до линии нападения другой стороны площадки, далее спиной вперёд до лицевой линии.

2. Выпрыгивание вверх с быстрым переходом на бег спиной вперёд после приземления.

3. Выпрыгивание вверх, быстрый поворот на 180° после приземления и скоростной рывок на 6 —9 м.

4. Скоростной рывок от линии нападения лицом к сетке, остановка в стойке, прыжок вверх —перемещение назад спиной до линии нападения, остановка в стойке, прыжок вверх.

5. Скоростной рывок до сетки, имитация нападающего удара, бег спиной вперёд к лицевой линии площадки.

6. Скоростной рывок от лицевой линии до сетки, три прыжка, имитирующих постановку блока, бег спиной вперёд до лицевой линии.

7. В парах. Партнёры стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки: один двигается приставными шагами с остановками и изменением направления, имитацией блока, другой старается повторить его действия.

8. В парах. Партнёры («нападающий» и «блокирующий») стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки. «Нападающий» с волейбольным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке бросает мяч через сетку, «блокирующий» должен своевременно выбрать место и преградить блоком путь мячу.

9. В парах. Один выполняет кувырок вперёд, второй набрасывает мяч в сторону или впереди первого. Передачей возвратить мяч партнёру.

**Выносливость**

**Выносливость**— это способность организма человека противостоять развивающемуся утомлению или снижению работоспособности. Выносливость характеризуется предельным временем выполнения заданной работы.

В волейболе большое значение имеет специальная выносливость (игровая и прыжковая выносливость).

**Специальная (игровая) выносливость** — способность эффективно выполнять технические приёмы и тактические действия, несмотря на возникающее утомление.

*Упражнения*

1. Быстрые передачи волейбольного мяча о стену в течение 1 мин: на месте; в движении в правую и левую сторону.

2. Челночный бег 10x6 м, 10x9 м.

3. Челночный бег 4x6 м и две подачи на точность после бега, 2—3 серии.

4. Челночный бег 4X3 и 3—4 передачи мяча на точность в мишень на стене, 2—3 серии.

5. Челночный бег на 9—3—6—3—9 м с приёмом мяча в конце каждой дистанции.

6. Бег «ёлочкой».

7. Приседание и резкие разгибания ног с взмахом рук вверх в течение 30 с.

8. Двусторонняя игра с повышенной интенсивностью уменьшенными составами:

4X4; 3X3; 2X2.

Методическое указание.

Игра проводится без пауз и остановок. Как только мяч выходит из игры, тут же вводят второй и т. д. В игре «четыре на четыре» применяются два способа расстановки игроков: первый —два игрока у сетки, зоны 4 и 2, два игрока на задней линии, зоны 1 и 5; второй — один игрок у сетки, зона 3, три игрока на задней линии, зоны 1, 6, 5. В игре «три на три»применяется следующий способ размещения игроков на площадке: один игрок у сетки, зона 3, и два — на задней линии, зоны 1 и 5. Все игроки могут участвовать и в блокировании, и в нападении. В игре «два на два» игроки размещаются в зонах 1 и 5.

9. Двусторонняя игра 1x1.

Методическое указание.

Игра проводится только в передней зоне игровой площадки.

Игрок может владеть мячом от одного до трёх поочерёдных касаний подряд, после чего

мяч следует направить через сетку.

**Прыжковая выносливость** — способность к продолжительному выполнению прыжковых упражнений.

*Упражнения*

1. Прыжки через скакалку на двух ногах в быстром темпе 1-3 мин.

2. Прыжки толчком одной и двумя ногами влево-вправо через 4-5 скамеек (установленных без промежутков по длине): на месте (1 мин); с продвижением вперёд.

3. Прыжки через скамейки с продвижением вперёд на обеих ногах.

Методическое указание.

На площадке устанавливается 10 гимнастических скамеек на расстоянии 1-1,5 м одна от другой.

4. Стойка ноги врозь на двух параллельных скамейках, в руках гиря 8-16 кг (или диск от штанги 5—10 кг). Многократные выпрыгивания из глубокого приседа вверх толчком

двух ног и приземлением на скамейки.

Методическое указание. Следить, чтобы спина и руки (в локтевых суставах) не сгибались.

5. Многократные прыжки у сетки с имитацией блокирования.

6. Челночное передвижение вдоль сетки приставными шагами 4x9 м -через

7. Челночный бег у сетки 4x6 м, при каждой остановке (смене направления движения) имитация блокирования, 2—3 серии.

Методическое указание. При беге и прыжках усилия максимальные.

8. То же, но после одной остановки выполнить имитацию нападающего удара, после

другой -блокирование.

9. Игры и эстафеты с многократными прыжками. Дозировка упражнений для прыжковой выносливости: не менее 15 прыжков в серии (3-4 серии).

**Гибкость**

Гибкость — это способность выполнять упражнения с большой амплитудой.

Применительно к отдельным суставам применяется термин «подвижность», а не «гибкость», например «подвижность в плечевых суставах». В волейболе наибольшее значение имеет подвижность позвоночника, плечевого, тазобедренного и коленного суставов. Она

обеспечивает быстроту движений, увеличивает путь эффективного приложения усилий при выполнении технических приёмов. Недостаточно развитая гибкость затрудняет координацию движений, так как ограничивает перемещения отдельных звеньев тела волейболиста.

В качестве средств развития гибкости используются упражнения, которые можно выполнять с максимальной амплитудой, их называют упражнениями на растягивание. Упражнения на гибкость включают в подготовительную часть занятия. Их следует выполнять до появления ощущения лёгкой болезненности.

**ЛИТЕРАТУРА**

*Литература для учителей*

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С.,

Маслов М.В. Пособие для учителей и методистов -М.,»Просвещение»,2011

2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. -М., 2010 (ГНП),2010 (УТТ), 2010 (ГСС).

3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. -М., 2009

4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. -М., 1978.5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. -М., 2010.

6. Железняк Ю.Д, Ивойлов А.В. Волейбол. -М., 2008.

7. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. -М., 2009.

8. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. -Иркутск, 2008.

9. Марков К. К. Тренер -педагог и психолог. -Иркутск, 2011.

10. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в

олимпийском спорте. -Киев, 2008.

11. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. -М, 2007.

12. Никитушкип В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 2008.

13. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. -М, 2007.

14. Банников A.M., Костюков ВВ. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). -

Краснодар, 2008.

15. Система подготовки спортивного резерва. -М., 2010.

16. Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н.Шустина. -М., 2007.

*Литература для обучающихся:*

1.Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учрежденийобразования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС2008.144 с.

2.Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.:Физкультура и спорт. 2008.

3.Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе.М.:Физкультура и спорт. 200