

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
"Средняя общеобразовательная школа" с. Усть-Ильч

Утверждено

Приказ от 02.04.2021 №81

**Рабочая программа**  
**по внеурочной деятельности**  
**«Волейбол»**

Направленность программы:

физкультурно-спортивная

Срок реализации: 1 год обучения

для обучающихся: 11 - 17 лет

Составитель:

Учитель физической культуры

Игошина Евгения Валерьевна

с. Усть-Ильч  
2021 г.

## Пояснительная записка

### Введение

Программа внеурочной деятельности разработана на основе:

-Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г. (статья 93);

- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 года № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».

Программа внеурочной деятельности по физкультурно – спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Программа внеурочной деятельности по физкультурно – спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующей **цели**: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Цель конкретизирована следующими **задачами**:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
- популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом;
- обучение технике и тактике игры в волейбол;

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Целью реализации основной образовательной программы является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником общеобразовательного учреждения целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

Выстраивая предполагаемый образ выпускника, мы исходим из того, что он представляет собой динамическую систему, которая постоянно изменяется, самосовершенствуется, наполняясь новым содержанием.

### **Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

- предметные результаты — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих умений:

- **Определять** и **высказывать** простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор**, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

### **1. Регулятивные УУД:**

- **Определять и формулировать** цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
- **Проговаривать** последовательность действий.
- Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе данного задания, учить **работать** по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности команды на занятии.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

### **2. Познавательные УУД:**

- Добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- Перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всей команды.
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

### **3. Коммуникативные УУД:**

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать* и *понимать* речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

#### ***Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:***

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

**Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности**

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» обучающиеся

**должны знать:**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

**должны уметь:**

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость,

дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» обучающиеся **смогут получить знания:**

- 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;

**могут научиться:**

- 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 волейболу.

## **Содержание программы и методические рекомендации**

Программа внеурочной деятельности по физкультурно – спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» предназначен для обучающихся 5 - 10 классов и рассчитана на 1 год обучения. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю 36 часов в год. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся.

### **Содержание тем**

#### **1. Теоретические сведения:**

1. Физическая культура и спорт в России. Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика волейбола.

2. Сведения о строении и функциях организма человека. Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная системы человека.

3. Влияние физических упражнений на организм человека. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при травмах (ушибах, растяжении связок и т. д.). Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом. Общий режим дня. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви. Внешние признаки утомления.

5. Правила игры в волейбол. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Удары по мячу. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология.

6. Места занятий и инвентарь. Площадка для игры в волейбол в спортивном зале, на открытом воздухе. Оборудование и инвентарь для игры в волейбол в спортивном зале и на открытом воздухе. Сетка и мяч. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытой площадке.

7. Инструкция по предупреждению травматизма на занятиях по волейболу. (Приложение № 1).

8. Краткий словарь начинающего волейболиста. (Приложение № 2).

**Формы учета знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности**

№	Контрольные нормативы	1 год
1	Правила соревнований	+
2	Передачи в парах через сетку 2-я сверху, без потерь	10
3	Передача от стены 2-я сверху, с расстояния 2-3 м., без потерь	10
4	Передача от стены 2-я снизу, с расстояния 2-3 м., без потерь	10
5	Передачи над собой в круге, без потерь	15
6	Подача (любая): из 6 попыток	4
7	Передачи на точность через сетку, из № 4 в № 6, после паса преподавателя. Из 6 попыток	3
8	Нападающий удар из зоны №4, после паса преподавателя, из 6 попыток	3

**Тематическое планирование по волейболу**

№ п/п	Раздел программы	Тема занятия	Кол-во часов	Срок проведения
1	Теория	Физическая культура и спорт в России. Техника безопасности на занятиях по волейболу.	1	
2	ОФП	Строевые упражнения. Бег 30 м. Развитие быстроты. Игры с мячом	1	
3	ОФП	Развитие скоростно-силовых качеств. Имитация передач. Игры с мячом	1	
4	Техника защиты	Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками.	1	
5	ОФП	Тестирование по ОФП Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыгучести.	1	
6	Техника защиты	Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при травмах, ушибах Встречная передача мяча вдоль сетки и через сетку.	1	

7	Техника нападения	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий и прыгучести. Игра в мини-футбол	1	
8	Техника защиты	Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками. Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м).	1	
9	ОФП	ОРУ для мышц рук, плечевого пояса. Прыжки. Прием сверху двумя руками.	1	
10	ОФП	Развитие скоростно-силовой выносливости. Прием сверху двумя руками.	1	
11	Техника защиты	Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками. Прием снизу двумя руками.	1	
12	Техника защиты	Прием снизу двумя руками. Прием брошенного мяча партнером – на месте и после перемещения, в парах, направляя мяч вперед вверх.	1	
13	ОФП	Развитие скоростно-силовых качеств. Многократное выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях.	1	
14	СФП	Стойки, перемещения волейболиста. Челночный бег 3x10м, 5x10м. Подводящие упражнения для приема и передач, подач.	1	
15	Техника нападения	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача.	1	
16	Техника нападения	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача.	1	
17	Техника нападения	Прием мяча сверху двумя руками: брошенного партнером через сетку Подачи мяча: нижняя прямая подача.	1	
18	СФП	Бег вдоль границ площадки, выполняя различные упражнения. Подводящие упражнения для приема и передач, подач	1	
19	Техника защиты	Прием мяча с подачи сверху, снизу Прием мяча снизу двумя руками.	1	
20	Техника нападения	Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения.	1	
21	ОФП	Круговая тренировка на развитие силовых качеств. Игровые задания	1	
22	Тактика защиты	Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку.	1	
23	Техника нападения	Передачи мяча сверху в парах, тройках, со стенкой, через сетку	1	
24	Тактика нападения	Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче.	1	
25	СФП	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Игровые задания	1	
26	Техника защиты	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	1	
27	Техника нападения	Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче.	1	

28	Техника защиты	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	1	
29	Техника нападения	Индивидуальные действия: вторая передача из зоны 3 на точность в зоны по заданию. Нападающий удар. Учебная игра	1	
30	Техника нападения	Индивидуальные действия: вторая передача из зоны 3 на точность в зоны по заданию Нападающий удар. Учебная игра	1	
31	Техника нападения	Индивидуальные действия: вторая передача из зоны 3 на точность в зоны по заданию Нападающий удар. Учебная игра	1	
32	Техника нападения	Чередование технических приемов в различных сочетаниях.	1	
33	Тактика защиты	Подача мяча нижняя и верхняя прямая. Групповые действия: взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приеме подачи.	1	
34	Техника нападения	Чередование технических приемов в различных сочетаниях.	1	
35	Интегральная	Двухсторонняя игра	1	
36	Соревнование	Волейбол по упрощенным правилам.	1	
Итого:			36	

### **Материально-техническое обеспечение**

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

Д – демонстрационный экземпляр

К – полный комплект (на каждого обучающегося)

Г – комплект (для работы в группах)

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование объектов и средств материально технического обеспечения.</b>	<b>кол-во</b>
1	Стандарт основного общего образования по физической культуре.	Д
2	Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол.	Д
3	Волейбол в школе. Пособие для учителя. М., «Просвещение» 1976. 111с.	Д
4	Справочник учителя физической культуры /авт.-сост. П.А. Киселева.- Волгоград: Учитель, 2011.-251 с.	Д
5	Е.В.Конева: Спортивные игры: правила, тактика, техника - Ростов-на-Дону, издательство «Феникс»,2004	Д
6	Научно-методический журнал . Физическая культура в школе.	Д

7	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д
8	Стенка гимнастическая	Г
9	Скамейка гимнастическая жесткая	Г
10	Мячи: футбольный, набивной	Г
11	Палка гимнастическая	К
12	Мячи: баскетбольные, волейбольные.	К
13	Скакалка детская	К
14	Стойки волейбольные универсальные	Д
15	Сетка волейбольная	Д
16	Аптечка	Д
17	Насос ручной	Д
18	Секундомер	Д
19	Площадка игровая волейбольная	Д

### Список литературы

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011.-77с.: ил.-(Работаем по новым стандартам).
2. Волейбол в школе. Пособие для учителя. М., «Просвещение», 1976. 111с. авт.:В.А. Голомазов, В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников.
3. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для В67 детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст].- М.: Советский спорт. 2005.-112с.
4. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). - М.: Советский спорт, 2005. - 112 с.
5. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011.-61с.- (Стандарты второго поколения).
6. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: : Учитель, 2011.- 251с.
7. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол.- М.: Физическая культура и спорт, 1983.-144с.
8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений.- 2-е изд., испр. И доп.- М.: Издательский центр «Академия», 2001.-480 с.

## **Инструкция по соблюдению мер предупреждения травматизма на занятиях по волейболу.**

1. Перед началом игры проводить специальную, соответствующую разминку, которая является действенной мерой предупреждения повреждений связочного аппарата и мышц.
2. Для игры подбирают и готовят соответствующую обувь и одежду, защитные приспособления (эластичные повязки, наколенники и налокотники).
3. Открытые площадки и поля для игры тщательно готовить, очищать от посторонних предметов, делать разметку.
4. Для проведения игры в зале следует иметь защитные приспособления к отопительным батареям, убирать снаряды, окна и лампочки защищать специальными сетками.
5. Грубость и недисциплинированность игроков строжайше пресекать.
6. Хорошо знать правила соревнований, особенно права и обязанности игроков, тренеров и судей. Судейство должно быть внимательным и четким.
7. Не допускать ношение посторонних предметов
8. Ногти должны быть коротко острижены
9. Четко соблюдать правила игры – это предотвращает травматизм
10. Не находиться на площадке во время игр и соревнований, в которых не участвуете сами.

## Словарь терминов и определений

**Атакующий удар** - технический приём, состоящий в перебивании одной рукой мяча, находящегося выше верхнего края сетки, на сторону соперника.

**Блокирование** - действие игроков вблизи сетки для создания препятствия перелёту мяча, летящего от соперников, осуществляемое поднятием рук блокирующих выше верхнего края сетки.

**Боковая линия** - линия, ограничивающая ширину игровой площадки.

**Выбор места** - элемент тактического мастерства, заключающийся в умении заранее определить своё местоположение для активного участия в атаке или обороне.

**Выпрыгивание вверх** - прыжок вверх без разбега.

**Движение** - перемещение тела и его звеньев в пространстве и времени.

**Двойное касание** - игрок касается мяча дважды подряд или мяч касается различных частей его тела последовательно.

**Замена** - действие, которым судья разрешает игроку покинуть площадку, а другому игроку занять его место.

**Зона подачи** - участок шириной 9 м позади каждой лицевой линии волейбольной площадки.

**Имитация** - воспроизведение упражнения, чаще всего точное по форме, но без значительных усилий.

**Комбинация** - заранее разученные и согласованные действия игроков при создании лучших условий одному из спортсменов для завершения результативной атаки.

**Либеро** — свободный защитник.

**Линия нападения** - линия волейбольной площадки, ограничивающая зону нападения. Проводится на каждой из сторон площадки в 3 м от оси средней линии и параллельно оси.

**Лицевая линия** — линия, ограничивающая длину игровой площадки.

**Матчбол** - очко, разыгрываемое в матче, выигрыш или проигрыш которого может решить исход всего матча.

**Обманный удар** - несильный удар игрока в незащищённую часть площадки после предварительной имитации сильного удара.

**Партия** - часть матча в волейболе, за время которого одна из сторон должна набрать 25 очков (при преимуществе не менее чем в 2 очка).

**Пас** - передача мяча от одного партнёра к другому.

**Передача мяча** - технический приём, заключающийся в направлении игроком мяча партнёру для развёртывания атакующих взаимодействий

**Общефизическая подготовка на занятиях по волейболу.  
Развитие физических качеств.**

**Быстрота:** бег с максимальной частотой шагов по разметкам 10-15 м.; «стартовые» ускорения (с высокого и низкого старта); повторный бег с максимальной скоростью на 30-60 м. с отягощением; эстафеты на короткие дистанции; бег с ускорением по сигналу; ускорения из разных исходных положений.

**Силовые способности:** комплексы общеразвивающих упражнений с отягощениями; опорные прыжки; многоскоки; прыжки вверх на месте с доставанием подвешенных предметов рукой, ногой; напрыгивание на возвышенность; спрыгивание; упражнения с набивными мячами; из положения виса спиной к гимнастической стенке, сгибание ног под прямым углом; приседание на правой (левой) ноге; прогибание туловища из положения лежа на животе; акробатические упражнения; разнообразные прыжковые упражнения с дополнительными отягощениями.

**Выносливость:** равномерный бег умеренной интенсивности (до 1,5); повторный бег на дистанцию 200-400м; кроссовый бег до 3 км.; прыжки со скакалкой с продвижением вперед;

**Ловкость:** бег с доставанием и подниманием предметов, лежащих на возвышенной опоре и на земле; полосы препятствий; «челночный бег»; метание малых мячей на точность и дальность; подвижные игры.

**Гибкость:** комплексы общеразвивающих упражнений на подвижность суставов, на растяжение и расслабление мышц.

**Специальная физическая подготовка:**

**Быстрота:** ускорение с низкого и высокого старта, из положения старта с опорой на одну руку; «челночный бег»; эстафеты с передачей мяча в парах; бег «змейкой» с максимальной скоростью; ускорения с доставанием рукой мяча, подвешенного на разной

высоте; прыжки вперед, назад, вправо и влево с доставанием рукой мяча, поднимаемого на разной высоте; опорные прыжки; акробатические упражнения; ходьба и бег с внезапными остановками и выполнением различных заданий по сигналу.

**Ловкость:** акробатические упражнения (двойные – тройные кувырки вперед и назад);

передача мяча над собой с продвижением вперед и назад по ограниченной опоре;

передача мяча сверху двумя руками в стену с изменением высоты передачи; прыжки

с подкидного мостика с имитацией удара и блока; передача мяча в стену по «разметкам»; передача мяча в стену на точность с продвижением вправо и влево

приставными шагами; прыжки на месте с поворотом на 180 и 360; подвижные игры.

**Силовые способности:** прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед;

прыжки по разметкам с изменением направления движения; комплексы упражнений

с дополнительными отягощениями на основные мышечные группы; прыжки в длину

и в высоту с разбега; прыжки через скакалку;

спрыгивание с последующим кувырком вперед; метание набивного мяча с разных

исходных положений; бег вверх по наклонной плоскости; метание набивного мяча

в парах, стоя спиной к партнеру; броски набивного мяча двумя руками из-за головы

через волейбольную сетку; выполнение технических действий и приемов игры в

волейбол с дополнительным отягощением; силовые упражнения.

**Выносливость:** равномерный бег, чередующийся с ускорением; игра в волейбол по

правилам (с увеличением времени игры); из виса лежа на низкой перекладине сгибание

рук в быстром темпе; круговая тренировка; всевозможные эстафеты.

## **Упражнения для развития различных групп мышц на занятиях по волейболу.**

### **Упражнения для развития мышц плечевого пояса и рук:**

- круговые движения в плечевых и лучезапястных суставах;
- отжимание от пола;
- броски мячей с разгибанием рук в локтевых и лучезапястных суставах;
- ходьба на руках (с помощью партнера);
- стойка на руках у стены (с помощью партнера), сгибание и разгибание рук.

### **Упражнения для различных групп мышц (туловища и живота);**

- стоя на коленях, наклоняться назад, держа спину прямо;
- стоя на коленях, руки вытянуть вперед, одновременно с наклоном вправо сесть на пол  
слева, то же повторить в другую сторону;
- лежа на спине, приподнять ноги и поочередно сгибать и распрямлять их в коленях;
- лежа на спине, с разведенными в стороны руками, медленно поднимать ноги, пытаясь  
достать ими до рук;
- лежа лицом вниз, опереться в пол согнутыми руками, поднимать туловище вверх,  
одновременно разгибая руки, в конце движения тело обязательно прогнуть;
- повиснув на перекладине, поднимать выпрямленные ноги.

### **Упражнения предназначенные для укрепления мышц ног:**

- приседания на одной и двух ногах;
- прыжки на одной и двух ногах на месте и с продвижением вперед, перескоки с одной ноги на другую;
- перепрыгивание через скамейку со стороны на сторону;
- стоя со скрещенными ногами, закинуть руки за голову, садиться на пол и вставать;
- прыжки вверх из положения приседа или полуприседа (угол м/у бедрами и голенью перед прыжком – 130 – 140);
- присед широкими выпадами вперед, в стороны;
- повторить все упражнения с грузом;
- запрыгивание на тумбу высотой 80 – 100см.;
- прыжки вверх ножницами (сильное сгибание и разгибание в голеностопных суставах);

- прыжки вверх из глубокого приседа (спина прямая): шаг – присед – прыжок;
- прыжки вверх с выпрямленными коленями, за счет голеностопного сустава;
- бег с высокоподнятыми коленями (колени поднимаются быстро и высоко);
- имитация блока после одного приставного шага (выпрыгивание из полуприседа и глубокого приседа).

### **Упражнения для укрепления мышц задней поверхности бедра:**

- лежа на бедрах поперек скамейки лицом вниз, зацепиться стопами за гимнастическую стенку и поднимать туловище вверх.

### **Упражнения, помогающие мышцам расслабиться после тренировки:**

- лежа на полу, расслабить все мышцы;
- расслабленно опускать поднятые вверх руки;
- в стойке «березка» поочередно расслаблять ноги (сначала голень, затем бедро);
- стоя, поочередно расслаблять ноги, руки висят вдоль туловища;
- стоя на одной ноге, свободно размахивать другой вперед и в стороны;

## Уровень физической подготовленности учащихся 11 – 17 лет

Физические способности	Контроль Упражнения (тест)	Возраст, лет	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,3 и выше	6,1-5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3-5,7	5,1 и ниже
		12	6,0	5,8 – 5,4	4,9	6,3	6,2 – 5,5	5,0
		13	5,9	5,6 – 5,2	4,8	6,2	6,0 – 5,4	5,0
Координационные	Челночный бег 3*10 м, с	11	9,7 и выше	9,3 – 8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7 – 9,3	8,9 и ниже
		12	9,3	9,0 – 8,6	8,3	10,0	9,6 – 9,1	8,8
		13	9,3	9,0 – 8,6	8,3	10,0	9,5 – 9,0	8,7
Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	11	140 и ниже	160 - 180	195 и выше	130 и ниже	150-175	185 и выше
		12	145	165 – 180	200	135	155 – 175	190
		13	150	170 – 190	205	140	160 – 180	200
Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и менее	1000 - 1100	1300 и выше	700 и ниже	850-1000	1100 и выше
		12	950	1100 - 1200	1350	750	900-1050	1150
		13	1000	1150 - 1250	1400	800	950-1100	1200
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11	2 и ниже	6 - 8	10 и выше	4 и ниже	8 – 10	15 и выше
		12	2	6 - 8	10	5	9 – 11	16
		13	2	5 - 7	9	6	10 – 12	18
Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса (мал.), на низкой перекладине из виса лежа (дев.), кол-во раз	11	1	4-5	6 и выше	4 и ниже	10 – 14	19 и выше
		12	1	4-6	7	4	11 – 15	20
		13	1	5-6	8	5	12 – 15	19