Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения

«Павловская средняя общеобразовательная школа» им. В.Н. Оконешникова

Мегино - Кангаласского района

Согласовано: Согласовано: Зав. МО учителей ФК МБОУ Зам. директора по УВР МБОУ «Павловская СОШ» «Павловская СОШ»

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Колосов И.В. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Васильева А.В.

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_2022 г. «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2022г.

**Рабочая программа**

**секции «Волейбол»**

**на 2022-2023уч.г.**

Срок реализации: 3 года Учитель физической культуры:

Возраст: 11-18лет Попов А.Т.

Павловск

**Пояснительная записка.**

Программа «Волейбол» физкультурно-спортивной направленности разработана на основе программы Ю.Д. Жележняк, Л.Н. Слупский «Волейбол в школе», программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания (1-11 классы). – М.: Просвещение, 2007.

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

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

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

***Новизна программы***.Программа направлена не только на физическое развитиеребенка, но и на психо-эмоциональное и социальное развитие личности.

***Актуальность программы*** заключается в том что,она ориентирована,преждевсего, на реализацию двигательной потребности ребенка с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей.

Волейбол занимает достойное место в системе физического воспитания. Увлекательная и массовая игра получила всенародное признание. Она проста, эмоциональна и отличается высоким оздоровительным эффектом. Чтобы играть в волейбол, нужно быстро бегать, мгновенно изменять движения по направлению и скорости, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью, выносливостью. Выполнение движений с мячом сопровождается эмоциональным напряжением, выявляет активизацию деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Игра развивает мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство, способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц.

***Цели:***

1. Снабдить учащихся знаниями о технике и тактике игры в волейбол.
2. Содействовать укреплению здоровья детей.
3. Воспитывать моральные и волевые качества занимающихся, содействовать развитию чувства товарищества и взаимопомощи.

***Задачи:***

1. Сформировать общие представления о технике и тактике игры в волейбол.
2. Обучить приемам волейбола, сформировать начальные навыки судейства.
3. Научить занимающихся применять полученные знания в игровой деятельности и в самостоятельных занятиях.

***Основными направлениями деятельности учебно-спортивной работы по волейболу являются:***

-Укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта.

-Воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности.

 -Развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости.

 -Воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и спортивной деятельности.

 -Участие в школьных, улусных соревнованиях по волейболу.

**Программа рассчитана на детей 11-18 лет. Срок реализации программы 3 года.**

**Режим занятий:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Продолжительность** | **Периодичность в** | **Кол-во часов в** | **Количество часов в** |
| **неделю** | **неделю** | **год** |
|  |
| 2 часа | 2 раз | 4часа | 136часов |

Программа включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации.

**Ожидаемый результат и способы их проверки.**

По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом, сформировать первичные навыки судейства.

***Практическая подготовленность по контрольным упражнениям***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | **мальчики** |  |
|  |  |  | ***высокий*** | ***Вышесреднего*** | ***средний*** | ***низкий*** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| ***I. Передача*** | 1. Поточная передача мяча двумя | 11 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| ***мяча*** | руками сверху в стенку с | 12 | 7 | 5 | 3 | 1 |
|  | расстояния 3 м (кол-во раз). | 13 | 9 | 6 | 4 | 2 |
|  |  | 14 | 12 | 9 | 5 | 3 |
|  | 2. Передача мяча двумя руками | 11 | 3 | 2 | 1 | 0 |
|  | сверху с собственного | 12 | 5 | 4 | 2 | 1 |
|  | набрасывания из зоны 6 в кольцо |  |  |  |  |  |
|  | диаметром 1 м, установленное в |  |  |  |  |  |
|  | зоне 3 (10 попыток) |  |  |  |  |  |
|  | 3. Передача мяча двумя руками | 11 | 4 | 3 | 2 | 1 |
|  | сверху из зоны4 через сетку в | 12 | 6 | 5 | 3 | 2 |
|  | квадрат3х3 м, расположенный в |  |  |  |  |  |
|  | зоне 6; мяч предварительно передан |  |  |  |  |  |
|  | из зоны 3 (10 попыток) |  |  |  |  |  |
|  | 4. Передача мяча двумя руками | 13 | 4 | 3 | 2 | 1 |
|  | сверху из зоны 3 в кольцо, | 14 | 6 | 5 | 3 | 2 |
|  | установленное в зоне 4, с | 15 | 6 | 5 | 3 | 2 |
|  | предварительной передачи мяча из | 16 | 6 | 5 | 3 | 2 |
|  | зоны 5 (10 попыток) | 17 | 7 | 5 | 3 | 2 |
|  | 5. Передача мяча двумя руками | 13 | 5 | 4 | 3 | 2 |
|  | сверху в прыжке из зоны 4, через | 14 | 6 | 5 | 3 | 2 |
|  | сетку в квадрат 3х3 м, |  |  |  |  |  |
|  | расположенный у лицевой линии в |  |  |  |  |  |
|  | зоне 6, с предварительной передачи |  |  |  |  |  |
|  | мяча из зоны 3 (10 попыток) |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | 6. Передача мяча двумя руками | 15 | 4 | 3 | 2 | 1 |
|  |  | сверху из зоны 2 в кольцо, | 16 | 4 | 3 | 2 | 1 |
|  |  | установленное в зоне 4, | 17 | 5 | 4 | 2 | 1 |
|  |  | предварительной передачи мяча из |  |  |  |  |  |
|  |  | зоны 6 (10 попыток) |  |  |  |  |  |
|  |  | 7. Передача мяча двумя руками | 15 | 5 | 4 | 3 | 2 |
|  |  | сверху в прыжке из зоны 4 через | 16 | 5 | 4 | 3 | 2 |
|  |  | сетку в прямоугольник 2х3 м, | 17 | 7 | 5 | 4 | 2 |
|  |  | расположенный у лицевой линии в |  |  |  |  |  |
|  |  | зоне 6, предварительной передачи |  |  |  |  |  |
|  |  | мяча из зоны 3 (10 попыток) |  |  |  |  |  |
| ***II. Подача*** |  | 1. Нижняя прямая подача в пределы | 11 | 7 | 4 | 3 | 1 |
| ***мяча*** |  | площадки (10 попыток) | 12 | 8 | 6 | 4 | 2 |
|  |  | 2. Нижняя прямая подача на | 11 | 4 | 3 | 2 | 1 |
|  |  | точность (по 5 попыток в левую и | 12 | 6 | 4 | 3 | 2 |
|  |  | правую половину площадки) |  |  |  |  |  |
|  |  | 3. Верхняя прямая подача в | 13 | 8 | 5 | 3 | 2 |
|  |  | пределы площадки (10 попыток) | 14 | 9 | 7 | 5 | 3 |
|  |  | 4. Верхняя прямая подача на | 13 | 5 | 4 | 2 | 1 |
|  |  | точность (по 5 попыток в левую и | 14 | 6 | 5 | 3 | 2 |
|  |  | правую половину площадки) |  |  |  |  |  |
|  |  | 5. Верхняя прямая подача на | 15 | 6 | 5 | 3 | 2 |
|  |  | точность по заданию (по 5 попыток | 16 | 7 | 5 | 4 | 3 |
|  |  | в левую и правую половину | 17 | 8 | 6 | 4 | 3 |
|  |  | площадки) |  |  |  |  |  |
|  |  | 6. Верхняя боковая подача в | 15 | 5 | 4 | 2 | 1 |
|  |  | пределы площадки (10 попыток) | 16 | 7 | 6 | 4 | 2 |
|  |  |  | 17 | 8 | 7 | 5 | 3 |
| ***III.*** |  | 1. Прямой нападающий удар из | 11 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| ***Нападающий*** |  | зоны 4 в пределы площадки с | 12 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| ***удар*** |  | передачи из зоны 3 (10 попыток) | 13 | 6 | 5 | 3 | 2 |
|  |  |  | 14 | 8 | 6 | 4 | 3 |
|  |  | 2. Нападающий удар из зоны 4 на | 15 | 6 | 5 | 4 | 3 |
|  |  | точность (по 5 попыток в зоны 1 и | 16 | 7 | 6 | 4 | 3 |
|  |  | 5) с передачи из зоны 3 | 17 | 8 | 7 | 5 | 4 |
|  |  | 3. Прямой нападающий удар из | 15 | 5 | 4 | 3 | 2 |
|  |  | зоны 4 на силу в пределы | 16 | 7 | 6 | 5 | 4 |
|  |  | площадки с передачи из зоны 3 (10 | 17 | 8 | 6 | 5 | 4 |
|  |  | попыток) |  |  |  |  |  |
| ***IV.*** |  | 1. Блокирование нападающего | 13 | 2 | 1 | 1 | - |
| ***Блокирование*** | удара из зоны 4 в зону 5 | 14 | 2 | 1 | 1 | - |
|  |  | (10 попыток) | 15 | 5 | 4 | 2 | 1 |
|  |  |  | 16 | 6 | 5 | 4 | 2 |
|  |  |  | 17 | 8 | 6 | 4 | 3 |
|  |  | 2. Блокирование нападающего | 13 | 2 | 1 | 1 | - |
|  |  | удара из зоны 2 в зону 1 | 14 | 2 | 1 | 1 | - |
|  |  | (10 попыток) | 15 | 5 | 4 | 2 | 1 |
|  |  |  | 16 | 6 | 5 | 4 | 2 |
|  |  |  | 17 | 8 | 6 | 4 | 3 |
|  |  | 3. Блокирование нападающего | 15 | 4 | 3 | 2 | 1 |
|  |  | удара из зоны 3 в пределы | 16 | 5 | 4 | 3 | 2 |
|  |  | площадки (10 попыток) | 17 | 6 | 5 | 4 | 2 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**Учебно-тематический план.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Темы** | **Количество** | **В том числе** |
| **п/п** | **часов** | **Теоретич.** | **Практич.** |
|  |
| **I.** | **Основы знаний.** | 6 |  | . |
|  |  |  |  |
|  | Понятие о технике и тактике | 2 | 1 | 1 |
|  | игры. |  |
|  |  |  |  |
|  | Правила игры в волейбол | 4 | 2 | 2 |
| **II.** | **Технические и тактические** | 130 |  |  |
| **приемы.** |  |  |
|  |  |  |  |
|  | Подачи. | 18 | 2 | 16 |
|  | Передачи. | 26 | 4 | 22 |
|  | Нападающий удар. | 12 | 2 | 10 |
|  | Блокирование. | 10 | 2 | 8 |
|  | Комбинированные упражнения. | 20 | 2 | 18 |
|  | Учебно-тренировочные игры. | 40 | 1 | 39 |
|  | Судейство игр. | 4 | 2 | 2 |
|  | **Итого:** | **136** | **20** | **116** |

**Учебно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема занятия |  | Характеристика деятельности учащихся или виды учебной деятельности. |  |  |  | Планируемые | Кол- | Дата |
|  |  |  |  |  |  | результаты (УУД) | во | прове |
|  |  |  |  |  |  |  |  | часов | дения |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Основы знаний 6 часа |  |  |  |
| 1 | Понятие о |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |
|  | технике и тактике |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | игры, правила |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | игры в волейбол |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | правила игры в |  |  |  |  |  |  | 4 |  |  |
|  | волейбол |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Технические и тактические приемы 130  |  |  |  |
| **3** | Обучение технике |  | Изучение нижней |  | Уметь | 10 |  |  |
|  | подачи мяча |  | прямой подачи мяча. |  | выполнять |  |  |  |
|  |  |  | Подводящие |  | нижнюю |  |  |  |
|  |  |  | упражнения, |  | прямую подачу |  |  |  |
|  |  |  | специальные упр-я для |  | в пределы |  |  |  |
|  |  |  | совершения нижней |  | площадки |  |  |  |
|  |  |  | прямой подачи. |  |  |  |  |  |
| **4** | Обучение технике |  | Изучение и выполнение | Уметь | 4 |  |  |
|  | нижней боковой |  | нижней боковой |  | выполнять |  |  |  |
|  | подаче |  | подачи,выполнениеспец. упр для |  | нижнюю боковую подачу в |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | изучения нижней | пределы |  |  |
|  |  | боковой подачи. | площадки. |  |  |
|  |  | Учебная игра. |  |  |  |
| 5 | Обучение технике | Подводящие | Уметь | 4 |  |
|  | верхней подачи | упражнения для | выполнять |  |  |
|  |  | изучения верхней | верхнюю |  |  |
|  |  | подачи. Развитие | подачу в |  |  |
|  |  | координации. Учебная | пределы |  |  |
|  |  | игра | площадки и на |  |  |
|  |  |  | точность |  |  |
| 6 | Передачи мяча | Выполнение верхней | Уметь | 10 |  |
|  |  | передачи двумя руками | выполнять |  |  |
|  |  | перед собой с выходом. |  |  |
|  |  | верхнюю |  |  |
|  |  | Развитие ловкости и |  |  |
|  |  | передачу двумя |  |  |
|  |  | прыгучести. |  |  |
|  |  | руками перед |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  | собой и через |  |  |
|  |  |  | сетку |  |  |
|  |  | Выполнение приема | Уметь | 6 |  |
|  |  | мяча двумя руками. | принимать мяч |  |  |
|  |  | Специальные | с подачи двумя |  |  |
|  |  | упражнения для | руками. |  |  |
|  |  | развития координации |  |  |  |
|  |  | Учебная игра |  |  |  |
|  |  | Изучение и выполнение | Уметь | 6 |  |
|  |  | верхней передачи | выполнять |  |  |
|  |  | двумя руками над | верхнюю |  |  |
|  |  | собой через голову. | передачу двумя |  |  |
|  |  | Специальные | руками через |  |  |
|  |  | упражнения в парах на | голову. |  |  |
|  |  | месте и с |  |  |  |
|  |  | перемещением. |  |  |  |
|  |  | Развитие гибкости. |  |  |  |
|  |  | Учебная игра с |  |  |  |
|  |  | заданием. |  |  |  |
|  |  | Изучение и выполнение | Уметь | 4 |  |
|  |  | верхней передачи в | выполнять |  |  |
|  |  | прыжке. Специальные | верхнюю |  |  |
|  |  | упражнения с | передачу в |  |  |
|  |  | набивными мячами. | прыжке из |  |  |
|  |  | Учебная игра с | зоны 4 |  |  |
|  |  | заданием. |  |  |  |
| **7** | Нападающий удар | Изучение и выполнение | Уметь | 12 |  |
|  |  | техники нападающего | выполнять |  |  |
|  |  | удара правой и левойлевой рукой | Нападающий удар из зоны 4 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | упражнения у стены в | на силу в |  |  |
|  |  | опорном положении. | пределы |  |  |
|  |  | Учебная игра. | площадки с |  |  |
|  |  |  | передачи из |  |  |
|  |  |  | зоны 3 |  |  |
| 8 | Блокирование | Ознакомление с | Иметь | 4 |  |
|  |  | техникой выполнения | представление |  |  |
|  |  | одиночного блока. | о постановке |  |  |
|  |  | Упражнение на | одиночного |  |  |
|  |  | развитие прыгучести и | блока |  |  |
|  |  | прыжковой ловкости |  |  |  |
|  |  | волейболиста. Учебная |  |  |  |
|  |  | игра. |  |  |  |
| 9 |  | Ознакомление с | Уметь | 2 |  |
|  |  | техникой выполнения | выполнять |  |  |
|  |  | группового блока. | одиночный |  |  |
|  |  | Выполнение | блок, |  |  |
|  |  | одиночного блока. | перемещаться |  |  |
|  |  | Упражнения для | приставным |  |  |
|  |  | перемещения | шагом вдоль |  |  |
|  |  | блокирующих игроков. | сетки |  |  |
| 10 |  | Совершенствование | Уметь | 2 |  |
|  |  | постановки одиночного | выполнять |  |  |
|  |  | блока. Развитие | одиночный |  |  |
|  |  | прыгучести. | блок |  |  |
| 11 |  | Совершенствование | Уметь | 2 |  |
|  |  | постановки группового | выполнять |  |  |
|  |  | блока. Выполнение | групповой блок |  |  |
|  |  | специальных |  |  |  |
|  |  | упражнений на |  |  |  |
|  |  | развитие прыжковой |  |  |  |
|  |  | ловкости волейболиста |  |  |  |
|  |  | Комбинированные упражнения 20ч |  |  |
| 12 | Тактика защиты | Групповые действия в | Уметь | 10 |  |
|  |  | защите внутри линии и | принимать мяч |  |  |
|  |  | между линиями | с подачи и |  |  |
|  |  |  | направлять его |  |  |
|  |  |  | в зону |  |  |
|  |  |  | нападения. |  |  |
|  | Приемы мяча | Упражнения для | Уметь | 4 |  |
|  |  | перемещения игроков. | согласованно |  |  |
|  |  | Специальные | действовать |  |  |
|  |  | упражнения в парах, | при передачи |  |  |
|  |  | тройках через сетку | мяча в зону 3 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | для |  |  |
|  |  |  | выполнения |  |  |
|  |  |  | нападающего |  |  |
|  |  |  | удара |  |  |
|  |  | Технико-тактические | Уметь | **6** |  |
|  |  | действия в защите при | согласованно |  |  |
|  |  | страховке игроком 6 | действовать |  |  |
|  |  | зоны. Упражнения на | при приеме |  |  |
|  |  | развитие быстроты | мяча и |  |  |
|  |  | перемещения. Учебная | страховать |  |  |
|  |  | игра | отскок мяча от |  |  |
|  |  |  | блока |  |  |
|  |  | **Учебно-тренировочные игры** |  |  |
| 13 |  | Отработка навыков |  | **20** |  |
|  |  | взаимодействия |  |  |  |
|  |  | игроков на площадке |  |  |  |
| 14 |  | Отработка |  | **20** |  |
|  |  | индивидуальных |  |  |  |
|  |  | действий игроков |  |  |  |
|  |  | разных игровых амплуа |  |  |  |
|  |  | **Судейство игр 4 часа** |  |  |
| 15 |  | Отработка навыков | Уметь | 4 |  |
|  |  | судейства школьных | выполнять |  |  |
|  |  | соревнований |  |  |
|  |  | судейство |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  | школьных игр |  |  |

**Содержание программы.**

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

**I. Основы знаний – 6 часов**

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

**II. Технико-тактические приемы – 130 часов 1. Подачи – 18 часов**

1. техника выполнения прямой нижней подачи; (10часа)
2. прямая верхняя подача; (4 часа)
3. ознакомление с техникой выполнения верхней боковой подачи. 4часа

**2. Передачи – 26 часов**

1. верхняя передача двумя руками перед собой с выходом;(10часа)
2. приѐм мяча снизу двумя руками; (6часа)
3. верхняя передача двумя руками над собой через голову;(6 часов)
4. верхняя передача двумя руками в прыжке. (4часов)

**3. Нападающий удар – 12часов**

1. техника выполнения прямого нападающего удара правой и левой рукой перевод правой рукой (влево и вправо из зоны 4;2;3.); (12часа)

**4. Блокирование – 10часов**

1. техника выполнения блока (4часа)
2. ознакомление с техникой постановки одиночного блока (2часа)
3. ознакомление с техникой постановки группового блока (2часа)
4. отработка навыков взаимодействие игроков в блоке (2часа)

**5. Комбинированные упражнения – 20 часов**

1. подача – передача; (10часов)
2. подача – передача – нападающий удар; (4часов)
3. передача – нападающий удар – передача (игра в защите). (6часов)

**6. Учебно-тренировочные игры – 40 час**

1. отработка навыков взаимодействия игроков на площадке; (20часов)
2. отработка индивидуальных действий игроков разных игровых амплуа. (20часов)

**7. Судейство игр – 4 часов**

* 1. отработка навыков судейства школьных соревнований.

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

**Методическое обеспечение программы.**

В рамках содержания первого раздела занимающейся получают теоретические знания о технике и тактике игры волейбол. Знакомятся с гигиеническими требованиями к местам занятий и инвентарем, спортивной одежде и обуви. В ходе бесед и лекции занимающейся знакомятся с основными правилами игры в волейбол. Изучая наглядные пособия, дополнительную литературу, учащийся получают представления о судействе игры, о жестах судей. На занятиях используется беседа с занимающимися, рассказ преподавателя, работа с дополнительной литературой.

При изучении 2 раздела программы «Технические и тактические приемы» применяются как общеобразовательные методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности: метод регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, словесные и сенсорные методы, а также различные средства: подготовительные упражнения, подвижные спортивные игры, игровые упражнения, учебные игры, соревнования. При занятии с учащимися данной возрастной группы большое значение имеет наглядность в обучении. Поэтому при изучении техники выполнения отдельных элементов необходимо использовать рассказ-показ, демонстрацию таблиц и рисунков изучаемого двигательного действия.

Закрепление правильных способов выполнения изученных движений до стадии навыка, их дальнейшее совершенствование проводится посредством самостоятельных упражнений занимающихся. Основные методы: игровой, соревновательный. Максимальный эффект обеспечивается лишь при оптимальном сочетании различных средств и методов, выбранных с учетом особенностей спортивной специализации.

**Основные средства и методы:**

**1. Развитие силы и скоростно-силовых качеств:**

* Метод кратковременных усилений (80-95% от максимального уровня). Упражнения с отягощениями.
* Непредельные усиления (30-50% от максимальных), но с предельной скоростью выполнения упражнений. Не доводить до утомления.
* Сопряженный метод. Характерен развитием силы и скоростно-силовых качеств в рамках структуры технического приема или его звеньев.
* Круговая тренировка. 6-12 станций. В работу последовательно вовлекаются основные группы мышц. Задания индивидуализированные для каждого волейболиста (по количеству раз и времени). По мере повышения уровня подготовленности дозировку увеличивают. По направленности тренировка – силовая, скоростно-силовая и на считание скоростно-силовой и технической подготовки.

**2. Методы развития быстроты.**

* + Повторный метод. Выполнение упражнений с околопредельной, максимальной и прерывающей ее быстротой. Задания в ответ на сигнал (зрительный) и на быстроту выполнения отдельных упражнений, движений, заданий. Продолжительность выполнения заданий от 5 до 20 сек., период отдыха между упражнениями от 30 - 50 сек.до 5 минут.
	+ Увеличение скорости движущего объекта. При обучении приему мяча в начале мяч через сетку направляют передачей, затем подачами на точность, на силу и нападающим ударом.
	+ Увеличение внезапности появления объекта. В начале мяч посылают по высокой траектории, затем траекторию снижают, а скорость увеличивают, затем прием мяча от подачи и направляющего удара.
	+ Сокращение расстояния до движущегося объекта.
	+ Увеличения числа возможных изменений обстановки.
	+ Выполнение упражнений в затрудненных условиях. Стартовый рывок из необычного исходного положения, бег или прыжки с преодолением сопротивлений.
	+ Круговая тренировка.
	+ В работе участвуют основные группы мышц и суставы, чтобы имели место быстрота реакции, скорость одиночного сокращения и частота движений (прыжки, скакалка и т.д.)
	+ Игровой метод. Выполнение упражнений на быстроту в подвижных играх и специальных эстафетах.
	+ Соревновательный метод. Выполнение упражнений с предельной быстротой
		- * условиях соревнований (60 м., 100 м., челночный бег 4\*30 м., л/а эстафета, и т.д.)
1. **Методы развития выносливости общей и специальной.**
	* + Переменный метод.
		+ Непрерывное чередование бега со средней и повышенной скоростью с активным отдыхом (бег трусцой). Чередование скоростных передач в стену с высоким мячом и над собой, серийных прыжков в полную силу с прыжками через скакалку с небольшой интенсивностью т т.д.
		+ Повторный метод.
		+ Повторное выполнение заданий с повышенной скоростью и достаточными интервалами для отдыха.
		+ Увеличение интенсивности при сокращении продолжительности.

* + - Сокращается число партий, но проводятся они более интенсивно. Увеличение числа подач, передач, нападающих ударов, блокирования.
		- Уменьшение интенсивности при увеличении продолжительности.
		- Увеличение игрового времени, увеличение числа игровых действий по сравнению с обычными условиями.
		- Поточный метод выполнения специального комплекса упражнений.
		- Последовательное выполнение упражнений для развития силы, быстроты, ловкости в различных сочетаниях, имитация технических приемов, круговая тренировка.
		- Интегральный метод.
		- Двусторонняя игра в двух партиях с интенсивной работой. Интервал между партиями сначала большой, затем сокращается и т.д.
1. **Методы развития ловкости.**
	* + Метод усложнения ранее усвоенных упражнений за счет изменения исходных положений, включения дополнительных движений.
	* Метод двустороннего освоения упражнений в левую и правую сторону как левой, так и правой рукой, ногой. Обучение технике игры и совершенствование навыков.
	* Изменение противодействия занимающихся при парных и групповых упражнениях.
	* Изменение пространственных границ. В известных упражнениях и играх меняются границы площадки, величина дистанции, количество игроков.
	* Выполнение знакомых движений в неизвестных заранее сочетаниях (по заданию, в ответ на сигналы и т.д.).
	* Упражнения в переключениях от одного движения к другому. Переключения в технических приемах и тактических действиях. Игрок ставит блок, после приземления поворачивается кругом, в падении принимает мяч, после этого идет к сетке, выполняет нападающий удар и т.д.
2. **Методы развития гибкости.**

Общая подвижность в суставах развивается при наклонах, вращениях, взмахах и др., выполняющих с большой амплитудой. Специальную подвижность развивают упражнения соответствующие специфике приемов, сходных с иными по характеру, но выполняемых с большей амплитудой.

Активные – без отягощений и с отягощениями.

Пассивные – с помощью партнера и с отягощениями. Упражнения выполняются сериями по 4-5 движений с увеличением амплитуды.

***Техническая подготовка.***

**1. Ознакомление с разучиваемым приемом.**

* Личный показ преподавателя с демонстрацией схем и т.д.
* Объяснения чередуются с показом (пробные попытки занимающихся выполнить технический прием)

**2. Изучение приема в упрощенных условиях.**

* Метод целостного обучения.
* Выполнение приема сразу, без расчленения его на составные части, чтобы иметь более полное представление об изучаемом действии и получить хорошую логическую основу для формирования двигательного навыка.
* Метод обучения по частям.
* Технический прием разделен на составные, выделяя при этом составное звено. Правильный подбор проводящих упражнений (близкие к техническому приему).
* Методы управления.
* Распоряжения, ритм шагов в нападающем ударе, зрительные и звуковые сигналы, зрительные ориентиры (например, разбег при ударе, место отталкивания при блоке).
* Метод срочной информации.
* Результаты выполнения технического приема ( сила удара по мячу, точность попадания мячом при подаче, передаче, нападающих ударах и т.д.).

**3. Изучение приема в усложненных условиях.**

* Многократное повторение, обеспечивающее становление и закрепление навыков и знаний, стабильность и надежность техники. Повторность предполагает изменения условий их постепенное усложнение.
* Применение усложнений и затруднений по сравнению с соревновательными (введение нескольких мячей, увеличение числа действий в единицу времени, быстроте переключения).
* Выполнение приемов игры на фоне утомления (в конце занятия, после выполнения интенсивных упражнений)
* Упражнения в условиях единоборства, с сопротивлением.
* Игровой и соревновательный метод.
* Сопряженный метод.
* Задачи совершенствования техники и развития специальных качеств, а также технической подготовки и формирования тактических умений решаются в единстве.
* Круговая тренировка.
* Совершенствование техники, отдельные звенья приемов, исправления ошибок в усложненных условиях.

**4. Закрепление приема в игре.**

* Анализ выполненных движений.
* Специальные задания по технике в учебной игре.
* Игровой и соревновательный метод.
* Интегральный метод.

***Тактическая подготовка.***

В процессе тактической подготовки применяю те же методы, что и при решении задач технической подготовки, учитывая специфику тактики.

На этапе закрепления изученных тактических действий применяю метод анализа своих действий и действий противника. Типичен для тактической подготовки метод моделирования действий противника (отдельного игрока или команды в целом).

Особое место занимает метод переключения в тактических действиях – от нападения к защите и от защиты к нападению.

Многократные переключения в сжатых временных рамках м по сигналу.

***Теоретическая подготовка.***

* Лекции, беседы.
* Изучение источников (специальная литература, журналы).
* Наблюдения за занятиями других команд и анализ увиденного.
* Наблюдения на соревнованиях по технике, тактике с анализом увиденного.
* Решение тактических задач.
* Просмотр видеозаписей, фотоснимков, изучение этих материалов.

**Материально-техническое обеспечение:**

 Спортивный зал;

 Волейбольные мячи – 20 шт;

 Набивные мячи -10 шт;

 Скакалки – 20 шт;

 Стойки с волейбольной сеткой;

 Таблицы «Техника основных элементов игры в волейбол».

**Список используемой литературы.**

* 1. Богданов Г.П.. Уроки физической культуры IV-VI классов: Пособие для учителей. Москва «Просвещение», 1984.
	2. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. Минск.

1985.

* 1. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. Волейбол в школе, М – «Просвещение» 1989.
	2. Железняк Ю.Д., Спортивные игры, Москва – 2001.
	3. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. Юный волейболист, М «Физкультура и спорт»

1979

* 1. Колодницкий Г.А. Волейбол: пособие для учителей и методистов, М. – 2011.
	2. Кофман Л. Б., Погадаев Г. И, Настольная книга учителя физической культуры, Москва, 1998.
	3. Лях В.И. Координационные способности школьников. – Минск, «Полымя»,

1989.

* 1. Матвеев Л.П.. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. – Москва, «Физкультура и спорт» 1991.
	2. Найминова Э. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя.

– Ростов-н./Д: «Феникс», 2001

* 1. Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №1, 2002 г.
	2. Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №2, 2002 г.
	3. Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №5, 1998 г.
	4. Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания (1-11 классы). – М.: Просвещение, 2007.
		1. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе,