Учредитель: АЗОВСКИЙ РАЙОННЫЙ ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
детско- юношеская спортивная школа Азовского района

Принята на заседании
педагогического совета

Протокол от 31.08.2021 № 1

Утверждаю
Директор МБУДОДЮСШ
_____ И.М.Дибиров
Приказ от31.08.2021 № 38

Подписан: МБУДОДЮСШ
DN: ИНН ЮЛ=6101921464, СНИЛС=04371705441, ОГРН=1026100508422, ИНН=614002877990, C=RU, S=61 Ростовская область, L="СЕЛО, КАГАЛЬНИК", STREET=" УЛИЦА МИРА, 63", O=МБУДОДЮСШ, CN=МБУДОДЮСШ, T=ДИРЕКТОР, G=ИМАНАЛИ МАГОМЕДКАМИЛОВИЧ, SN=ДИБИРОВ
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2022.02.11 12:10:22+03'00'

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Волейбол» (базовый уровень)

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 8 – 18 лет

Срок реализации – 1 год (264 часа)

Разработчики:

Дибиров И.М., директор

Казнова Е.В., заместитель директора

с.Кагальник, Азовского района

2021 год

Содержание

№	Наименование раздела	стр
1.	**Комплекс основных характеристик программы**	**3**
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цели и задачи программы	5
1.3	Планируемые результаты	7
1.4.	Формы подведение итогов реализации программы	8
2.	**Комплекс организационно-педагогических условий**	**9**
2.1.	Учебный план	9
2.2.	Примерный план –график распределения часов	9
2.3.	Годовой учебно-тематический план-график	10
3.	**Методическая часть**	**11**
3.1.	Содержание программного материала	11
3.2.	Общая физическая подготовка	25
3.3.	Средства развития общей физической подготовки для всех возрастных групп	25
3.4.	Специальная физическая подготовка	28
3.5.	Техническая и тактическая подготовка	28
3.6.	Соревновательная подготовка	29
3.7.	Воспитательная работа	30
3.8.	Условия реализации программы	32
3.9.	Требования техники безопасности в процессе реализации программы	32
4.	**Педагогический контроль**	**34**
4.1.	Теоретическая подготовка	34
4.2.	Общая физическая подготовка	34
4.3.	Техническая подготовка	37
5.	**Перечень информационного обеспечения**	**38**

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Программа «Волейбол» является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой и предназначена для дополнительного образования детей 8-18 лет.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Правовые вопросы данной программы регламентируются различными законами и нормативными актами, к которым относятся:

- отдельные статьи закона "О физической культуре и спорте в РФ",
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»,
- приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской федерации от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Актуальность программы: Согласно Концепции дополнительного образования (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р): «Актуальной становится такая организация образования, которая обеспечивала бы способность человека включаться в общественные и экономические процессы… Именно в XXI веке приоритетом образования должно стать превращение жизненного пространства в мотивирующее пространство, определяющее самоактуализацию и самореализацию личности, где воспитание человека начинается с формирования мотивации к познанию, творчеству, труду, спорту, приобщению к ценностям и традициям многонациональной культуры российского народа…».

Согласно Приказу Министерства просвещения РФ №196 от 09.11.2018, «Образовательная деятельность по дополнительный общеобразовательным программам должна быть направлена на: … формирование культуры здорового и безопасного образа жизни. В уставе Всемирной организации здравоохранения указано, что здоровье – это состояние физического, психологического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. Занятия волейболом способствуют укреплению здоровья и физическому развитию организма.

Необходимость разработки и особенности содержания программы «Волейбол» обусловлена также и социальным заказом семей, полученным в результате анкетирования родителей и детей от 8 лет.

Исходя из вышесказанного, была разработана программа «Волейбол», которая направлена на воспитание личности, способной приобрести устойчивую потребность в познании и физическом развитии, с учетом принципов, сохраняющих здоровье ребенка.

Педагогическая целесообразность программы

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 мышц.

Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом. Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В условиях современной общеобразовательной школы у обучающихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма. Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое

и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий волейболом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей

Новизна и отличительные особенности программы:

По уровню освоения программа «базовая». Содержание программы предполагает освоение базовых знаний в выбранном направлении физкультурно-спортивной деятельности, основанной на избранном виде спорта, изучение терминологии и специализированных понятий, обеспечивающих базисную основу для освоения учебного материала программы. Организационные формы занятий, разновидность подготовки и средств физического воспитания гарантированно формируют умения и навыки для участия обучающихся в соревновательной деятельности по избранному виду спорта.

Данная программа является **модифицированной,** так как она разработана на основе типовой программы по волейболу, с учетом использования различных материалов и технологий, а также способствует расширению и повышению физкультурно-спортивной культуры детей.

Программа предусматривает применение в образовательном процессе современных педагогических технологий, способствующих сохранению здоровья учащихся, активизации познавательной деятельности, креативности мышления, формирования личностных качеств.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Обучение по программе рассчитано на 44 учебных недели.

Адресат программы.

В реализации программы участвуют дети обоего пола от 8 до 18 лет. Прием детей в группы проходит без специального отбора. Набор в группы осуществляется при наличии медицинской справки о допуске к занятиям и по личному заявлению родителей (законных представителей).

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: сформировать у обучающихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основ игры в волейбол.

Задачи:

Обучающие:

- обучить техническим приёмам и правилам игры;
- обучить тактическим действиям;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- овладеть навыками регулирования психического состояния.

Развивающие:

-совершенствовать техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта;
- развить навыки и умений ведения игры;
- развить физические качества;
- расширить функциональные возможности организма.

Воспитательные:

- воспитать выработку организаторских навыков и умений действовать в коллективе;
- воспитать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;

-воспитать потребность к ведению здорового образа жизни.

Объем программы: Содержание данной программы рассчитано на систему трёхразовых занятий в неделю продолжительностью 2 академических часа. Недельная нагрузка составляет 6 часов в неделю.

ТРЕБОВАНИЯ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ГРУПП
НА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ (В АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСАХ)

Таблица 1

Этап подготовки	Период	Минимальная наполняемость группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах	Годовая нагрузка (часов)
Спортивно-оздоровительный этап	Весь период	15	25	до 6 (3 занятия в неделю по 2 часа)	264 44 недели

Форма обучения и виды занятий: форма обучения – очная. Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; тестирование; участие в соревнованиях, матчевых встречах.

При разработке и реализации программ используются различные образовательные технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии, электронное обучение с учетом требований «Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ», утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017г. № 816.

Срок освоения программы. Программа рассчитана на 1 года обучения.

1.3. Планируемые результаты освоения программы

По окончании обучения программы по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» обучающиеся:

Должны знать:

- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- правила игры в волейбол;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований;

Должны уметь:

- проводить специальную разминку для волейболиста
- владеть основами техники волейбола;
- владеть основами судейства в волейболе;
- вести счет;

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

Личностные результаты – развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

Метапредметные результаты – формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- понимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

Познавательные УУД:

- научиться проявлять творческие способности;
- развивать сенсорные и моторные навыки.

Коммуникативные УУД:

- учиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность.

Предметные результаты – формирование навыков игры в волейбол, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

1.4. Формы подведения итогов реализации программы

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры, а также участие в районных соревнованиях по волейболу.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Способы проверки ЗУН учащихся:

- начальная диагностика;
- промежуточная диагностика;

- итоговая аттестация.

Формы подведения итогов программы:

- участие в соревнованиях.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Учебный план

Учебный план является неотъемлемой частью Программы и определяет содержание и организацию образовательного процесса в Организации. Учебный план, составлен с учетом вышеизложенных задач, рассчитан на 44 учебных недели занятий и определяет последовательность освоения содержания Программы, объем часов по каждому разделу программы.

Таблица 2

№ п/п	Разделы программы	Количество часов	Соотношение объёмов в (%)
		44 недели	
1	Теоретическая подготовка	16	6
2	Общая физическая подготовка	66	25
3	Специальная физическая подготовка	87	33
4	Техническая подготовка	56	21
5	Тактическая подготовка	26	10
6	Соревновательная подготовка	11	4
7	Аттестация	2	1
	Всего	**264**	**100**

2.2. Примерный план –график распределения часов

Таблица 3

№ пп	Раздел программы	**ВСЕГО часов**	сентябрь	октябрь	ноябрь	Декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	август
1.	Теоретическая подготовка	**16**	2	3	2	2		1	2	2		2	
2.	Общая физическая подготовка	**66**	7	7	7	6	4	7	7	6	6	6	3
3.	Специальная физическая подготовка	**87**	8	8	8	9	8	9	9	8	9	7	4
4.	Техническая подготовка	**56**	5	4	6	6	4	6	6	6	6	4	3
5.	Тактическая подготовка	**26**	2	2	3	3	2	3	3	2	3	1	2
6.	Соревновательная подготовка	**11**		2		2	2		1	2		2	
7.	Аттестация	**2**									2		
	ИТОГО:	**264**	**24**	**26**	**26**	**28**	**20**	**26**	**28**	**26**	**26**	**22**	**12**

2.3.Годовой учебно-тематический план-график (44 недели)

Таблица 4

№	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Форма контроля
1	**Теоретическая подготовка**		
1	Физическая культура и спорт в России	2	Опрос, собеседо-вание, тест-задания
2	Краткий обзор развития баскетбола в России за рубежом	3	
3	Краткие сведения о функциональных органах и системах организма, влияние физических упражнений на организм человека	3	
4	Гигиена, закаливание, режим питания.	4	
5	Правила игры	3	
6	Оборудование и инвентарь	1	
	Всего часов	**16**	
2	**Общая физическая подготовка**		
1	Силовые способности	16	Выполнение нормативов
2	Быстрота	17	
3	Выносливость	11	
4	Ловкость	12	
5	Гибкость	10	
	Всего часов	**66**	
3	**Специальная физическая подготовка**		
1	Развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости	44	Выполнение нормативов
2	Повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности	43	
	Всего часов	**87**	
3	**Техническая подготовка**		
1	Техника защиты	28	Наблюдения, выполнение нормативов
2	Техника нападения	28	
	Всего часов	**56**	
4	**Тактическая подготовка**		
1	Тактика защиты	13	Наблюдения
2	Тактика нападения	13	
	Всего часов	**26**	
5	**Соревновательная подготовка**	11	Наблюдения
6.	**Аттестация**	2	Контрольные нормативы
	Всего часов	**264**	

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1.Содержание программного материала

Волейбол (англ. *volleyball* – отбивать мяч на лету) – игра с мячом двух команд по 6 человек на площадке 18х9 м, разделённой пополам сеткой.

Цель игры – ударом рук по мячу переправить его на сторону соперника так, чтобы тот не мог возвратить мяч обратно, не нарушая правил.

Команда должна переправить мяч сопернику, использовав не более трёх ударов. При этом игрок не может ударить по мячу два раза подряд.

Задачи игроков – в соответствии с правилами направить мяч над сеткой и приземлить его на стороне соперника (в пределах границ площадки) или заставить соперника совершить ошибку.

Место для игры. Площадка для игры в волейбол представляет собой прямоугольник размером 18х9 м.

Две боковые и две лицевые линии ограничивают игровую площадку. Средняя линия разделяет её на две равные половины (9х9 м). Каждая половина имеет одинаковую разметку. Ширина всех линий разметки 5 см. Она входит в размеры площадки. На каждой половине площадки в 3 м от средней линии нанесена линия нападения (её ширина входит в размеры передней зоны) и продолжена за боковыми линиями дополнительными прерывистыми линиями – пятью короткими 15-сантиметровыми линиями шириной 5 см, нанесёнными через 20 см.

Над средней линией устанавливается сетка шириной 1 м и длиной 9,5 м. Верхний край сетки обшивается белой лентой шириной 5 см. Высота сетки для разных возрастных групп различна (табл. 5).

Высота волейбольной сетки в зависимости от возраста и пола игроков

Таблица 5

Группы	Высота сетки, см			
	11–12 лет	13–14 лет	15–16 лет	17 лет и старше
Мальчики, юноши	220	230	240	243
Девочки, девушки	200	210	220	224

На расстоянии 0,5–1 м от боковых линий на продолжении средней линии устанавливаются стойки, на которые натягивается сетка.

Рис. 1

Мяч. Имеет наружную оболочку из мягкой кожи (рис. 1). Окружность мяча 65– 67 см, вес 260–280 г. Его цвет должен быть однотонным и светлым или

комбинированным. Наиболее оптимальна комбинированная бело-жёлто-синяя расцветка мяча.

Основные правила игры. *Перед началом игры* судья проводит между капитанами команд жеребьёвку по определению первой подачи и сторон площадки в первой партии. С этой целью он предлагает им угадать, например, в какой руке находится маленький предмет или на какую сторону упадёт монета (орёл или решка). Команде капитана, ответившего правильно, предоставляется право выбрать сторону площадки или первыми подавать мяч. Проигравший принимает оставшуюся альтернативу.

Начальная расстановка игроков на площадке. В игре участвует шесть игроков от каждой команды. Игроки на площадке располагаются следующим образом (рис. 2): три игрока передней линии занимают позиции 4 (передний левый игрок), 3 (передний центральный игрок), 2 (передний правый игрок), другие три игрока (игроки задней линии) занимают позиции 5 (задний левый игрок), 6 (задний центральный игрок), 1 (задний правый игрок). В момент подачи каждый игрок задней линии должен быть расположен дальше от сетки, чем соответствующий игрок передней линии.

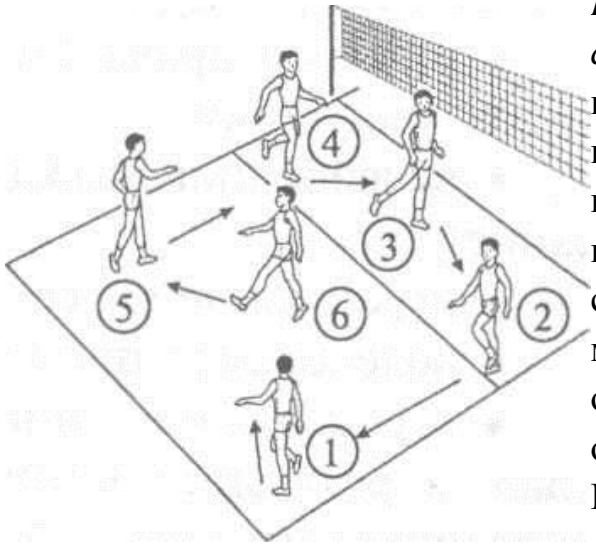


Рис.2.

Начало игры. Игра начинается *по свистку судьи* с подачи, которую выполняет задний правый волейболист, находящийся в зоне подачи. Игрок подаёт мяч, ударяя кистью, чтобы он перелетел через сетку на сторону соперника. Подача может производиться снизу или сверху открытой ладонью. На подачу мяча отводится 8 с после сигнала судьи. Подача может быть сделана из любой точки за задней (лицевой) линией поля. Розыгрыш мяча продолжается до тех пор, пока он не коснётся площадки, не уйдёт за пределы площадки или пока команда не совершит ошибки. Команда, выигравшая розыгрыш, получает очко. При получении права на подачу игроки перемещаются из зоны в зону (на одну позицию) по часовой стрелке: игрок позиции 2 переходит на позицию 1 для

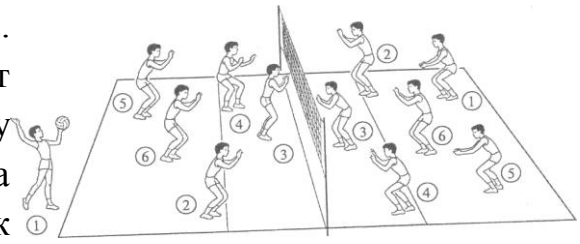


Рис.3

подачи, игрок позиции 1 переходит на позицию 6 и т. д. (рис. 3).

Продолжительность игры. Игра может состоять из 3 или 5 партий, каждая из которых продолжается до тех пор, пока одна из команд не наберёт 25 очков с преимуществом минимум в 2 очка. При равном счёте 24:24 игра продолжается, пока одна из команд не получит преимущество в 2 очка (26:24, 27:25, ...). Время партий не ограничено. За каждый выигранный мяч команда получает 1 очко.

По окончании каждой партии команды меняются сторонами площадки и правом первой подачи. Перерывы между партиями продолжаются 3 мин.

При ничейном счёте в партиях (1:1 для игры, состоящей из 3 партий, или 2:2 для игры, состоящей из 5 партий) играется решающая третья (пятая) партия до 15 очков с минимальным преимуществом в 2 очка. После набора одной из команд 8 очков команды меняются сторонами площадки, сохраняя прежнюю расстановку игроков. Если играется решающая партия, то должна быть проведена новая жеребьёвка.

Либеро. Это игрок оборонительного плана, который может находиться в любой точке задней зоны. Это очень ловкий игрок с хорошей реакцией. Он имеет форму, по цвету отличающуюся от формы других игроков команды. Основная его функция в игре – защитные действия: приём подачи, приём мяча от нападающего удара, на страховке. Ему не разрешается выполнять атакующий из любой точки площадки, если на момент удара мяч полностью находится выше верхнего края сетки.

Либеро не имеет права на подачу, блокирование и осуществление попытки блокирования.

Ошибки, влекущие проигрыш очка:

- мяч переправляется на сторону соперника более чем тремя касаниями;
- волейболист дважды подряд касается мяча (двойное касание);
- игрок касается сетки при игровом действии с мячом;
- волейболист проникает на площадку соперника;
- игрок задней линии выполняет атакующий удар (т. е. удар, в результате которого мяч переправляется на сторону соперника) из передней линии, если при этом мяч находится выше уровня сетки;
- производится касание мяча, приводящее к его «задержке» (т. е. бросок мяча);
- игрок блокирует подачу мяча соперника, касается мяча в пространстве соперника, касается мяча до или во время атакующего удара соперника;
- мяч уходит «за»;
- мяч касается площадки команды.

Занятие по волейболу состоит из трёх взаимосвязанных и в то же время относительно самостоятельных частей: а) подготовительной (разминка); б) основной; в) заключительной.

Подготовительная часть (разминка) обеспечивает оптимальную эластичность связок, сухожилий, мышц, подвижность звеньев двигательного аппарата и функциональное врабатывание систем организма.

Примерное содержание подготовительной части занятия:

1. Ходьба в колонне по одному:

- обычная в сочетании с выполнением упражнений для рук (круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой, сжимание и разжимание пальцев рук, сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями);
- на носках; на внешней и внутренней стороне стоп;
- в полуприседе; приседе.

1. Медленный бег в колонне по одному (1,5–2 мин): лицом вперёд; приставными шагами левым и правым боком вперёд; спиной вперёд; «змейкой».
2. Ходьба в сочетании с выполнением упражнений на восстановление дыхания.
3. Общеразвивающие и специальные подготовительные упражнения.
4. Прыжковые упражнения: прыжки вверх со взмахом рук, прыжки вверх из упора присев; прыжки на одной и на обеих ногах от одной лицевой линии волейбольной площадки до другой лицом вперёд, боком и спиной вперёд; с поворотом на 180°.

Методическое указание. Координационная структура некоторых упражнений, выполняемых в подготовительной части занятия, должна быть сходной с двигательными действиями, включёнными в основную часть занятия.

В основной части занятия решаются следующие основные задачи:

- обучение технике и тактике игры, их закрепление и совершенствование;
- формирование умений применять технико-тактические действия в двусторонней игре;
- развитие физических способностей.

В начале основной части занятия изучается новый учебный материал. Закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий осуществляется в середине и в конце основной части урока.

Чтобы хорошо и быстро освоить новое, особенно сложные движения, и избежать появления ошибок, рекомендуется в техническую подготовку

включать подготовительные и подводящие упражнения. Эти упражнения надо выполнять перед началом освоения новых движений.

Упражнения на совершенствование технических приёмов следует выполнять в парах, во встречных колоннах, с перемещением в противоположную колонну.

Целенаправленное развитие физических способностей осуществляется на уроках в следующей последовательности: вначале скоростные, скоростно-силовые, координационные упражнения, затем силовые упражнения и упражнения на выносливость.

В связи с тем, что обучающиеся не всегда с удовольствием выполняют некоторые учебные задания, связанные с многократным повторением однообразных двигательных действий, целесообразно организовать их выполнение в игровой и соревновательной форме (подвижные игры, эстафеты, игровые задания, соревнования – кто лучше, точнее, быстрее).

Занятие рекомендуется заканчивать двусторонней учебно- тренировочной игрой.

Перед двусторонней игрой учитель распределяет учащихся на команды в зависимости от уровня их подготовленности. В старших классах судьи назначаются из числа занимающихся. При необходимости следует останавливать игру, давать соответствующие корректировочные указания, задания по тактике игры, по использованию технических приёмов, разучиваемых на уроке, обращать внимание на допускаемые учащимися ошибки.

В заключительной части занятия подводят итоги, отмечают положительные моменты и допущенные недочёты, дают задание для самостоятельной работы.

Для лучшего и более быстрого усвоения материала занимающимся целесообразно давать домашние индивидуальные задания:

- по физической подготовке (упражнения для развития силовых, скоростных и скоростно-силовых способностей);
- по технической подготовке (упражнения в передачах, подаче, нападающем ударе);
- по тактической подготовке (изучение тактики по игровым функциям, решение тактических задач).

Стойки и перемещения

Стойка волейболиста – поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приёма (рис. 4).

Техника выполнения. Ноги расставлены на ширине плеч и согнуты в коленных суставах. Одна нога впереди другой или ступни расположены

параллельно. Туловище наклонено вперёд. Чем ниже стойка, тем больше наклон туловища вперёд. Руки согнуты в локтевых суставах, кисти на уровне пояса.

Применение: при подготовке к приёму подачи, при приёме и передачах мяча, перед блокированием, при приёме нападающих ударов и страховке.

Перемещения – это действие игрока при выборе места на площадке.

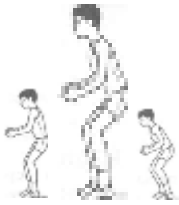
В зависимости от характера технического приёма и игровой ситуации в волейболе используются различные способы перемещения: приставной шаг, двойной шаг, бег (рывок к мячу), прыжки. Обучение

В стойке волейболиста:

- выпад вправо, влево, шаг вперёд, назад;
- приставные шаги вправо, влево от одной боковой линии площадки до другой;
- двойной шаг вперёд, назад.

Методическое указание. Руки перед грудью согнуты в локтях и готовы выполнять действия с мячом.

- Скачок вперёд одним шагом в стойку.
- Подпрыгнуть, вернуться в стойку волейболиста и выполнить шаг или выпад: а) вперёд; б) в сторону.
- По сигналу (в беге) остановка в стойку и прыжок в вверх толчком двух ног.


(рис.4)

- В стойке перемещения по сигналу в стороны, вперёд, назад.
- Эстафеты с перемещениями различными способами, с выполнением различных заданий.

Передача мяча сверху двумя руками вверх- вперед (в опорном положении)

Техника выполнения. В исходном положении туловище вертикально, ноги согнуты в коленях (степень сгибания ног зависит от высоты траектории полёта мяча), стопы параллельны или одна (разноимённая сильнейшей руке) несколько впереди. Руки согнуты в локтях, локти слегка разведены. Кисти вынесены перед лицом так, чтобы большие пальцы находились на уровне бровей и были отведены в сторону. Указательные и большие пальцы обеих рук образуют треугольник (рис. 5, 6). Пальцы напряжены и слегка согнуты.

Встреча рук с мячом осуществляется вверху над лицом. При передаче руки и ноги выпрямляются, и мячу (мягким ударом кистями) придаётся нужное направление. Руки сопровождают полёт мяча и после передачи почти полностью выпрямляются

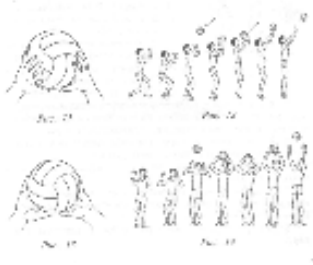


Рис.5,6

Применение: при приёме подач, передачах для нападающего удара и перебивании мяча через сетку.

Обучение

1. Имитация перехода из стойки волейболиста в исходное положение для приёма и передачи мяча.
2. Имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения.
3. Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче, мяч на полу. Кисти рук располагаются таким образом, чтобы большие пальцы были направлены друг к другу, указательные – под углом друг к другу, а все остальные обхватывали мяч сбоку- сверху. Мяч поднимается с пола в исходное положение над лицом
4. В стойке волейболиста подбросить мяч одной рукой над собой, поймать обеими руками и одновременно начать разгибание рук и ног, имитируя передачу.
5. В парах. Один из партнёров набрасывает мяч в удобное для выполнения передачи положение, второй ловит мяч в стойке и имитирует передачу, разгибая ноги и руки.
6. В парах. Один из партнёров набрасывает мяч другому, который передаёт мяч сверху двумя руками.

Методическое указание. После 5-7 передач занимающиеся меняются ролями.

1. Передачи мяча над собой на месте, в движении (приставными шагами, лицом вперёд, спиной вперёд), с изменением высоты полёта мяча.
2. Две – три передачи мяча над собой и передача партнёру.

(рис.7)

1. Передачи мяча в парах с варьированием расстояния и траектории.
2. В тройках. Игроки второй позиции выполняют верхнюю передачу мяча над собой, затем делают шаг в сторону и заходят за спину игроков третьей позиции. Игроки третьей позиции выполняют передачи мяча игрокам первой позиции. Игроки первой позиции верхней передачей возвращают мяч игрокам, находящимся на противоположной боковой линии.

Методическое указание. Упражнения 10-12 можно проводить в форме соревнования: какая из троек выполнит больше передач, не допустив при этом потери мяча.

1. Передачи мяча в тройках. Расположение игроков в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-2-3, 6-2-4; 5-3-4, 5-2-3, 5-2-4; 1-3-2, 1-4-3, 1-4-2.
2. Передача в парах, передвигаясь приставными шагами по длине игровой площадки.
3. В парах. Передача мяча через сетку.
4. Передачи мяча на точность: в мишени, расположенные на стене, на игровой площадке (гимнастические обручи и др.).
5. Подвижные игры с верхней передачей мяча: «Эстафета у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч над сеткой», «Вызов номеров» и др.

Ошибки:

большие пальцы направлены вперёд; локти слишком широко разведены или наоборот; кисти рук встречают мяч при почти выпрямленных в локтевых суставах руках.

Прием мяча снизу двумя руками

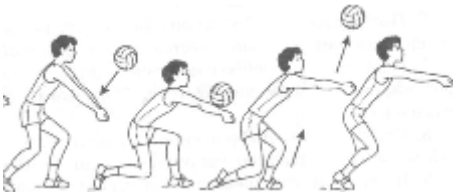
Техника выполнения. В исходном положении ноги согнуты в коленных суставах, туловище незначительно наклонено вперёд, руки в локтевых и лучезапястных суставах выпрямлены, кисти соединены «в замок» и располагаются перпендикулярно траектории полёта мяча.

Прием мяча перпендикулярно траектории полёта мяча. Приём мяча осуществляется на нижнюю часть предплечий или кисти с одновременным разгибанием ног и туловища вперёд – вверх. Прямые руки поднимаются до уровня груди (рис. 8,9,10,11).

(рис.8)

(Рис. 9)

(рис. 10)



(рис. 11)

Применение: при приёме мяча от подачи и атакующего удара; при приёме мяча, отражённого сеткой; при передачах для нападающих ударов и перебивания мяча через сетку.

Обучение

- Имитация приёма мяча в исходном положении.
- Имитация приёма мяча после перемещения (вперёд, назад, в стороны).
- В парах. Один давит на мяч, лежащий на предплечьях другого игрока (стоящего в исходном положении), и тот имитирует приём.
- Стойка волейболиста, держа на выпрямленных руках лежащий на запястьях мяч:

а) покачивание руками вверх-вниз и в стороны;

б) разгибание и сгибание ног, имитируя приём и передачу мяча.

- Подбрасывание мяча невысоко над собой и прием его на запястья выпрямленных рук.
- Подбивание волейбольного мяча снизу двумя руками на месте. Движение рук выполняется за счёт разгибания ног.
- Подбивание волейбольного мяча снизу двумя руками с продвижением: лицом вперёд; боком приставными шагами.
- Приём мяча, наброшенного партнёром. Расстояние 2–3 м, затем постепенно увеличивается до 9–12 м.
- В парах. Приём мяча снизу и передача партнёру сверху двумя руками.
- Приём мяча после отскока от пола (в парах или у стены).
- Приём мяча в зоне 6, мяч через сетку набрасывает партнёр. Ошибки:
- в момент приёма руки согнуты в локтевых суставах;
- руки почти параллельны полу;
- резкое встречное движение рук к мячу;

- приём мяча на «кулаки».

ВЕРХНЯЯ ПРЯМАЯ ПОДАЧА МЯЧА

Техника выполнения. Стоя лицом к сетке (за лицевой линией площадки), левая (правая) рука поддерживает мяч на уровне чуть выше пояса. Взгляд направлен на площадку соперника. Движением левой руки вверх подбросить мяч на высоту чуть выше вытянутой руки, над головой и несколько вперёд с одновременным замахом согнутой в локтевом суставе бьющей руки вверх-назад за голову. Туловище незначительно отклонить назад и слегка повернуть в сторону ударяющей руки (замах). При выполнении удара по мячу бьющая рука движется с нарастающей скоростью, выпрямляясь в локтевом суставе (рис. 12.)Ударное движение выполняется ладонной поверхностью напряжённой кисти (пальцы соединены).

Применение: при введении мяча в игру. Позволяет послать мяч в определённую зону площадки с большой скоростью.

(Рис. 12)

Обучение

- Имитация подачи мяча.
- Подача в стену с расстояния 6–9 м.
- Подачи в парах (партнёры стоят на боковых линиях площадки).
- Подачи через сетку с расстояния 6 и 9 м от сетки.
- Подача через сетку из-за лицевой линии.
- Подачи в правую и левую половины площадки.
- Подачи в ближнюю и дальнюю части площадки.
- Подачи на точность:
- в каждую из 6 зон площадки;
- на партнёра, располагающегося в различных точках площадки;
- между двух партнёров, стоящих рядом на расстоянии от 2 до 1 м друг от друга.
- Соревнования: на большее количество подач подряд без ошибок (в заданный участок), на заданное число попыток (учёт ошибок).

Ошибки:

- в исходном положении вперёд ставится нога, одноимённая бьющей руке;
- подброс мяча не оптимален по высоте;
- удар по мячу неточный (сверху, сбоку);
- скорость бьющей руки незначительна;
- удар по мячу выполняется рукой, согнутой в локтевом суставе.

Передача мяча через сетку в прыжке

Техника выполнения. Прыжок выполняется с места и с укороченного разбега (1–2 шага) толчком двух ног. Передача мяча осуществляется в высшей точке прыжка за счёт активного разгибания рук (рис. 13). *Применение:* когда мяч направлен по высокой траектории близко к сетке и передать его из опорного положения невозможно.

(рис.13)

Обучение

1. Имитация верхней передачи мяча в прыжке через сетку: с места; с небольшого разбега.
2. Верхняя передача мяча в прыжке через сетку после предварительного подбрасывания над собой (прыжок выполняется с места).
3. Передача в прыжке после предварительного подбрасывания мяча вперёд- вверх и небольшого разбега.
4. Построение в колонны по обеим сторонам сетки в зоне 6 и по одному учащемуся в зонах 3 и 4. Верхняя передача мяча с одной стороны площадки из зоны 6 в зону 3, оттуда в зону 4, из которой выполняется передача мяча в прыжке через сетку в зону 6. То же выполняют занимающиеся с противоположной стороны площадки.
5. То же упражнение, но передача выполняется из зоны 6 в зону 3, оттуда в зону 2, из которой передача мяча в прыжке через сетку в зону 6.
6. Приём мяча снизу над собой и передача сверху в прыжке через сетку. Мяч с противоположной стороны площадки набрасывает партнёр.
7. Передача мяча в парах через сетку в прыжке.
8. Передача мяча в прыжке на точность через сетку (цель: гимнастические обручи, гимнастические маты, расположенные на противоположной стороне волейбольной площадки).

Прямой нападающий удар

Техника выполнения. Из высокой стойки, определив характер траектории полёта мяча, выполнить разбег в направлении предполагаемого места выполнения атакующего удара. В последнем шаге разбега нога (чаще правая) ставится вперёд на пятку, к ней приставляется другая нога (стопорящий шаг), руки отводятся назад, ноги сгибаются в коленных суставах. Быстро разгибая ноги с активным взмахом руками вперёд-вверх, выполнить прыжок вверх. В прыжке плечи и бьющая рука отводятся назад, туловище прогибается (замах). Удар производится в высшей точке прыжка. Ударное движение начинается с выведения вперёд локтя бьющей руки. Рука, разгибаясь в локтевом суставе, хлёстким движением кисти ударяет по мячу вниз -вперёд. После удара игрок приземляется на согнутые ноги, что предохраняет опорно-двигательный аппарат от травм и позволяет сразу перейти к последующим действиям(рис. 14)

Примечание: при завершении тактической комбинации для выйгрыша очка или подачи.

Обучение

1. Прыжок вверх толчком двух ног с места; с разбега в один, два и три шага.
2. Имитация нападающего удара:

- в прыжке с места;
- с разбега (с одного, двух, трёх шагов).

1. В парах. Первый игрок подбрасывает мяч вверх, а второй – с места, с двух-трёх шагов разбега ловит мяч обеими руками в высшей точке прыжка.

(Рис. 14)

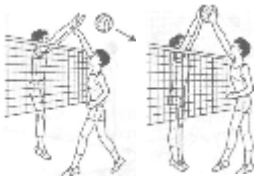
1. Броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега (2–3 шага) через сетку в различные зоны площадки.
2. В парах. Первый подбрасывает мяч вверх, его партнёр разбегается и выполняет нападающий удар в прыжке (расстояние между партнёрами 2–3 м).

3. В парах. Первый из зоны 4 выбегает к сетке и выполняет нападающий удар по мячу, подброшенному партнёром вертикально вверх примерно на высоту 1 – 1,5 м над сеткой.
1. То же упражнение, но нападающий удар выполняется из зоны 2.
2. Нападающий удар через сетку из зоны 4 с передачи из зоны 3.
3. Нападающий удар через сетку из зоны 2 с передачи из зоны 3.
4. Нападающий удар через сетку из зоны 3 с передачи из зоны 4.
5. Нападающий удар из зоны 3 с передачи мяча из зоны 2.
6. Нападающий удар после встречной передачи. Из зоны 4 (2) от линии нападения верхняя передача мяча разыгрывающему игроку в зону 3, из зоны 3 – в зону 4 (2), из которой выполняется нападающий удар через сетку.
7. Нападающий удар со второй передачи. Занимающиеся располагаются в зонах 6–3– 4. Из зоны 6 следует передача мяча в зону 3, из зоны 3 – в зону 4, из которой выполняется нападающий удар через сетку.
8. То же упражнение, но занимающиеся располагаются в зонах 6-3-2

Одиночное блокирование.

Техника выполнения. Стоя лицом к сетке, ноги согнуты, стопы параллельны и на ширине плеч, руки на уровне груди или лица, кисти расположены параллельно сетке. Определив предполагаемое место нападающего удара, быстро переместиться к месту встречи с мячом приставными шагами, скрестным шагом, бегом или скачком (в зависимости от расстояния до места постановки блока). Из приседа активно разгибая ноги и выпрямляя туловище прыжок вверх с выносом рук над сеткой (пальцы разведены и оптимально напряжены). Расстояние между кистями рук чуть меньше диаметра мяча. По достижении верхнего края сетки руки начинают движение вверх - вперёд через сетку (на сторону соперника). В момент удара по мячу кисти максимально приближаются к нему и активно сгибаются в лучезапястных суставах для того, чтобы противодействовать удару и направить мяч вперёд - вниз на площадку соперника. После постановки блока приземление на полусогнутые ноги

(рис. 15)

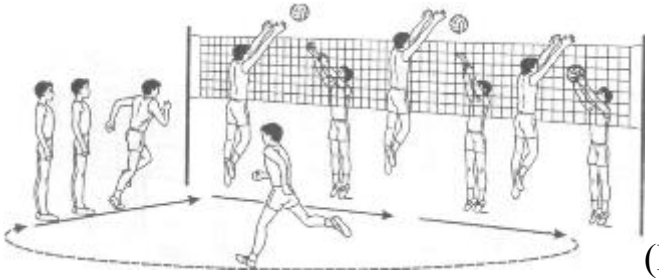
 (рис.16)

Обучение

1. Имитация блокирования: прыжок вверх с места с выносом рук над сеткой.
2. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой.
3. В парах (через сетку). Прыжки вверх с места, касаясь ладонями друг друга над сеткой.
4. То же упражнение, но с выносом рук влево и вправо над сеткой.
5. В парах. Один стоит на возвышении (гимнастической скамейке) с мячом в руках над сеткой, второй имитирует блок.
6. В парах. Занимающиеся располагаются с противоположных сторон сетки. Один набрасывает мяч на верхний край сетки, другой, выпрыгивая вверх, ставит блок и отбивает мяч на противоположную площадку.
7. То же упражнение, но мяч набрасывают над сеткой несколько левее или правее блокирующего, а тот, переместившись в сторону, прыгает и ставит блок.
8. Три-четыре игрока располагаются с мячами вдоль одной стороны сетки на расстоянии 1,5–2 м друг от друга. Остальные строятся в колонну по одному с противоположной стороны в зоне 4. Первые поочерёдно подбрасывают мяч над сеткой, вторые, продвигаясь вдоль сетки приставными шагами вправо, ставят блок (рис. 16)
9. То же упражнение, но игроки строятся в колонну по одному в зоне 2 и перемещаются вдоль сетки влево.
10. В тройках. Игроки располагаются возле сетки: два игрока с одной стороны, один – с другой. Первый набрасывает мяч второму, второй выполняет нападающий удар, а третий ставит блок.
11. Блокирование нападающего удара, выполненного:
    - из зоны 4 в зону 5;
    - из зоны 2 в зону 1;
    - из зоны 4 в зону 1;
    - из зоны 2 в зону 5;
    - из зоны 3 в зону 6.

Ошибки:

- неправильное исходное положение перед блокированием: стойка на прямых ногах и выпрямленное туловище;
- несвоевременное перемещение к месту блокирования;
- несвоевременный прыжок при выполнении блокирования (рано или поздно);
- недостаточная высота и направление прыжка блокирующего;
- блокирующий выполняет прыжок далеко от сетки;
- руки блокирующего широко расставлены;
- плохая ориентировка в безопорном положении и отсутствие умения закрывать основное направление атакующего удара.



(Рис. 17)

3.2. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) решает задачу повышения общей работоспособности. В качестве основных средств, применяются: общеразвивающие упражнения, как с предметами (гантели, скакалки, набивные мячи, гимнастические палки, обручи), так и без предметов, а также упражнения из других видов спорта (гимнастика, акробатика, легкая атлетика, плавание, лыжи, спортивные игры). Все эти средства оказывают общее воздействие на организм занимающихся, при этом развивается и укрепляется опорно-двигательный аппарат, совершенствуются функции внутренних органов и систем, улучшается координация движений, повышается уровень двигательных качеств, укрепляются защитные функции организма. Скоординированное развитие основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости и гибкости)- необходимое условие успешной подготовки волейболиста.

3.3. Средства развития ОФП для всех возрастных групп

1. Общеразвивающие упражнения без предметов (развитие гибкости, силы, ловкости).

- Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на мести и в движении.

- Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.
- Упражнения для туловища.
- Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лёжа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.
- Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.
- Упражнения с сопротивлением.
- Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления

1. Общеразвивающие упражнения с предметами (развитие силы, гибкости, ловкости, быстроты).

- Упражнения с мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.
- Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении.
- Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча, Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.
- Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.
- Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

3. Акробатические упражнения (развитие ловкости)

- Кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков.
- Перекаты и перевороты.

4. Подвижные игры и эстафеты (развитие ловкости, быстроты, силы)

- Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание координацию.
- Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

5. Легкоатлетические упражнения (развитие быстроты, ловкости, выносливости).

- Бег на 30, 60, 100, 300, 400, 500, 800м.
- Кроссы до 1000 м (в зависимости от возраста), 6-минутный бег.
- Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега.
- Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.

6. Спортивные игры.

- Ручной мяч,
- баскетбол,
- волейбол,
- хоккей с мячом (по упрощенным правилам).

При определении тренировочных и соревновательных нагрузок, осуществлении развития физических качеств спортсменов, обучении их технике и тактике необходимо учитывать периоды полового созревания и сенситивные (чувствительные) фазы развития того или иного физического качества.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет												
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Рост							+	+	+	+			
Мышечная масса							+	+	+	+			
Быстрота				+	+	+							
Скоростно-силовые качества					+	+	+	+	+				
Сила							+	+	+				
Выносливость (аэробные возможности)			+	+	+					+	+	+	+
Анаэробные возможности				+	+	+				+	+	+	+

Гибкость	+	+	+	+	+								
Координационные способности				+	+	+	+						
Равновесие	+	+	+		+	+	+	+	+				

3.4. Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для волейбола:

- укрепление кистей рук;
- подвижность, скорость сокращения мышц и ног;
- быстрота реакции и ориентировка на волейбольной площадке;
- быстрота перемещений.

3.5.Техническая и тактическая подготовка

Эти виды подготовки при проведении занятий можно назвать основой обучения, в процессе которого, обучающиеся осваивают технико-тактические тонкости, учатся отрабатывать и совершенствовать игровые комбинации, углубляют знания и способности.

Техническая и тактическая подготовка включает в себя освоение специальных знаний и умений управлять мячом, а также обучение и совершенствование взаимодействий в игровых упражнениях и самой игре, развитие творческих способностей игроков.

Специальные знания при обучении - это процесс накопления обучающимися навыков и умений для дальнейшего формирования базы последующих действий в игре.

Обучающиеся должны знать биомеханическую структуру движения, а также физиологические и биологические процессы, происходящие в организме во время учебно-тренировочных занятий, игры. Все эти знания, получаемые в процессе обучения и закрепления, повышают результативность действий, убыстряют процесс умения играть в волейбол.

Основой игровых действий в игре является техника, как главное оружие игроков. В спортивных играх техника должна быть стабильной и одновременно гибкой, разнообразной и неотделимой от тактики. Техническая оснащенность помогает играющему решать ту или иную игровую ситуацию, поэтому в процессе обучения необходимо постоянно расширять арсенал технических приемов, которые должны прочно усваиваться и закрепляться.

Техника» определяется, как способ «двигательного действия, с помощью которого двигательная задача решается целесообразно, с относительно большей эффективностью». Необходимо обеспечить игрокам целесообразную технику, которая представляет собой приспособление образцового варианта к индивидуальным особенностям игрока.

3.6. Соревновательная подготовка

Соревновательная подготовка включает: учебные игры, спортивные игры, эстафеты.

Учебные игры: Закрепление технических и тактических навыков воспитанников в игровой обстановке происходит в учебных играх. Они проводятся либо на одной половине площадки, либо на всей площадке. Обучающимся дается задание по пройденному учебному материалу.

Проводя учебную игру по всей площадке или двустороннюю игру, тренер-преподаватель вводит некоторые условности и дает обучающимся определенные задания.

В учебных играх происходит освоение теоретических знаний, проводимых в форме бесед продолжительностью 10-15 минут. Обучающиеся осваивают следующие темы:

Основы игры в волейбол: Владение мячом. Командные действия. Игра в нападении и защите.

Установка на игру и разбор её проведения: Значение предстоящей игры. Анализ игры всей команды и отдельных игроков. Причины выполнения или невыполнения соревновательной задачи.

Спортивные игры: Одним из средств подготовки юных волейболистов являются спортивные игры (баскетбол, хоккей, ручной мяч, пионербол), так как все эти игры являются командными и их в значительной степени объединяет общность игровых действий (индивидуальные, групповые, командные). Использование спортивных игр обеспечивает, прежде всего, хорошую функциональную подготовку, учит умению передвигаться по площадке различными способами, учит взаимодействию участников игры, развивает игровое мышление. Вырабатывает командный дух, характер и волю к победе.

Эстафеты: Для развития быстроты и ловкости, как наиболее важных качеств волейболистов, используются разнообразные эстафеты (с препятствиями, в парах, скоростные, круговые, с предметами и без предмета).

3.7. Воспитательная работа

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе в учреждениях дополнительного образования спортивной направленности. При этом важным условием успешной работы с юными спортсменами является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена – итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, образовательной школы, коллектива педагогов.

Основная цель политики государства в области физической культуры и спорта – оздоровление нации, формирование здорового образа жизни населения, гармоничное воспитание здорового, физически крепкого поколения.

Воспитание юных спортсменов есть процесс целенаправленного и организованного воздействия тренеров - преподавателей, представителей спортивных школ, руководителей спорта в регионах и общественных организаций на сознание, чувства, волю спортсменов и спортивные коллективы в целях развития у них высоких эмоционально-волевых и морально-политических качеств, обеспечивающих успешное выступление в спортивных соревнованиях.

Главная цель воспитания в учреждении спортивной направленности заключается в формировании у занимающихся высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия, развития качеств личности гражданина, спортсмена, отвечающих национально-государственным интересам России, формировании моральной и психической готовности активно соревноваться в любых экстремальных условиях спортивного поединка во имя Родины, верности спортивному долгу, гордости и ответственности за принадлежность к своей школе, клубу, городу.

Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

План воспитательной работы

№ пп	Мероприятия	Сроки
Организационные мероприятия		
1.	Проводить работу по сохранности контингента обучающихся	В течение года
2.	Использовать наглядную агитацию по пропаганде здорового образа жизни (оформление стендов и т.д.)	В течение года
3.	Выпуск памяток, буклетов для родителей "Родителям начинающих спортсменов", "Личная гигиена спортсмена","Безопасность и здоровье" и т.д.	В течение года
4.	Проводить работу по формированию навыков здорового	В течение года

	образа жизни	
Мероприятия, проводимые с обучающимися		
1.	Беседа в обучающимися «Правила внутреннего распорядка обучающихся МБУДОДЮСШ»	сентябрь
2.	Инструктаж по технике безопасности, пожарной безопасности и правилам дорожного движения	сентябрь
3.	Внеплановые инструктажи по технике безопасности, пожарной безопасности, антитеррористической безопасности	По мере необходимости
4.	Проведение бесед:	
	Правила дорожного движения	октябрь
	Правила поведения на водоемах в зимний период	ноябрь
	О мерах пожарной безопасности в период новогодних и рождественских праздников	декабрь
	Правила поведения при угрозе террористического акта	январь
	Правила поведения на водоемах зимой во время оттепели	февраль
	Об уголовной ответственности за ведомо ложное сообщение об акте терроризма	март
	О вреде курения и приема алкогольных напитков	апрель
	О правилах поведения на водных объектах	май
5.	Участие в муниципальных спортивно-массовых мероприятиях»	
	«Кросс нации»	сентябрь
	День защиты детей	июнь
	День физкультурника	август
6.	Участие в акциях:	
	«Спорт-альтернатива пагубным привычкам»	декабрь
	«Декада безопасного интернета»	
	«Зажги свечу памяти»	май
7.	Участие в соревнованиях, открытых мероприятиях	В течение года
8.	Традиционные чаепития, посвященные праздничным датам, дням рождений обучающихся	По календарю
9.	Посещение учебно-тренировочных занятий, соревнований, мастер-классов старших обучающихся	В течение года
Мероприятия, проводимые с родителями		
1.	Проведение родительских собраний	Сентябрь, май
2.	Индивидуальные беседы с родителями	По мере необходимости
3.	Совместная трудовая деятельность с родителями: - привлечение родителей к субботникам по уборке территории	В течение года
4.	Совместный досуг: - организация экскурсий, туристических походов; Спортивных мероприятий.	в течение года

3.8. Условия реализации программы

Кадровое обеспечение: тренеры - преподаватели, имеющие среднее и высшее специальное образование, обладающие знаниями и практическими умениями вида спорта волейбол, стремящиеся к профессиональному росту.

Информационное обеспечение: дидактические и учебные материалы, видео спортивных игр и соревнований с участием ведущих команд Мирового волейбола, методические разработки в области волейбола.

Материально техническое обеспечение: спортивный зал, спортивная площадка с волейбольным оборудованием:

- Волейбольные стойки - 2 шт.;
- волейбольные мячи - 10 шт.;
- медицин-болл 1 кг. - 2 шт.;
  2 кг. - 3 шт.;
  3 кг. - 3 шт.;
  4 кг. - 3 шт.;
  5 кг. - 3 шт.;
- скакалки - 20 шт.;
- жгуты, экспандеры - по 4 шт.
- фишки переносные - 20 шт.

3.9. Требования техники безопасности в процессе реализации программы

- к занятиям допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.
- при проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
- при проведении занятий возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов: травмы при столкновениях, нарушении правил поведения на игровой площадке.
- занятия должны проводиться в спортивной экипировке.
- при проведении занятий должна быть мед. аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.
- тренер-преподаватель и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.
- о каждом несчастном случае с обучающимся тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.
- в процессе занятий тренер-преподаватель и обучающиеся должны

соблюдать правила проведения занятий, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

- лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

4. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

Важнейшей функцией управления педагогическим процессом является контроль, определяющий эффективность учебной работы на всём её протяжении. Применяются следующие виды и формы контроля:

- предварительный контроль (оценка уровня развития физических качеств), осуществляется тренером-преподавателем в форме тестирования.
- текущий контроль (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется тренером-преподавателем в форме наблюдения.
- промежуточный контроль, (за подготовленностью - (навыки)) проводится один раз в полугодие в форме тестирования.
- итоговая аттестация, проводится в конце каждого учебного года, в форме выполнения контрольных упражнений (тестирование) по общей физической подготовке, уровню освоения навыков игры, а также теоретических знаний.

4.1. Теоретическая подготовка

Выявление глубины и прочности полученных знаний раздела теоретическая подготовка осуществляется по средствам использования таких методов как опрос, собеседование, творческое задание.

Формами проведения проверки теоретических знаний является- зачёт.

4.2. Общая физическая подготовка

Контроль эффективности применяемых средств по общефизической подготовке проводятся контрольными упражнениями. Обучающиеся выполняют следующие контрольные нормативы:

- бег на короткие дистанции (30,60м, 100м);
- бег на длинные дистанции (до 3000м.);
- сгибание- разгибание рук в упоре лёжа;
- подтягивание на высокой перекладине;
- поднимание туловища за 1 мин.;
- Прыжок в длину с места;
- Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье.

Результат определяется по сравнительной таблице, разработанной ДЮСШ. Каждый тест оценивается по 5-и уровням (высокий, выше среднего, средний, ниже среднего, низкий). Успешным считается результат, соответствующий среднему уровню и выше. Тестирование проводится в начале и конце учебного года. Продвижение ребёнка в диапазоне уровня также считается успешностью.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ВОЛЕЙБОЛ (Мальчики)

пп	Контрольные испытания	оценка				
		1	**2**	**3**	**4**	**5**
5-8 лет						
1.	Бег на 30м (с)	7,5	7,1	6,9	6,7	6,0
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	3	5	7	10	17
3.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	16	18	20	22	24
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см)	-5	-1	1	3	7
5.	Прыжок в длину с места (см)	90	100	110	120	140
6.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	8,00	7,30	7,10	6,40	5,20
9-10 лет						
1.	Бег на 30м (с)	6,8	6,5	6,2	6,0	5,4
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	5	7	10	13	22
3.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	15	20	27	32	42
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см)	-3	0	2	4	8
5.	Прыжок в длину с места (см)	100	120	130	140	160
6.	Бег на 1000 м (мин, с)	7,00	6,30	6,10	5,50	4,50
11-12 лет						
1.	Бег на 30м (с)	6,5	6,0	5,7	5,5	5,1
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	5	9	13	18	28
3.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	21	26	32	36	46
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см)	-1	1	3	5	9
5.	Прыжок в длину с места (см)	120	130	150	160	180
6.	Бег на 1500 м (мин, с)	9,00	8,40	8,20	8,05	6,50
13-15 лет						
1.	Бег на 60м (с)	10,5	10,0	9,6	9,2	8,2
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	4	6	8	12
3.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	25	30	35	39	49
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см)	0	2	4	6	11
5.	Прыжок в длину с места (см)	140	160	170	190	215
6.	Бег на 2000 м (мин, с)	11,10	10,55	10,00	9,40	8,10
16-17 лет						
1.	Бег на 100м (с)	15,5	14,9	14,6	14,3	13,4
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	5	7	9	11	14
3.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	27	31	36	40	50
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см)	2	4	6	8	13
5.	Прыжок в длину с места (см)	160	170	195	210	230
6.	Бег на 3000 м (мин, с)	16,10	15,30	15,00	14,30	12,40

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ВОЛЕЙБОЛ (ДЕВОЧКИ)

№ пп	Контрольные испытания	оценка				
		1	**2**	**3**	**4**	**5**
5-8 лет						
1.	Бег на 30м (с)	7,8	7,4	7,1	6,8	6,2
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	1	2	4	6	11
3.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	7	10	16	19	22
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см)	-1	1	3	5	9
5.	Прыжок в длину с места (см)	80	90	105	115	135
6.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	8,40	8,05	7,35	7,05	6,00
9-10 лет						
1.	Бег на 30м (с)	7,5	7,0	6,4	6,2	5,6
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	2	3	5	7	13
3.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	12	18	24	27	36
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см)	0	2	3	5	11
5.	Прыжок в длину с места (см)	100	110	120	130	150
6.	Бег на 1000 м (мин, с)	7,20	6,50	6,30	6,20	5,10
11-12 лет						
1.	Бег на 30м (с)	6,9	6,4	6,0	5,8	5,3
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	3	5	7	9	14
3.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	21	26	32	36	46
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см)	1	2	4	6	13
5.	Прыжок в длину с места (см)	105	120	135	145	165
6.	Бег на 1500 м (мин, с)	9,30	9,10	8,55	8,29	7,14
13-15 лет						
1.	Бег на 60м (с)	11,4	10,9	10,6	10,4	9,6
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	4	6	8	10	15
3.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	22	27	31	34	43
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см)	2	3	5	8	15
5.	Прыжок в длину с места (см)	110	135	150	160	180
6.	Бег на 2000 м (мин, с)	13,00	12,30	12,00	11,4	10,00
16-17 лет						
1.	Бег на 100м (с)	18,8	18,2	17,6	17,2	16,0
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	5	7	9	11	16
3.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	22	28	33	36	44
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см)	3	5	7	9	16
5.	Прыжок в длину с места (см)	120	140	160	170	185
6.	Бег на 2000 м (мин, с)	14,00	13,20	12,00	11,2	9,50

4.3.Техническая подготовка

Контроль освоения обучающимися технических элементов игры проверяется контрольными упражнениями и систематическими визуальными наблюдениями за качеством выполнения движения.

	Контрольные нормативы	Необходимо выполнить (из 5 попыток)
1	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	3
2	Подача на точность: 10-12 лет – верхняя прямая; 13-15 лет – верхняя прямая по зонам; 16-17 лет – в прыжке.	3
3	Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность	2
4	Прием снизу – верхняя передача.	5
5	Потери подач в игре (%)	40%

5. Перечень информационного обеспечения

1. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР-М., 1982 (ГНП), 1983(УТГ), 1985 (ГСС).
2. Волейбол/ Под ред. А.В. Беляева, М.В.Савина.- М., 2000.
3. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте.- ФиС. М., 1977.
4. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности.- ФиС М.,1978.
5. Генов Ф. В. Психологические особенности мобилизационной готовности спортсмена.- ФиС М.,1979.
6. Геселевич В.А. Предстартовое состояние спортсмена.- ФиС М.,1978.
7. Гиппенрейтер Б.С. Восстановительные процессы в спортивной деятельности.- ФиС М.,1979.
8. Донской Д.Д. Законы движений в спорте.- ФиС М.,1978.
9. Железняк ЮД. К мастерству в волейболе. – М., 1978.
10. Железняк ЮД. Юный волейболист.- М.,1988.
11. Железняк ЮД., Ивойлов А.В. Волейбол. -М., 1991.
12. Железняк ЮД., Кунянский В.А. У истоков мастерства. – М., 1998.
13. Марков К.К. Руководство тренера по волейболу.- Иркутск, 1999.
14. Марков К.К. Тренер- педагог и психолог.- Иркутск, 1999.
15. Настольная книга учителя физической культуры/ Под ред. Л.Б.Кофмана.- М., 1998.
16. Никушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. – М.,1998.
17. Основы управления подготовкой юных спортсменов./ Под ред. М.Я Набатниковой.М.,1982.
18. Программа по физической культуре для начальных, средних и старших классов общеобразовательной школы. ГОС.М., 2004.
19. Пуни А.Ц. Волевая подготовка в спорте. – ФиС. М., 1970.
20. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П.Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. – М., 1995.
21. Спортивные игры / Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портонова.- М., 2000.
22. ФарфельВ.С. Управления движениями в спорте.- ФиС. М., 1979.
23. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта.- М., 1987.

Интернет-ресурсы

1. http://www. lib.sportedu.ru – научно-методический журнал «Физическая культура».

2. http://www.budi.ru/article/hupp/vy/lygnyi_cport.htm – журнал «Движение жизнь».
3. http://www. olimpiada.dljatebja.ru – Летние и зимние олимпийские игры.
4. INFOLIO – Университетская электронная библиотека (АСФ КемГУ).
5. www.eLIBRARY.ru – Научная электронная библиотека.
6. www.pedlib.ru – Педагогическая библиотека.
7. www.nlr.ru – Российская национальная библиотека.
8. www.rsl.ru – Российская государственная библиотека.
9. www.fpo.asf.ru – Сайт факультета педагогического образования