**АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА ТОМСКА**

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 12 г. ТОМСКА**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено на заседании методического объединения учителей Протокол № от \_\_\_\_\_\_2024 г. | Согласовано на заседании методического совета МАОУ СОШ № 12 г. ТомскаПротокол № \_\_\_\_\_От\_\_\_\_\_\_2024г. | «Утверждаю»«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2024 г.Директор МАОУ СОШ № 12\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т.А. Шагаева |

**Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол»**

Направленность : физкультурно- оздоровительная

Возраст 12-17 лет

Срок реализации 2 года

Составитель: Макиенко Александра Борисовна

Педагог дополнительного образования

Томск, 2024

**Пояснительная  записка**

Программа работы секции волейбола составлена на основе типовой программы и рекомендаций, разработанных специалистами в области физической культуры, нормативных документов Министерства образование РФ и адаптирована  к конкретным условиям функционирования группы.

Программа составлена с учетом нормативных актов для разработки дополнительных общеобразовательных программ физкультурно-спортивной направленности:

* стратегия развития физической культуры и спорта РФ на период до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительством РФ от 24 ноября 2020 №3081-р
* концепция развития детско-юношеского спорта в РФ до 2030 года, утвержденная распоряжением правительства РФ от 28 декабря 2021 г. №3894-р
* письмо министерства образования и науки РФ «Об учреждениях адаптивной физической культуры и адаптивного спорта» от 21.03.2008 г. №ЮА-02-07/912 (дополнение к методическим рекомендациям по организации деятельности спортивных школ по организации и деятельности спортивных школ РФ от 12.12.2006 г. №СК-02-10/3685)

 Программа  работы секции волейбола включает пояснительную записку, учебно-тематические планы работы на каждый год обучения. В пояснительной записке показано место волейбола в системе физического воспитания; определены цели и задачи работы объединения.
   Неотъемлемой частью физического развития и становления как личности в подростковом периоде является физическое воспитание школьников. Одним из средств физического воспитания являются спортивные игры. Одной из самых популярных спортивных игр, получивших широкое распространение, в том числе и в быту, является волейбол.
    Волейбол - один из наиболее увлекательных, массовых видов спорта. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, высоко прыгать. Мгновенно менять направление и скорость движения, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечнососудистой и дыхательной системы, 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 мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умение пользоваться приобретенными 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.
   Программа рассчитана на 3 года, предназначена для подростков 12-17 лет. Объединение могут посещать все желающие при согласии родителей и наличии разрешения от врача-педиатра, подтверждающего отсутствие противопоказаний к занятиям этим видом спорта. Количество учащихся в группах  от 10 человек. Продолжительность занятий – 4 и 4.5 часов  в неделю. Форма занятий  - групповая.

**Цели и задачи**
*Цель:*
• Повышение уровня физического развития подростков.
• Подготовка спортивного резерва

**Задачи**:
• Укрепление здоровья и закаливание организма подростков
• Обеспечение оптимального для данного возраста уровня физической работоспособности и физических качеств
• Повышение общей физической подготовленности
• Развитие специальных физических способностей
• Обучение основам техники и тактики игры в волейбол

**Методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы**

Подготовка юного волейболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на  достижение оптимального уровня физического развития и высоких спортивных результатов обучающимися. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.
  Общепедагогические или дидактические  методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.
Спортивные методы включают: метод  непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод  максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод избыточности, предполагающий применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по   отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося.  Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического и тактического приема.
    В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов.
   Разносторонняя  физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные  - на формирование технических навыков и тактических умений.
   В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и в заключение возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

**Диагностика результативности образовательного процесса**

В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся спортсменов и своевременного выявления пробелов в их подготовке целесообразно регулярно проводить комплексное тестирование юных спортсменов.

Два раза в год  (декабрь и май) в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. Оценка физического  развития производится на общепринятой методике биометрических измерений. Уровень подготовленности обучающихся выражается в  количественно-качественных показателях по технической, тактической, физической,  теоретической подготовленности.

Одним из методов контроля эффективности занятий в секции является участие учеников в учебных, контрольных и календарных  играх.  Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.  Календарные игры проводятся согласно плану игр районного и республиканского уровня.

Для определения уровня физической подготовленности занимающихся учитываются результаты испытаний на прыгучесть, быстроту перемещения, дальность метания набивных мячей и точность попаданий теннисным мячом, а также подтягивание из виса. Для определения уровня технической подготовленности используется упражнения на точность попадания мячом при передачах, подачах, нападающих ударов.

Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как проходит овладение техническими и тактическими приемами,  как обучающиеся применяют их в игре.

**Краткое содержание изучаемого курса первого года обучения**
1. Физическая культура и спорт в России.
Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся достижения российских спортсменов.
 2.История  развития волейбола.
Характеристика волейбола как средства физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире.
3.Влияние физических упражнений на организм человека
Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов. Закаливание организма
 4. Гигиена волейболиста
Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Оказание первой медицинской помощи (до врача).
5. Техническая подготовка.
Обучение технике - важнейшая задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и подводящих упражнений). Технику волейбола составляют специальные технические приемы:
- перемещения,
- подачи,
- передачи,
- нападающие удары,
- блокирование.
6.  Тактическая подготовка
Тактическая подготовка волейболиста представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся и индивидуально, и во взаимодействии с другими игроками. Формирование тактических умений - это:
- умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях,
- умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия,
- умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.

Основные приемы техники игры в волейбол и способы их выполнения:
- перемещения,
- прием нападающего удара
  прием подачи,
  передачи,
- подача мяча,
- нападающие удары,
- блокирование.
Тактика нападения и тактика защиты:
- индивидуальные действия,
- групповые действия,
- командные действия.
7.  Правила игры в волейбол
Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.
8. Общая физическая подготовка.
Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со    сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения
Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.
Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.
Гимнастические  упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.
Спортивные игры: баскетбол, футбол
Подвижные игры и эстафеты
 9. Специальная физическая подготовка.
- прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования,
- упражнения с набивными и теннисными мячами,
развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена игровых   действий и перемещений по сигналу тренера
- игры и эстафеты с препятствиями.
 10. Контрольные испытания.
- Контрольные испытания по общей физической подготовке
- Контрольные испытания по технической подготовке
11. Контрольные игры и судейская практика.  Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.
12. Соревнования.  Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время игры

**Краткое содержание изучаемого курса  второго года обучения**

1. Физическая культура и спорт в России. Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся достижения российских спортсменов.
 2. История развития волейбола. Характеристика волейбола как средство физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и международные.
3.Влияние физических упражнений на организм человека.  Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов, закаливание организма. Правила закаливания
 4. Гигиена волейболиста.   Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Оказание первой медицинской помощи (до врача).
5. Техническая подготовка. Обучение технике - важнейшая задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и наводящих упражнений). Технику волейбола составляют специальные технические приемы:
- перемещения,
- подачи,
- прием и передачи,
- нападающие удары,
- блокирование.
6.  Тактическая подготовка.   Тактическая подготовка волейболиста представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся и индивидуально, и во взаимодействии с другими игроками. Формирование тактических умений - это:
- умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных играх,
- умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия,
- умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником

Основные приемы техники игры в волейбол и способы их выполнения:
- перемещения,
- прием и передачи,
- подачи,
- нападающие удары,
- блокирование.

Тактика нападения и тактика защиты:
- индивидуальные действия,
- групповые действия,
- командные действия.

7. Правила игры в волейбол
Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.
8. Общая физическая подготовка.  Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со    сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения
Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.
Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.
Гимнастические  упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.
Спортивные игры: баскетбол, футбол
Подвижные игры и эстафеты

9. Специальная физическая подготовка.
- прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования,
- упражнения с набивными и теннисными мячами,
- развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена игровых    действий и перемещений по сигналу тренера
- игры и эстафеты с препятствиями.
10. Контрольные испытания.
- Контрольные испытания по общей физической подготовке
- Контрольные испытания по технической подготовке
11. Контрольные игры и судейская практика.  Соревнования между группами.  Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.
12. Соревнования.   Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время игры

**Краткое содержание изучаемого курса третьего года обучения**

1. Физическая культура и спорт в России. Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся достижения российских спортсменов.
 2. История развития волейбола. Характеристика волейбола как средство физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и международные.
3.Влияние физических упражнений на организм человека.  Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов, закаливание организма. Правила закаливания
 4. Гигиена волейболиста.   Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Оказание первой медицинской помощи (до врача).
5. Техническая подготовка. Обучение технике - важнейшая задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и наводящих упражнений). Технику волейбола составляют специальные технические приемы:
- перемещения,
- подачи,
- прием и передачи,
- нападающие удары,
- блокирование.
6.  Тактическая подготовка.   Тактическая подготовка волейболиста представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся и индивидуально, и во взаимодействии с другими игроками. Формирование тактических умений - это:
- умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных играх,
- умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия,
- умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником

Основные приемы техники игры в волейбол и способы их выполнения:
- перемещения,
- прием и передачи,
- подачи,
- нападающие удары,
- блокирование.

Тактика нападения и тактика защиты:
- индивидуальные действия,
- групповые действия,
- командные действия.

7. Правила игры в волейбол
Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.
8. Общая физическая подготовка.  Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со    сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения
Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.
Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.
Гимнастические  упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.
Спортивные игры: баскетбол, футбол
Подвижные игры и эстафеты

9. Специальная физическая подготовка.
- прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования,
- упражнения с набивными и теннисными мячами,
- развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена игровых    действий и перемещений по сигналу тренера
- игры и эстафеты с препятствиями.
10. Контрольные испытания.
- Контрольные испытания по общей физической подготовке
- Контрольные испытания по технической подготовке
11. Контрольные игры и судейская практика.  Соревнования между группами.  Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.
12. Соревнования.   Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время игры.

**Учебно-тематическое планирование 1-ого года обучения**

Общее количество часов -102

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Занятия | Поплану | Тема занятия | Кол-во часов | Элементы содержания |
|  |  | Введение. История возникновения волейбола | 1,5 | Характеристика  волейбола как средство физического воспитания молодежи. |
|  |  | Правила игры. Игровое поле и инвентарь. | 1,5 | Правила игры. Игровое поле и инвентарь. |
|  |  | Техническая подготовка. | 1,5 | Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая ) |
|  |  | Техническая подготовка. | 1,5 | Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая ) |
|  |  | Тактические  действие. | 1,5 | Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия. |
|  |  | Специальная физическая подготовка. | 1,5 | Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.) |
|  |  | Контрольные игры и испытания. | 1,5 | Челночный бег. Прыжки через скакалку. Бег в течении 6-ти минут. |
|  |  | Техническая подготовка. | 1,5 | Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.) |
|  |  | Общая физическая подготовка. | 1,5 | Упражнения с предметами; со скакалками  и мячами. |
|  |  | Техническая подготовка. | 1,5 | Пас предплечьями на точность. |
|  |  | Специальная физическая подготовка. | 1,5 | Прыжковые упражнения: имитация  нападающего удара, блокирования. |
|  |  | Техническая подготовка. | 1,5 | Боковая подача. |
|  | 17.10 | Общая физическая подготовка. | 1,5 | Подвижные игры и эстафета. |
|  |  | Тактическая подготовка. | 1,5 | Подача и пас предплечьями. |
|  |  | Тактические действие. | 1,5 | Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища. |
|  |  | Общая физическая подготовка. | 1,5 | Прием подачи в правой и левой задних  зонах. |
|  |  | Тактические действие. | 1,5 | Нацеленная  подача |
|  |  | Специальная физическая подготовка. | 1,5 | Упражнения для мышц плечевого пояса .Развитие координационных способностей. |
|  |  | Тактика защиты. | 1,5 | Умение взаимодействии с другими игроками. |
|  |  | Техническая подготовка. | 1,5 | Передача сверху. |
|  |  | Техническая подготовка. | 1,5 | Пас-отскок мяча-пас. |
|  |  | Специальная физическая подготовка. | 1,5 | Упражнения для мышц плечевого пояса .Развитие координационных способностей. |
|  |  | Техническая подготовка. | 1,5 | Короткий пас , пас назад, длинный пас. |
|  |  | Техническая подготовка. | 1,5 | Передача –перемещение- передача. |
|  |  | Общая физическая подготовка. | 1,5 | Подвижные игры с использованием волейбольных мячей. |
|  |  | Тактическая  подготовка. | 1,5 | Передача безадресного мяча. |
|  |  | Техника  нападения. | 1,5 | Круг за кругом. |
|  |  | Техника  нападения. | 1,5 | Высокая прострельная  передача. |
|  |  | Техника защиты. | 1,5 | Пас из неудобного положения. |
|  |  | Техника защиты. | 1,5 | Игра “Кому принимать подачу?” |
|  |  | Техническая подготовка. | 1,5 | Нижняя подача. |
|  |  | Общая физическая  подготовка. | 1,5 | Игра “Круг за кругом”. |
|  |  | Специальная  физическая подготовка. | 1,5 | Пас предплечьями на точность. |
|  |  | Специальная  физическая подготовка. | 1,5 | Упражнения с набивными и теннисными мячами. |
|  |  | Техническая подготовка. | 1,5 | Передача –перемещение- передача. |
|  |  | Тактическая подготовка. | 1,5 | Верхняя подача. |
|  |  | Техника нападения. | 1,5 | Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия. |
|  |  | Техника Защиты. | 1,5 | Пас из неудобного положения. |
|  |  | Специальная  физическая подготовка. | 1,5 | Техника  атакующего  удара. |
|  |  | Общая физическая  подготовка. | 1,5 | Упражнения для мышц ног и таза. |
|  |  | Общая  физическая подготовка. | 1,5 | Игра пионербол. |
|  |  | Общая физическая  подготовка. | 1,5 | Общеразвивающие упражнения. |
|  |  | Тактическая подготовка. | 1,5 | Передача-перемещение-передача. |
|  |  | Тактика защиты. | 1,5 | Игра “Берем игру на себя” |
|  |  | Тактика защиты. | 1,5 | Игра”Кому принимать подачу” |
|  |  | Общая физическая  подготовка. | 1,5 | Акробатические упражнения6:перекаты, кувырки. |
|  |  | Тактика нападения. | 1,5 | Разбег перед атакой. |
|  |  | Тактика нападения. | 1,5 | Замедленный  удар в центр площадки. |
|  |  | Тактика нападения. | 1,5 | Разбег и бросок. |
|  |  | Техническая подготовка. | 1,5 | Удар по отскочившему мячу. |
|  |  | Игра с заданием. | 1,5 | Игра волейбол по упроченным правилам. |
|  |  | Контрольные игры и испытания. | 1,5 | Оценка игровых достижений. |
|  |  | Техническая подготовка. | 1,5 | Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая )Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.) |
|  |  | Общая физическая подготовка. | 1,5 | Упражнения с предметами; со скакалками  и мячами. |
|  |  | Техническая подготовка. | 1,5 | Пас предплечьями на точность. |
|  |  | Специальная физическая подготовка. | 1,5 | Прыжковые упражнения: имитация  нападающего удара, блокирования. |
|  |  | Техническая подготовка. | 1,5 | Боковая подача. |
|  |  | Общая физическая подготовка. | 1,5 | Подвижные игры и эстафета. |
|  |  | Общая физическая подготовка. | 1,5 | Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища. |
|  |  | Тактические действие. | 1,5 | Прием подачи в правой и левой задних  зонах. |
|  |  | Тактические действие. | 1,5 | Нацеленная  подача |
|  |  | Специальная физическая подготовка. | 1,5 | Упражнения для мышц плечевого пояса .Развитие координационных способностей. |
|  |  | Тактика защиты. | 1,5 | Умение взаимодействии с другими игроками. |
|  |  | Техническая подготовка. | 1,5 | Передача сверху. |
|  |  | Техническая подготовка. | 1,5 | Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая )Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.) |
|  |  | Специальная физическая подготовка. | 1,5 | Прыжковые упражнения: имитация  нападающего удара, блокирования. |
|  |  | Техническая подготовка. | 1,5 | Боковая подача. |
|  |  | Контрольные игры и испытания. | 1,5 | Оценка игровых достижений. |

**Учебно-тематическое планирование 2 и 3 -го года обучения**

Общее количество часов - 102

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Занятия | Поплану | Тема занятия | Кол-во часов | Элементы содержания |
|  |  | Вводный урок  | 1,5 | Игра  |
|  |  | Общая физическая подготовка. | 1,5 | Прыжковые упражнения. |
|  |  | Техническая подготовка. | 1,5 | Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая )Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.) |
|  |  | Общая физическая подготовка. | 1,5 | Прыжковые упражнения. |
|  |  | Тактика  нападения. | 1,5 | Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.) |
|  |  | Специальная физическая подготовка. | 1,5 | Контрольные игры и испытания. |
|  |  | Тактика нападения. | 1,5 | Атакующий удар после передачи. |
|  |  | Тактика  защиты. | 1,5 | Одиночный, коллективный  блок. |
|  |  | Общая физическая подготовка. | 1,5 | Упражнения со скакалками и мячами. |
|  |  | Тактика  защиты. | 1,5 | Одиночный, коллективный  блок. |
|  |  | Специальная физическая подготовка. | 1,5 | Контрольные игры и испытания. |
|  |  | Тактика нападения. | 1,5 | Атакующий удар после передачи. |
|  |  | Общая физическая подготовка. | 1,5 | Упражнения со скакалками и мячами. |
|  |  | Техника нападения. | 1,5 | Атака после паса назад. |
|  |  | Тактика нападения. | 1,5 | Атака после паса назад. |
|  | 26.10 | Тактика нападения. | 1,5 | Атака в условиях прессинга. |
|  |  | Тактика нападения. | 1,5 | Подача, пас снизу,  передача и атака. |
|  |  | Тактика нападения. | 1,5 | Подача, пас снизу,  передача и атака. |
|  |  | Техника нападения. | 1,5 | Верхняя подача. |
|  |  | Тактика  защиты. | 1,5 | Прием подачи в правой и левой задних  зонах. |
|  |  | Общая физическая подготовка. | 1,5 | Упражнения со скакалками и мячами. |
|  |  | Техника защиты и нападения. | 1,5 | Игра на скидку в пределах линии атаки. |
|  |  | Специальная физическая подготовка. | 1,5 | Подъем мяча в падении |
|  |  | Техника защиты и нападения. | 1,5 | Подъем мяча в падении |
|  |  | Техника защиты и нападения. | 1,5 | Подъем мяча в падении |
|  |  | Техника защиты. | 1,5 | Игра «На подачах-вся команда». |
|  |  | Техника защиты. | 1,5 | Передача безадресного мяча. |
|  |  | Техническая подготовка. | 1,5 | Короткий пас , пас назад, длинный пас. |
|  |  | Техническая подготовка. | 1,5 | Передача –перемещение- передача. |
|  |  | Общая физическая подготовка. | 1,5 | Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. |
|  |  | Тактическая подготовка. | 1,5 | Короткий пас , пас назад, длинный пас. |
|  |  | Техническая подготовка. | 1,5 | Пас из неудобного положения. |
|  |  | Техника  атакующего  удара. | 1,5 | Атака и контратака. |
|  |  | Тактическая подготовка. | 1,5 | Верхняя подача. |
|  |  | Техническая подготовка. | 1,5 | Атакующий удар в разных позициях после приема мяча. |
|  |  | Техническая подготовка. | 1,5 | Защита 2-1-3. |
|  |  | Техническая подготовка. | 1,5 | Верхняя подача. |
|  |  | Тактическая подготовка. | 1,5 | Отражение атакующих ударов по линии: левой  защитник. |
|  |  | Техническая подготовка. | 1,5 | Пас из неудобного положения. |
|  |  | Общая физическая  подготовка. | 1,5 | Блокирование на выносливость. |
|  |  | Техническая подготовка. | 1,5 | Атака и контратака. |
|  |  | Тактика  защиты. | 1,5 | Проход связующего и прикрытие сзади справа. |
|  |  | Техническая подготовка | 1,5 | Прием подачи и атака. |
|  |  | Тактика  защиты. | 1,5 | Проход связующего и прикрытие сзади справа. |
|  |  | Тактика  защиты. | 1,5 | Прикрыть и отразить. |
|  |  | Тактическая подготовка. | 1,5 | Связующий атакует вторым касанием. |
|  |  | Тактика  защиты. | 1,5 | Защита 2-4. |
|  |  | Тактика  защиты. | 1,5 | Защита  в шесть игроков. |
|  |  | Тактика  защиты. | 1,5 | Прием силовой атаки. |
|  |  | Тактика  защиты. | 1,5 | Прикрытие  от скидок через площадку. |
|  |  | Техническая подготовка. | 1,5 | Короткий пас. |
|  |  | Тактическая подготовка. | 1,5 | Прикрытие  от скидок через площадку. |
|  |  | Специальная физическая подготовка. | 1,5 | Блокирование на выносливость. |
|  |  | Тактическая подготовка | 1,5 | Игра волейбол с заданием. |
|  |  | Общая физическая  подготовка. | 1,5 | Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. |
|  |  | Тактическая подготовка | 1,5 | Игра волейбол с заданием. |
|  |  | Тактическая подготовка | 1,5 | Игра в волейбол. Подведение итогов |
|  |  | Техническая подготовка. | 1,5 | Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая ) Перемещения (взад-вперед) |
|  |  | Общая физическая подготовка. | 1,5 | Упражнения с предметами; со скакалками  и мячами. |
|  |  | Тактические действие. | 1,5 | Прием подачи в правой и левой задних  зонах. |
|  |  | Тактические действие. | 1,5 | Нацеленная  подача |
|  |  | Специальная физическая подготовка. | 1,5 | Упражнения для мышц плечевого пояса .Развитие координационных способностей. |
|  |  | Тактика защиты. | 1,5 | Умение взаимодействии с другими игроками. |
|  |  | Техническая подготовка. | 1,5 | Передача сверху. |
|  |  | Техническая подготовка. | 1,5 | Передача сверху. |
|  |  | Техническая подготовка. | 1,5 | Пас-отскок мяча-пас. |
|  |  | Специальная физическая подготовка. | 1,5 | Прыжковые упражнения: имитация  нападающего удара, блокирования. |
|  |  | Контрольные игры и испытания. | 1,5 | Оценка игровых достижений. |

Литература:

. Ю.Д. Железняк, К.А. Швец, Н.В. Долинская, Е.А. Борисенко, Т.В. Подольская, Ю.Ф. Буйлин «ВОЛЕЙБОЛ. Поурочная программа для ДЮСШ и СДЮШОР (учебно-тренировочные группы); М.: Комитет по ФК и С при совете министров СССР, главное управление научно-методической работы, 1983;

2. «Основы волейбола»./Сост. О. Чехов. М.: Физкультура и спорт, 1979;

3. Ю.С. Паутов, В.Я. Беговатов, И.А. Носов, Г.А. Левин. «Педагогика физической культу-ры» Барнаул, АлтГТУ, 1998;

4. А.А. Кучинский «Волейбол в школе» Ленинград, 1959;

5. А.В. Ивойлов «Волейбол» Высшая школа, Минск, 1974;

6. Смоленский Государственный Институт Физической Культуры – 1974: «Тактическая подготовка волейболистов» (учебное пособие); «Техническая подготовка волейболи-стов» (учебное пособие);

7. О. Чехов «Основы волейбола», Физкультура и спорт, Москва, 1979;

8. Ю.Д. Железняк «К мастерству в волейболе», Физкультура и спорт, Москва, 1978;

9. Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов «Юный волейболист», Физкультура и спорт, Москва, 1979;

10. А.Г. Фурманов «Волейбол на лужайке, в парке, во дворе», Физкультура и спорт, Москва, 1982;

11. Ю.Д. Железняк, В.А. Кунянский «Волейбол у истоков мастерства», Физкультура и спорт, Москва, 1998;

12. Л.Н. Слупский «Волейбол, игра связующего», Физкультура и спорт, Москва, 1984;

13. А.Самойлов «Время игры», Физкультура и спорт, Москва, 1986;

14. А.В. Ивойлов «Волейбол, очерки по биомеханике и методике тренировки, Физкультура и спорт, Москва, 1981;

15. Л.В. Былеева, А.М. Коротков «Подвижные игры», Физкультура и спорт, Москва, 1982;

16. М.М. Боген «Обучение двигательным действиям», Физкультура и спорт, Москва, 1985

Приложения.

**Техническая подготовка**

1. *Верхняя передача на точность из зоны 3 в зону 4*. При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничивается 3 м, расстояние от сетки не более 1,5 м. Наброс мяча выполняется преподавателем из зоны 6. Каждый учащийся выполняет 10 попыток: учитывается количество передач, отвечающее требованиям по точности и качеству выполнения передачи (передачи с нарушением правил игры не засчитываются).

2. *Передача мяча двумя руками стоя у стены*. Учащийся располагается на расстоянии 2,5 м от стены, на высоте 3 м делается контрольная линия. Учащийся подбрасывает мяч над собой, верхней передачей посылает мяч в стену, после отскока от стены снова выполняет передачу в стену. При выполнении необходимо соблюдать расстояние до стены и высоту передачи не ниже контрольной линии. Учитывается количество передач, выполненных подряд с двух попыток (учитывается лучшая).

3. *Вторая передача на точность стоя спиной из зоны 3 в зону 2*. См. п.1. (вместо зоны 4 – зона 2).

4. *Приём мяча после подачи через сетку и первая передача в зону 3*. Нацеленная подача выполняется в зону задней линии, где расположился испытуемый. Принимая мяч в своей зоне (специально ограниченной контрольными линиями), учащийся должен направить её через ленту, натянутую на расстоянии 1,5 м от сетки и на высоте 3 м, в зоне 3. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то попытка не засчиты-вается. Ученику даётся 10 попыток.

5. *Нападающие удары прямой по ходу и с переводом из зоны 4 после второй передачи*. Требования в данном виде испытаний сводятся к качественному в техническом отношении выполнению нападающего удара в прыжке после разбега, производимого со второй передачи из зоны 3. Высота передачи не менее 3 м. Испытуемый может выполнять прямые удары как по ходу, так и с переводом. Из 10 попыток учитываются только удары в прыжке после разбега с двух шагов, попавшие в пределы противоположной площадки. Действие необходимо выполнять в соответствии с правилами игры.

6. *Одиночное блокирование прямого удара по ходу из зон 4 и 2*. Учащийся располагается в зоне 3. Нападающие удары в прыжке после разбега с противоположной стороны площадки выполняются поочерёдно с зон 4 и 2 с высоких передач. Из 10 попыток учитываются мячи, отскочившие от рук блокирующего обратно в площадку соперника. При касании сетки блокирующим попытка не засчитывается.

7. *Верхняя подача в пределы площадки*. Основные требования: при качественном техничном исполнении верхней подачи из-за пределов площадки послать мяч в противоположную часть волейбольной площадки. 10 попыток.

**Тактическая подготовка**

1. *Вторая передача из зоны 3 в зону 4 стоя лицом или 2 стоя спиной в соответствии с сигналом*. Сигналом служат положение рук преподавателя (учащегося) за сеткой. Мяч перед передачей посылается из глубины площадки. Сигнал подаётся в тот момент, когда мяч начинает опускаться вниз. Испытуемый должен выполнить вторую передачу в зону, противоположную направлению смещения сигнала (отвести от блока). 10 попыток.

2. *Нападающий удар или обманный удар (или скидка) в зависимости от того, поставлен блок или нет*. В отсутствие блока необходимо выполнить нападающий удар. При появлении над сеткой блока, выполняется «обман» в прыжке одной рукой. Блок появляется во время отталкивания испытуемого при прыжке. Учитывается количество правильно выполненных заданий и точность полёта мяча. Перекрытый блоком «обман» не учитывается. 10 попыток.

3. *Защитные действия (блокирование или отскок от сетки) при атаке с противоположной стороны площадки*. Испытуемый располагается у сетки в зоне 2 на расстоянии 1 м. С противоположной стороны площадки учащиеся выполняют атакующие действия в зоне 4. При условии нападающего удара в прыжке, испытуемый выполняет блокирование. Если испытуемый определяет, что будет выполнена скидка или атака без прыжка, то он должен отскочить от сетки для приёма мяча в защите. Из 10 попыток учитываются те, в которых учащийся принял правильное решение и выполнил действия в соответствии с правилами игры.

**Физическая подготовка.**

**Общая физическая подготовка.**

Средствами общей физической подготовки являются общеразвивающие упражнения, направленные на развитие различных качеств, необходимых для дальнейших занятий в спортивных группах, в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на снарядах, тренажёрах, занятия другими видами спорта.

Гимнастические упражнения:

*Для мышц туловища и живота*

1. Различные упражнения с набивными мячами: броски с участием мышц живота, спины, рук, ног; с поворотами туловища в стороны; со сгибанием и разгибанием туловища.

2. Подъем прямых ног из положения виса.

3. Подъем ног и касание ими пола за головой из положения лежа на спине.

4. Ноги на ширине плеч. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны.

5. Ноги на ширине плеч. Вращение корпуса.

6. Упражнения 4 и 5 с отягощениями — гантелями, набивными мячами, мешочками с песком или дробью.

7. Ноги на ширине плеч. Повороты туловища.

8. Из положения виса размахивание в стороны прямыми, сведенными вместе ногами.

9. Лечь лицом вниз. Подъем туловища вверх (прогибание).

10. Лечь на спину, левую ногу согнуть в колене, правую выпрямить. Смена положения ног - «велосипед».

11. Стать на колени, туловище выпрямить. Отклонить туловища назад.

12. Сесть на пол, ноги врозь. Наклоны туловища вперед и в стороны.

13. Сесть на пол, ноги врозь. Повороты туловища в стороны.

14. Лечь на пол, положив ноги под какой-нибудь предмет. Поднять туловище до положения сидя на полу.

15. Из положения лежа на спине:

а) поднимать согнутые в коленях ноги и опускать, разгибая их;

б) круговые движения ногами;

в) закинуть ноги назад до касания носками пола за головой;

г) поднимать ноги под углом 45—90° и выше;

д) поднимать одновременно ноги и туловище.

16. Лечь на спину, руки развести в стороны, не отрывая от пола. Медленно поднимать ноги и поочередно доставать прямыми ногами руки.

17. Упор присев. Выбросить ноги до положения упора лежа, прыжком вернуться в упор сидя.

18. Встать на левое колено, правую ногу вытянуть в сторону, руки сцепить над головой. Пружинистые наклоны вправо. То же в левую сторону.

19. Из основной стойки наклонить туловище вперед, руки в стороны, одновременно отвести поднятую ногу назад — «ласточка». То же другой ногой.

20. Встать на колени, руки вытянуть вперед. Одновременно с наклоном влево сесть на пол вправо. Вернуться в исходное положение. С наклоном туловища сесть влево.

21. Сидя на полу, выполнять скрестные движения поднятыми ногами.

*Для мышц рук и плечевого пояса*

1. Круговые движения в лучезапястных и плечевых суставах.

2. То же с отягощениями.

3. Сгибание и разгибание рук в упоре; туловище прямое.

4. Броски набивных мячей, легкоатлетических ядер с разгибанием рук в локтевых и лучезапястных суставах.

5. Упражнения с гимнастическими палками.

6. С булавами.

7. С эспандером и амортизатором.

8. Отталкивание руками от стены, пола.

9. Жим веса лежа на спине.

10. Ходьба на руках (с поддержкой партнера).

11. Из положения руки в стороны сгибание их в локтевых суставах с сопротивлением партнера (в парах).

12. Наматывание на валик веревки с подвешенной гирей весом 16 кг.

13. Сгибание и разгибание рук (со страховкой партнера) в стойке на кистях у стены.

14. Ноги врозь, туловище наклонено вперед под прямым углом, руки в стороны. Повороты туловища рывком вправо и влево.

15. Исходное положение: первый партнер — ноги врозь, руки в стороны; второй — стоит сзади. Положив руки на предплечья первого, второй медленно давит вниз; первый противодействует давлению.

16. Исходное положение то же. Первый старается опустить руки вниз, второй препятствует этому.

17. Двое стоят лицом друг к другу, руки вытянуты вперед: первый отводит руки второго в стороны, второй препятствует ему.

18. Первый партнер стоит, разведя ноги, руки на поясе. Второй сзади сводит локти первого назад, первый противится этому.

*Для мышц ног*

1. Приседания на одной и на двух ногах с быстрым вставанием.

2. Выпрыгивания из положения седа,

3. То же, но с отягощением.

4. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед.

5. Перескоки с ноги на ногу.

6. Прыжки на двух ногах.

7. Те же прыжковые упражнения, но с отягощением.

8. Подъем на носки с отягощением.

9. Спрыгивание с последующим, без пауз, впрыгиванием на предмет различной высоты.

10. То же, но с отягощением.

11. Перепрыгивание через гимнастическую скамейку со стороны на сторону, стараться выпрыгнуть как можно выше, чтобы ноги перенести прямыми.

12. Выпрыгивание с гирей весом 32 кг на параллельных гимнастических скамейках.

13. Комбинированные прыжки в стороны и вперед через различные препятствия: гимнастические скамейки, набивные мячи, барьеры для бега и т. п.

14. Стойка со скрещенными ногами, руки вперед или за головой. Садиться на пол и вставать в исходное положение.

15. Ноги широко врозь. Глубоко присесть на левой ноге. Сгибая правую ногу, переносить тяжесть туловища на нее. Далее — попеременное сгибание ног. При переносе туловища с ноги на ногу таз не поднимать.

*Для мышц задней поверхности бедра*

1. Лежа на груди на гимнастическом столе, поднимать прямые ноги.

2. То же, но с отягощением.

3. Лежа на груди, поднимать руки вверх. Прогнуться, отделяя от пола прямые руки и ноги.

4. Ходьба в полуприседе широкими выпадами. Туловище прямое.

5. То же, но с отягощением.

6. Лежа на бедрах поперек гимнастического коня лицом вниз, стопами ног зацепиться за гимнастическую стенку. Подъем туловища вверх.

7. Лежа на спине, отбивать ногами набивной мяч.

8. В выпаде — прыжком менять положение ног.

9. Стоя на коленях, стопами ног зацепиться за рейку гимнастической стенки. Медленное опускание туловища вперед, без сгибания в тазобедренных суставах.

Акробатические упражнения:

1. Группировки в приседе, сидя, лёжа на спине.

2. Перекаты в группировке лёжа на спине (вперёд, назад), из положения сидя, из упора присев и из основной стойки.

3. Перекаты в сторону из положения лёжа и в упоре стоя на коленях.

4. Перекаты вперёд и назад прогнувшись, лёжа на бёдрах, с опорой и без опоры руками.

5. Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180 гр. Из седа ноги врозь с захватом ноги.

6. Из положения стоя на коленях перекат вперёд прогнувшись.

7. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках.

8. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами.

9. Стойка на руках с помощью и опорой о стенку (для мальчиков).

10. Кувырок вперёд из упора присев и из основной стойки.

11. Кувырки вперёд с трёх шагов и небольшого разбега.

12. Кувырки вперёд из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами.

13. Длинный кувырок вперёд.

14. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки.

15. Соединение нескольких кувырков вперёд и назад.

16. Кувырок назад прогнувшись через плечо (с 14 лет).

17. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки.

18. Мост с помощью партнёра и самостоятельно.

19. Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега (с 14 лет)

20. Комплексы вышеуказанных упражнений.

Легкоатлетические упражнения:

1. Бег с ускорением до 50-60 м.

2. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м.

3. Повторный бег 2-3 Х 30-40 м (12-14 лет), 3-4 Х 50-60 м (15-17 лет).

4. Эстафетный бег с этапами до 60 м.

5. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (кол-во препятствий от 4 до 10). В качестве препятствий – набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы.

6. Бег или кросс до 500 м (девочки) и до 1000 м (мальчики).

7. Прыжки в высоту через планку с места и с разбега способом «перешагивание».

8. Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега (мальчики).

9. Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на точность.

10. Метание гранаты.

11. Многоборье. Спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные от3 до 5 видов.

Спортивные игры.

1. Баскетбол 7 на 7. Ловля, передача, ведение мяча, основные способы бросков в корзину.

2. Гандбол 7 на 7. Ловля, передача, ведение мяча, основные способы бросков по воротам.

3. Мини-футбол.

Индивидуальные тактические действия в защите и нападении и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

Подвижные игры.

1. «Гонка мячей»

2. «Салки»

3. «Рыбак и рыбки»

4. «Метко в цель»

5. «Подвижная цель»

6. Эстафеты с бегом, прыжками, с мячами и пр.

7. «Картошка»

8. «Охотники и утки»

9. «Катающаяся мишень» и др.

Ходьба на лыжах и катание на коньках.

1. Основные способы передвижения, поворотов, спусков, подъёмов и торможений.

2. Передвижения на скорость до 3 км.

**5.** Эстафеты, игры.

**Специальная физическая подготовка.**

**Упражнения для развития силы и скоростных качеств**

1. В упоре лёжа отталкивание от пола и хлопок руками перед грудью.

2. Вращательные движения туловищем с отягощением.

3. Подъём штанги на грудь и тяга.

4. Приседания и вставание со штангой на плечах (6-8 раз в подход).

5. Полуприседания и быстрые вставания с подъёмом на носки со штангой на плечах. Вес – не более 50% от максимального. (10-15 раз за подход).

6. Выпрыгивание из полуприседа и приседа со штангой на плечах. Вес – не более 50% от максимального. (6-8 раз за подход).

7. Сидя на гимнастической скамейке наклоны назад с помощью партнёра, который держит за голеностопные суставы.

8. То же, но с отягощением.

9. Прыжки через скакалку.

10. Прыжки через барьеры, с разбега и с места с касанием предметов, подвешенных на оптимальную и максимальную высоту.

11. Прыжки на одной и двух ногах на дальность.

**Упражнения для развития выносливости**

1. Серии прыжков 15-20 сек. В первой серии выполняется максимальное количество прыжков, во второй – на максимальной высоте и т.д.

2. Перемещение в низкой стойке в различных направлениях 1-1,5 мин, отдых 40 сек. Выполнять сериями по 4-5 раз.

3. Последовательная имитация нападающего удара (блокирования). По 10-15 раз в серию.

4. Серия падений и кувырков.

5. Эстафеты с различными перемещениями и чередованием кувырков вперёд и назад.

6. Челночный бег.

7. Игра в волейбол 2 на 2, 3 на 3, 4 на 4.

8. Игра в волейбол без остановок; как только мяч вышел из игры, тут же вводится новый.

**Упражнения для развития ловкости**

1. Одиночные и многократные кувырки вперёд и назад.

2. Одиночные и многократные прыжки с места и с разбега с поворотом на 180, 270, 360 градусов.

3. Прыжки через различные предметы и снаряды с поворотами и без.

4. Прыжки с подкидного мостика с различными движениями и поворотами в воздухе.

5. Эстафеты с преодолением препятствий.

6. Игра в кругу двумя-тремя мячами.

7. Игра в защите один против двух.

8. Нападающие удары из трудных положений.

**Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.**

1. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, спиной, боком к стартовой линии) сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

2. Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20 – 30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперёд, а обратно – спиной и т. д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. Тоже с набивными мячами в руках (весом от 2 до 5 кг), с поясом-отягощением.

3. Бег (приставные шаги) – в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки. По сигналу – выполнение определённого задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360 градусов – прыжок вверх, падание и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но занимающиеся перемещаются по одному, по двое, по трое от лицевой линии к сетке.

*Упражнения для развития прыгучести.*

1. Приседание и резкое выпрямление ног с взмахом рук вверх. То же, но с утяжелением.

2. Из положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, держаться руками на уровне лица – быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же, но с отягощением.

3. Упражнение с отягощением (до 10 кг для девочек и до 20 кг для мальчиков). Приседания, выпрыгивание вверх из приседа и полуприседа, прыжки на двух ногах.

4. Многократные броски набивного мяча 1-2 кг над собой в прыжке и ловля после приземления.

5. Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперёд, боком и спиной вперёд. То же в отягощении.

6. Напрыгивание на сложенные стопкой гимнастические маты. Спрыгивание в глубину с матов с последующим выпрыгиванием из приседа.

7. Прыжки на одной и двух ногах с преодолением препятствий.

8. Прыжки вверх с доставанием подвешенного предмета.

9. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки.

10. Бег по крутым склонам.

11. Бег через рвы и канавы. Бег по песку без обуви.

**Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передачи мяча.**

1. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями.

2. Сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперёд, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными перемещениями.

3. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных су-ставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх-в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивается.

4. То же, но упираясь в стену пальцами.

5. Упор лёжа. Передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте.

6. Из упора присев, разгибаясь вперёд-вверх, перейти в упор лёжа (при касании руками пола руки согнуть).

7. Вращение кистями палки, наматывая на неё шнур, к концу которого подвешен груз (5-15 кг).

8. Передвижение на руках в упоре лёжа, ноги за голеностопный сустав удерживает партнёр (с 13 лет для мальчиков).

9. Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица.

10. Многократные броски набивного мяча от груди и ото лба двумя руками (вперёд и над собой) и ловля. Особое внимание уделить заключительному движению кистями и пальцами.

11. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым экспандером.

12. Многократные «волейбольные» передачи в стену баскетбольного, футбольного мячей, набивного мяча над собой и партнёрам.

**Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча.**

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

2. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперёд, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками вниз-вперёд). То же, но одной рукой с шагом. Круговые движения и т.д.

3. Упражнения с набивным мячом. Броски двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе.

4. Броски набивного мяча снизу одной и двумя руками.

5. Броски набивного мяча через сетку левой и правой рукой.

6. Броски набивного мяча через сетку одной и двумя руками на точность и на дальность.

7. Упражнения с волейбольным мячом. Подача в стену, Подача слабейшей рукой.

**Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.**

1. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверхувниз – стоя на месте и в прыжке.

2. Броски набивного мяча в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.

3. Имитация нападающего удара, держа в руках утяжелитель.

4. Метание малых мячей в цель на стене с расстояния 5-10 м. Выполняется с места, в прыжке, с разбега, обеими руками, в соревновательном режиме.

5. Совершенствование ударов по зафиксированному на игровой высоте учащихся мячу. В прыжке без разбега, с разбегом, с отягощением.

6. Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последовательным прыжком и ударом по зафиксированному мячу.

7. Многократное выполнение нападающего удара с собственного подбрасывания.

8. То же, но с наброса партнёра.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.*

1. Прыжковые упражнения, описанные ранее в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного мяча. С места, после перемещения, после поворота и пр.

2. Стоя у стены с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками отбить мяч в стену, приземлившись, поймать мяч. Мяч отбивать в высшей точке полёта.

3. Бросить мяч вверхназад, повернуться на 180 градусов и в прыжке отбить мяч в стену.

4. То же, но мяч набрасывает партнёр. Партнёр с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять обманные движения.

5. То же, поворот блокирующего по сигналу партнёра. Вначале мяч подбрасывается после поворота, затем во время, а потом и до поворота.

6. То же с поворотами, перемещениями.

7. Многократные прыжки с доставанием ладонями отметки на стене (щите).

8. Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперёд, остановка и принятие исходного положения для блокирования.

9. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180 градусов.

10. То же, но в 1-1,5 м от сетки. Принятие исходного положения после шага вперёд.

11. Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки. Один двигается приставными шагами с остановками и изменением направления. Другой старается повторить его действия.

12. То же, но с прыжком, стараться над сеткой коснуться ладоней партнёра.

13. Нападающий имитирует разбег на нападающий удар. Блокирующий на другой стороне площадки выбирает место и время для блокирования. Повторяется многократно, сериями.