

Управление образования администрации
Верхнебуреинского муниципального района Хабаровского края
Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
Центр развития творчества детей и юношества
городского поселения «Рабочий поселок Чегдомын»
Верхнебуреинского муниципального района
Хабаровского края

Рассмотрено
на заседании НМС
Протокол № 1
06.09.23 г.

Утверждаю
/Директор ЦРТДиЮ
Керн И.Ю
Приказ № 84 от 08.09.2023 г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа «Волейбол»
объединения «Волейбол»
физкультурно-спортивной направленности
Базовый уровень
Возраст детей: 11 - 18 лет.
Срок реализации: 3 года**

Автор-составитель:
Переверзева Татьяна Геннадьевна,
педагог дополнительного образования

п. Чегдомын, 2023 г.

1. Пояснительная записка

Актуальность.

Одним из основополагающих условий обеспечивающих здоровье детей и подростков является систематическая двигательная активность, которая оказывает благотворное влияние не только на здоровье, но и на их эмоциональное состояние, воспитывает «стойкий иммунитет» к вредным привычкам. Двигательная деятельность весьма разнообразна и одним из основных её видов является игра. Волейбол – одна из самых увлекательных и массовых игр, получившая всенародное признание.

Благодаря своей эмоциональности, игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Физические нагрузки благотворно влияют на развитие основных физических качеств обучающихся: ловкости, быстроты реакции, внимания, выносливости. В процессе игры формируются личностные качества: коммуникабельность, сила воли, целеустремлённость, чувство товарищества. В нашем учреждении созданы все условия для проведения занятий по данной программе: спортивный зал, инвентарь и оборудование.

Педагогическая целесообразность программы состоит в том, что её содержание направлено на общее физическое развитие детей и подростков, приобщение их к систематическим занятиям физической культурой и здоровому образу жизни. Программа отвечает социальным запросам обучающихся и их родителей, так как направлена на улучшение здоровья участников образовательного процесса.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» является авторской. Составлена на основании Примерной программы спортивной подготовки для детско - юношеских спортивных школ: авторы - составители: Новиков О.А., Шелухина Н.А., Борисов В.М., 2006 г. Программа была творчески переработана и изменена с учетом социальных запросов родителей и индивидуальных способностей обучающихся. Сокращен срок обучения с 10 до 3 лет с учетом учебной нагрузки не более 9 часов в неделю. Изменены правила перевода обучающихся на последующий год обучения. Упрощены контрольно-переводные нормативы по тактико-технической подготовке, изменены этапы подготовки юных волейболистов. Больше часов отведено на теоретические занятия по пропаганде здорового и безопасного образа жизни, на воспитательную работу и судейскую практику.

Программа отвечает социальным запросам обучающихся и их родителей, так как направлена на улучшение здоровья участников образовательного процесса. Составлена на основании:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ).
2. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р).
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

6. Положение о ДОП, реализуемых в Хабаровском крае (Приказ КГАОУ ДО РМЦ от 26.09.2019 № 383П)

7. Устав ЦРТДиЮ.

Программа «Волейбол» имеет физкультурно-спортивную направленность и является основным документом при организации и проведении учебных занятий и воспитательных мероприятий. Программный материал предусматривает теоретические и практические занятия, выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП, участие в соревнованиях, конкурсах, воспитательные мероприятия и судейскую практику.

Программа имеет базовый уровень и ориентирована на формирование у обучающихся основных знаний, умений и навыков игры в волейбол. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение базовыми основами техники, тактики и судейства игры волейбол.

Программа построена на принципах: доступности, последовательности, преемственности и комплексности (предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и педагогического контроля).

Новизна. С целью выявления самых активных и талантливых обучающихся и повышения их самооценки, разработано Положение «О конкурсе на лучшего обучающегося (спортсмена) года». На его основании, на протяжении всего учебного года, ведется «Рейтинговая таблица», в которую вносятся результаты: посещаемость, участия в соревнованиях, конкурсах, викторинах, спортивных праздниках и все спортивные достижения обучающегося за учебный год. На основании таблицы в конце года «Лучший обучающийся» награждается грамотой, медалью или кубком.

Основной показатель работы объединения «Волейбол» – выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно - качественных показателях технической, тактической, физической и теоретической подготовленности. Учащиеся успешно сдавшие тесты ОФП, СФП и по технико-тактической подготовке переводятся на последующий год обучения, остальные остаются на прежнем уровне обучения. (Приложение 1).

Программа рассчитана на 3 года обучения и разбита на 3 этапа подготовки:

1. Спортивно-оздоровительный этап.

На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, выбор спортивной специализации – волейбол. Зачисляются обучающиеся, выполнившие контрольные нормативы стартового уровня программы «Волейбол», имеющие медицинский допуск (справку с отметкой ЭКГ).

2. Этап начальной подготовки.

Формируется из обучающихся, имеющих письменное разрешение врача и выполнивших контрольно-переводные нормативы по общефизической, специальной и тактико-технической подготовке 1 года обучения.

3. На учебно-тренировочный этап зачисляются юные волейболисты: победители соревнований среди обучающихся объединения, обучающиеся успешно выполнившие все контрольно-переводные нормативы с заметной положительной динамикой прироста спортивных показателей.

Объем программы и режим работы

Период	Этап подготовки	Продолжительность занятия	Количество занятий в неделю	Количество часов в неделю	Количество недель	Количество часов в год
1 год обучения	Спортивно-оздоровительный	2 учебных часа	3	6	36	216
2 год обучения	Начальной подготовки	3 учебных часа	3	9	36	324
3 год обучения	Учебно-тренировочный	3 учебных часа	3	9	36	324
Итого по программе						864

В летний период (июнь, июль) обучающиеся занимаются по программе «Вечерний стадион».

Общая направленность подготовки юных волейболистов от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействия с партнерами;
- переход от обще-подготовительных упражнений к наиболее специализированным для волейболистов;
- увеличение собственного соревновательного опыта в процессе подготовки;
- постепенное, планомерное увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья.

Программный материал предусмотрен для детей и подростков, имеющих письменное разрешение врача-педиатра и согласие родителей в возрасте от 11 до 18 лет, которые успешно освоили программу стартового уровня. Число обучающихся в группе 12 - 17 человек.

Цель программы: развитие личности обучающегося и его физических способностей посредством занятий волейболом.

Основные задачи:

- способствовать формированию стойкого интереса к занятиям волейболом;
- формировать систему знаний о физической культуре, здоровом и безопасном образе жизни;
- обучать техническим и тактическим приемам игры и практике судейства соревнований по волейболу;
- развивать основные физические качества, необходимые волейболисту: выносливость, ловкость, внимание, быстроту реакции;
- воспитывать волевою, инициативную, трудолюбивую и дисциплинированную личность.

2. Учебный план

1 год обучения

Спортивно-оздоровительный этап

№ п/п	Наименование темы (раздела)	Общее кол-во	Количество часов	Форма аттеста
-------	-----------------------------	--------------	------------------	---------------

		часов	Теория	Практика	ции
1.	Вводное занятие. Требования к спортивной одежде и обуви. Правила техники безопасности.	2	1	1	Зачет
2.	Основы теоретических знаний	10	6	4	
2.1.	Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья.	2	2	0	Беседа
2.2.	Правила распределения своей физической нагрузки (контроль и самоконтроль- пульсометрия).	2	1	1	Беседа
2.3.	Предупреждение травматизма на занятиях. Первая мед. помощь при спортивных травмах.	2	1	1	Зачет
2.4.	Спортивная этика. Воспитание волевых качеств спортсмена.	1	1	-	Беседа
2.5.	Правила игры в пионербол с элементами волейбола. Правила судейства мини-соревнований по волейболу.	3	1	2	Зачет
3.	Общая физическая подготовка	26	4	22	
3.1.	Общеразвивающие и гимнастические упражнения	6	1	5	
3.2.	Легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метание)	6	1	5	
3.3.	Спортивные и подвижные игры.	14	2	12	проведение игр
4.	Специальная физическая подготовка	50	5	45	
4.1.	Бег: с остановками и изменением направления; прыжки, падения и перекаты и т.д.	10	1	9	
4.2.	Упражнения на развитие физических качеств, необходимых волейболисту. Упражнения круговой тренировки.	40	2	38	
5.	Тактическая и техническая подготовка Техника и тактика защиты и нападения (перемещения, передачи и прием мяча).	42	4	38	Зачет
6.	Пионербол. Пионербол с элементами волейбола.	30	2	18	Зачет
7.	Тренировочные и учебные соревнования.	20	4	16	Участие
8.	Восстановительные мероприятия.	10	4	6	
9.	Воспитательная и физкультурно-массовая работа	20	4	16	Участие
10.	Контрольные нормативы	6	1	5	Зачет
	ВСЕГО ЧАСОВ	216	45	171	

**Содержание разделов программы
1 год обучения**

1. Вводное занятие. Правила техники безопасности – 2 ч.

Правила для учащихся во время занятий. Требования к спортивной одежде и обуви. Правила техники безопасности и пожарной безопасности.

2. Основы теоретических знаний – 10 ч.

2.1. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья.

2.2. Правила распределения своей физической нагрузки (самоконтроль и самоконтроль (пульсометрия) за физической нагрузкой при самостоятельных занятиях физическими упражнениями).

2.3. Предупреждение травматизма на занятиях. Первая мед. помощь при спортивных травмах (профилактика травматизма во время занятий; первая мед. помощь при спортивных травмах: ушибах, вывихах, растяжениях, переломах, кровотечениях).

2.4. Воспитание волевых качеств спортсмена (воспитание волевых качеств - важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе тренировочно - соревновательной деятельности; два вида трудностей - объективные и субъективные. Объективные трудности - это трудности, обусловленные особенностями игры в волейбол, а субъективные - особенностями личности спортсмена. Основные волевые качества – это целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность). Спортивная этика (нравственные качества, идейная убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивация положительного отношения к спорту и другие качества личности).

2.5. Правила игры в пионербол с элементами волейбола. Правила судейства мини-соревнований по волейболу (современные правила игры и судейство игры волейбол).

3. Общая физическая подготовка – 26 ч.

3.1. Общеразвивающие и гимнастические упражнения.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища и шеи, ног и таза. Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

3.2. Легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метание). Бег: 30,60 м, повторный бег на отрезках по 20 - 30 метров, бег с низкого и с низким стартом 100м. Эстафетный бег с этапами до - 60 м. Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500 - 1000 м. Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега. Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами. Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность.

3.3. Спортивные и подвижные игры. Спортивные игры: баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении). Повторение подвижных игр первого года обучения. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч».

4. Специальная физическая подготовка - 50 ч.

4.1. Бег: с остановками и изменением направления; ускорения; с прыжками, падением и перекатом. Бег с набивными мячами в руках (1-2 кг) в руках, с поясом - отягощением или в куртке с отягощением. Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения.

4.2. Упражнения на развитие физических качеств, необходимых волейболисту (Приложение № 7): бег с остановками и изменением направления, «челночный» бег на 5, 6 и 10 м, прыжки вверх, падения и перекаты, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи. Многократные броски набивного мяча (1-2 кг) над собой в

прыжке и ловля после приземления. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (набивных, волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Упражнения с кистевым эспандером. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера). Броски мяча одной рукой над головой: правой рукой влево, левой - вправо. Броски набивного мяча (1кг) через сетку, расстояние 4-6 м. Упражнения с волейбольным мячом (выполняют многократно подряд). Подачи мяча слабой рукой. Специальные упражнения круговой тренировки (Приложение № 4-6).

5. Техническая и тактическая подготовка - 42 ч.

1. Перемещения: сочетание способов перемещений, исходных положений, стоек, и прыжков по сигналу; сочетание стоек, способов перемещений с техническими приемами.

2. Передачи мяча: одной и двумя руками в парах, у сетки сверху двумя руками из-за головы, различные по расстоянию: короткие, средние, длинные; различные по высоте: низкие, средние, высокие, сочетание передач из глубины площадки, стоя лицом и спиной к нападающему; передачи в стену, тоже в парах и тройках.

3. Перемещения: сочетание способов перемещений и имитацией нападений с техническими приемами игры в защите; способов перемещений с прыжками, перемещений с имитацией блокирования.

4. Нижняя прямая и боковая пионербольная и волейбольная подача мяча (в стену и через сетку).

5. Прием мяча: сверху двумя руками от подач и набрасывание мяча партнером средней силы на точность; прием снизу двумя руками; прием мяча снизу одной рукой (правой, левой) попеременно у сетки и от сетки после перемещения.

6. Пионербол. Пионербол с элементами волейбола- 30 ч.

Правила игры в пионербол с элементами волейбола, игры по упрощенным правилам, игры на счет из двух и трех партий. Пионербол, игра на счет. Игра в пионербол двумя мячами одновременно.

7. Инструкторская и судейская практика (во время проведения учебных и тренировочных соревнований) - 20 ч.

Освоение терминологии, принятой в волейболе; овладение командным языком, умение отдать рапорт; проведение упражнений по построению и перестроению группы; в качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и оборудования; судейство учебной и тренировочной игры на счет.

8. Восстановительные мероприятия- 10 ч.

Мероприятия проводятся после больших физических и эмоциональных нагрузках и соревнования; специальные упражнения на расслабление, ведение дневника самоконтроля за самочувствием во время тренировочного процесса.

9. Воспитательная и физкультурно-массовая работа – 20 ч.

Соревнования, эстафеты, физкультурные праздники, товарищеские встречи, конкурсы, викторины, беседы, походы, проектная деятельность и т.п..

10. Контрольные нормативы – 6 ч.

Выполнение переводных и контрольных нормативов (Приложение № 2)

Ожидаемые результаты:

к концу 1 года обучения обучающиеся:

Будут знать:

- правила спортивной этики;
- о пользе систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья;

- правила техники безопасности на занятиях и оказание первой мед. помощи при спортивных травмах;

- правила игры в пионербол с элементами волейбола и правила судейства учебных соревнований по пионерболу и волейболу.

Будут уметь:

- применять основные тактические и технические приемы игры: перемещения, передачи, подачи и прием мяча;

- самостоятельно проводить разминку;

- оказать первую мед. помощь при ушибах и кровотечениях;

- судить соревнования по пионерболу и волейболу по упрощенным правилам.

Разовьют следующие качества:

- быстроту реакции, ловкость, внимание;

- коммуникабельность в результате коллективных действий.

2 год обучения

Этап начальной подготовки

№ п/п	Наименование темы (раздела)	Общее кол-во часов	Количество часов		Форма аттестации
			Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Правила техники безопасности.	2	1	1	Зачет
2.	Основы теоретических знаний	10	6	4	
2.1.	Развитие волейбола в России и за рубежом. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях.	2	2	-	Беседа
2.2.	Правила предупреждения травматизма во время тренировок и оказания первой помощи при спортивных травмах.	2	1	1	Зачет
2.3.	Терминология в волейболе. Правила игры с судейство учебных соревнований по волейболу.	4	2	2	Зачет
2.4.	Специальная разминка для волейболиста. Контроль и самоконтроль за физической нагрузкой во время тренировок.	2	1	1	Беседа
3.	Общая физическая подготовка	50	8	42	
4.	Специальная физическая подготовка	60	16	44	
4.1.	Подготовительные упражнения.	15	6	9	
4.2.	Подводящие упражнения. Разминка для волейболиста.	25	6	19	
4.3.	Упражнения для развития качеств, необходимых при нападающем ударе и его блокировании.	20	4	16	
5.	Интегральная физическая подготовка	20	2	18	
6.	Техническая и тактическая подготовка	94	8	86	
6.1.	Техника и тактика защиты	50	4	46	Зачет
6.2.	Техника и тактика нападения	44	4	40	Зачет
7.	Инструкторская и судейская практика.	40	10	30	Зачет

	Тренировочные и учебные соревнования.				Участие
8.	Восстановительные мероприятия	10	4	6	
9.	Воспитательная и физкультурно-массовая работа	30	6	24	Участие
10.	Контрольные нормативы	8	2	6	Зачет
	ВСЕГО ЧАСОВ	324	63	261	

Содержание разделов программы

1. Вводное занятие. Правила техники безопасности – 2 ч.

Правила для учащихся вовремя занятий; правила техники безопасности и пожарной безопасности.

2. Основы теоретических знаний – 10 ч.

2.1. Развитие волейбола в России и за рубежом. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях.

2.2. Правила предупреждения травматизма во время тренировок и оказания первой помощи при спортивных травмах (профилактика травматизма во время занятий; первая мед. помощь при спортивных травмах: ушибах, вывихах, растяжениях, переломах, кровотечениях).

2.3. Терминология в волейболе (терминология и жесты судьи во время соревнований). Современные правила игры и судейство учебных и мини-соревнований по волейболу.

2.4. Специальная разминка для волейболиста. Контроль и самоконтроль за физической нагрузкой во время тренировок (самоконтроль за физической нагрузкой при самостоятельных занятиях физическими упражнениями; составление дневника самоконтроля).

3. Общая физическая подготовка – 50 ч.

Гимнастические и акробатические упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища и шеи, ног и таза; упражнения без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку). Акробатические упражнения: группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации). Бег: 30,60 м, повторный бег на отрезках по 20 - 30 метров, бег с низкого и с низким стартом 100м. Эстафетный бег с этапами до - 60 м. Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500 - 1000 м. Прыжки: в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега. Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами. Подвижные игры. Спортивные игры: баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др.

4. Специальная физическая подготовка - 60 ч.

4.1. Подготовительные упражнения: толчки набивного мяча вперед-вверх из исходного положения сверху над лицом (первоначальное расстояние до стены 1 м, до партнера - 2 м.). То же, но с изменением расстояния, траектории и направления. То же, но в ответ на зрительные сигналы партнера (например, левая рука в сторону - толчок влево, правая рука в сторону - толчок вправо; рука вверх - толчок по высокой траектории; отсутствие сигнала - толчок над собой и так далее). То же в тройках (средний выполняет толчок за голову). Толчки двумя руками набивного мяча вперед-вверх в прыжке. Передачи набивного мяча на расстояние 20-30 см. (упражнение выполняется индивидуально над собой или в стену). Упражнения с передачей баскетбольного (футбольного) мяча (Приложение №3).

4.2. Подводящие упражнения. Имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после передвижения (упражнение начинается с основной стойки). Упражнения для обучения расположению кистей и пальцев рук на мяче. Передачи мяча вперед-вверх, подвешенного на шнуре. Внимание уделяется согласованию движений ног, туловища и рук. Передачи мяча вперед-вверх после собственного набрасывания. То же, но мяч набрасывает партнер. Передача мяча в стену на точность удара. Специальные упражнения для разминки волейболиста.

Бег: с остановками и изменением направления; ускорения; с прыжками, падением и перекатом; имитацией передачи в стойке. Подвижные игры; специальные эстафеты с выполнением заданий в разнообразных сочетаниях с элементами волейбола. Бег с остановками и изменением направления. Многократные броски набивного мяча (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Многократные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передач). Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой: правой рукой влево, левой - вправо. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места, с разбега. Поддачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Поддачи мяча слабой рукой.

4.3. Упражнения для развития качеств, необходимых при нападающем ударе и его блокировании. Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного волейбольного или набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча, укрепленного на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивание). Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить его в стену; приземлившись, поймать мяч и т.д.

5. Интегральная физическая подготовка - 20 ч.

Упражнения на переключения в выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков технических приемов и развития специальных качеств. Упражнения на переключения в выполнении тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков тактических действий, технических приемов и развития специальных качеств. Все задания дифференцируются также с учетом игровых функций обучающихся. Учебные, календарные игры и соревнования на совершенствование технической и тактической подготовки. Установки на игру, разбор игр - анализ проведения игр.

6. Техническая и тактическая подготовка - 94 ч.

6.1. Техника и тактика нападения.

Перемещения: совершенствование навыков перемещения различными способами на максимальной скорости, сочетание с остановками, прыжками, ответные действия на сигналы; сочетание перемещений с имитацией приемов нападения. Передачи мяча: сверху двумя руками различные по расстоянию и высоте в пределах границ площадки; с отвлекающими действиями (руками, туловищем, головой); в прыжке после имитации нападающего удара назад в соседнюю зону; с последующим падением - на точность из глубины площадки к сетке. Поддачи: верхняя прямая в дальние и ближние зоны; боковая подача, подряд 20 попыток; в две зоны 6-3, 1-2 на силу и точность; планирующая подача; чередование способов подач при моделировании сложных условий (на фоне утомления и т.п.). Нападающие удары: прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4, 3, 2 с различных передач по расстоянию (короткие, средние, длинные) и высоте (низкие,

средние, высокие) с удаленных от сетки передач, с передачи в прыжке назад (за голову), с передач с последующим падением.

1. *Индивидуальные действия:* выбор места и чередование способов подач на силу и нацеленных в дальнюю и ближнюю зоны; имитация второй передачи и обман (передача через сетку) на месте (с применением отвлекающих действий) и в прыжке; имитация второй передачи вперед и передача назад; имитация передачи назад и передача вперед; имитация нападающего удара и передача в прыжке вперед через зону, назад в соседнюю зону (боком к сетке); нападающий удар через «слабого» блокирующего; имитация нападающего удара и «скидка» одной рукой в зону нападения.

2. *Групповые действия:* взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 - в прыжке; стоя на площадке - с отвлекающими действиями; игрока зоны 2 с игроком зоны 3 в прыжке - откидка, игрока зоны 2 с игроком зоны 4 (с отвлекающими действиями); игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4 (при скрестном перемещении в зонах).

3. *Командные действия:* система игры через игрока передней линии - прием подачи (планирующей) и первая передача в зону 2, вторая передача в зоны 3 и 4 (в прыжке и стоя на площадке с отвлекающими действиями); первая передача в зону 2, вторая назад за голову, где нападающий удар выполняет игрок зоны 3; первая передача в зоны 2, 3, 4, где игрок имитирует нападающий удар и выполняет откидку из зоны 2 - в зоны 3, 4; в доигровке передача на выходящего и выполнение тактических комбинаций.

6.2. Техника и тактика защиты. Перемещения: сочетание стоек, способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите; сочетание способов перемещений с прыжками, перемещений с блокированием (одиночным и групповым). Прием мяча сверху и снизу двумя руками: отбивание мяча сомкнутыми кистями над головой с последующим падением и перекатом на спину; прием мяча сверху и снизу двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину; прием одной рукой с падением в сторону. Блокирование: одиночное прямого удара по ходу (в зонах 4, 2, 3), выполняемого с различных передач; нападающих ударов по ходу, выполняемых из двух зон (4, 2) в известном направлении; нападающих ударов с переводом вправо и влево в зонах 3, 4, 2; групповое блокирование (вдвоем) ударов по ходу с различных передач.

1. *Индивидуальные действия:* выбор места и способа приема мяча от нападающих ударов различными способами, на страховке (в рамках изученных групповых действий); выбор места, определение направления удара и своевременная постановка рук при одиночном блокировании.

2. *Групповые действия:* взаимодействие игроков зон 5 и 1 с игроком зоны 6 в рамках системы «углом назад» - на страховке и при приеме мяча от нападающих ударов; прием мяча от удара или страховка; крайних защитников на страховке с блокирующими игроками; игроков зон 1, 6, 5 с блокирующими при приеме мячей от нападающих ударов; сочетание групповых действий в рамках систем «углом вперед» и «углом назад».

3. *Командные действия:* расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок передней линии (зон 3, 2, 4); при приеме подачи, когда выход к сетке осуществляет игрок задней линии (из зон 1, 6, 5) из-за игрока; системы игры - при приеме мяча от соперника «углом вперед» (варьирование групповых действий соответственно характеру построения игры в нападении соперником); при приеме мяча от соперника «углом назад», когда страховку блокирующих осуществляет крайний защитник (варианты групповых действий).

7. Инструкторская и судейская практика. Тренировочные соревнования- 40 ч.

Проведение подготовительной и основной части занятия по начальному обучению технике игры. Проведение соревнований по мини-волейболу и волейболу в объединении. Судейство соревнований. Правила составления спортивной документации, ведение протоколов соревнований.

8. Восстановительные мероприятия- 10 ч.

Специальные упражнения на расслабление, упражнения дыхательной гимнастики, на растяжение, восстановительного характера (плавание, настольный теннис), чередование средств ОФП и психорегуляции.

9. Воспитательная и физкультурно-массовая работа – 30 ч.

Соревнования, эстафеты, физкультурные праздники, товарищеские встречи, конкурсы, викторины, беседы, походы, проектная деятельность и т.п.

10. Контрольные нормативы – 8 ч.

Выполнение переводных и контрольных нормативов (Приложение № 2).

Ожидаемые результаты:

к концу 2 года обучения обучающиеся:

Будут знать:

- историю развития волейбола в России и за рубежом, знаменитых российских спортсменов;
- терминологию в волейболе и правила судейства учебных игр и соревнований;
- правила поведения и техники безопасности во время занятий;
- правила предупреждения травматизма во время тренировок и оказания первой помощи при спортивных травмах.

Будут уметь:

- проводить специальную разминку для волейболиста под руководством педагога;
- самостоятельно выполнять упражнения общей и специальной физической подготовки;
- самостоятельно проводить игры во время игрового досуга;
- оказывать первую медицинскую помощь при спортивных травмах.
- применять: различные приемы техники и тактики игры в волейбол, навыки судейства учебных игр и соревнований.

Разовьют следующие качества:

- быстроту реакции, внимание и ловкость;
- коммуникабельность в результате коллективных действий.

Улучшат показатели физической подготовленности.

3 год обучения Учебно-тренировочный этап

№ п/п	Наименование темы (раздела)	Общее кол-во часов	Количество часов		Форма аттестации
			Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Правила техники безопасности.	2	1	1	Зачет
2.	Основы теоретических знаний	13	8	5	
2.1	Физическая культура и спорт - средство укрепления здоровья подростка.	1	1	-	Беседа
2.2	Правила предупреждения травматизма Самостоятельное оказание первой мед. помощь при спортивных травмах.	4	2	2	Зачет
2.3	Терминология в волейболе и правила судейства учебных игр и соревнований.	3	2	1	Зачет
2.4	Разновидности и основные приемы массажа и самомассажа.	3	2	1	Зачет
2.5	Психологическая подготовка к соревнованиям.	2	1	1	Беседа

3.	Общая физическая подготовка	40	6	34	
4.	Специальная физическая подготовка	60	10	50	
4.1	Упражнения круговой тренировки	25	4	21	
4.2	Совершенствование подач, передач, приемов мяча	15	2	13	
4.3	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов	10	2	8	
4.4	Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании	10	2	8	
5.	Техническая и тактическая подготовка	90	22	68	
6.	Инструкторская и судейская практика. Тренировочные и учебные соревнования.	60	20	40	Зачет Участие
7.	Восстановительные мероприятия	20	4	16	
8.	Воспитательная и физкультурно-массовая работа	32	10	22	Участие
9.	Контрольные нормативы	7	1	6	Зачет
	ВСЕГО ЧАСОВ	324	82	242	

Содержание разделов программы

1. Вводное занятие. Правила техники безопасности – 2 ч.

Правила техники безопасности и пожарной безопасности во время тренировочных и самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

2. Основы теоретических знаний – 13 ч.

2.1. Физическая культура и спорт - средство укрепления здоровья (значение физической культуры и спорта в деле укрепления здоровья подростка. Воздействие некоторых специальных упражнений на костно-мышечный аппарат.).

2.2. Правила предупреждения травматизма во время самостоятельных и тренировочных занятиях. Самостоятельное оказание первой мед. помощь при спортивных травмах (вывихах, растяжениях, ушибах, переломах, сотрясении головного мозга).

2.3. Терминология в волейболе и правила судейства учебных игр и соревнований.

2.4. Разновидности и основные приемы массажа и самомассажа.

2.5. Психологическая подготовка к соревнованиям. Способы регуляции психического состояния.

3. Общая физическая подготовка – 40 ч.

Совершенствование всех упражнений третьего года обучения. Специальные упражнения, необходимые для развития специальных качеств необходимых волейболисту (Приложение № 3). Спортивные игры (баскетбол, регби) и подвижные игры на внимание и быстроту реакции и силовую выносливость: «Гонка мячей», «Салки», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч».

4. Специальная физическая подготовка- 60 ч.

4.1. Упражнения круговой тренировки для развития основных физических качеств, необходимых волейболисту (Приложения № 4-6).

4.2. Совершенствование подач, передач, приемов мяча. Передачи мяча в парах (между партнерами на расстоянии 3 м по средней траектории). Передачи над собой - передачи партнеру (высота передач над собой 1-1,5 м.). Передачи через сетку. Расстояние между партнерами 2-3 м. Передачи с изменениями расстояния, траектории и направления. Передачи между встречными колоннами (расстояние между направляющими в колоннах 2-3 м.). Игра «Точно водящему» (учащиеся стоят по кругу, в середине которого 1-3 водящих, перемещаясь приставными шагами, необходимо остановиться и точно передать (возвратить передачей) мяч водящему). Передачи в сочетании с умением вести наблюдение: передача над собой в движении, ориентируясь по линиям площадки; передача партнеру, меняющему место расположения; передача в ответ на действия партнера: на присед - передача над собой, на движение правой руки в сторону - передача вправо, поднятие руки вверх - передача по высокой траектории и так далее.

Передачи назад за голову. Передачи назад за голову в парах. После передачи над собой на высоту 1-1,5 м учащийся поворачивается на 180° и выполняет передачу, стоя спиной к партнеру. Игра «Мяч в воздухе» (занимающиеся в двух колоннах по 4-5 человек (команда) располагаются по обе стороны сетки на расстоянии 2 м., передача выполняется через сетку стоящему впереди колонны, после передачи игрок становится в конец своей колонны, побеждает команда, допустившая меньше падений мяча). Передачи в прыжке (расстояние между обучающимися 3 м., то же, но через сетку). Передачи в тройках. Передача в колоннах через сетку.

4.3. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов (броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 м) или на полу с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновых амортизаторах).

4.4. Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании (прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча, укрепленного на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивание). Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить его в степу; приземлившись, поймать мяч и т.д.).

5. Техническая и тактическая подготовка – 90 ч.

Совершенствование всех изученных технических и тактических приемов игры в волейбол. Стойки и передвижения (остановки, шаги, повороты, прыжки). Приёмы и передачи мяча (двумя и одной рукой снизу, двумя и одной рукой сверху, через голову назад, перебрасывание мяча кулаком через сетку). Групповые и командные действия в нападении (расстановка и взаимодействие игроков на площадке, слаженность командной игры). Нападающие удары (прямые, по диагонали, из-за линии нападения). Тактика приёма нападающих ударов (групповые действия при приёме нападающих ударов, взаимодействия защитников между собой, взаимодействия защитников со страхующими, взаимодействия защитников с блокирующими, взаимодействие при страховке блокирующих). Индивидуальные, групповые и командные действия в защите (блокирование: одиночный и групповой блок, страховки, техники приёмов мяча сверху и снизу двумя и одной рукой, летящего с высокой скоростью, с перекатом на спину, в падении, ногой).

6. Инструкторская и судейская практика. Тренировочные и учебные соревнования- 60 ч.

Проведение подготовительной и основной части занятия по обучению техники и тактики игры. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, по

обучению перемещениям, передаче и приему мяча, подаче нижней и верхней прямой. Проведение соревнований по волейболу в объединении и в группах 2-3 года обучения. Судейство внутренних соревнований и помощь в проведении районных соревнований по волейболу. Самостоятельное составление и ведение спортивной документации, ведение протоколов соревнований.

7. Восстановительные мероприятия- 20 ч.

Проводятся после больших физических и эмоциональных нагрузках и соревнования: специальные упражнения на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (плавание, настольный теннис), чередование средств ОФП и психорегуляции. Самостоятельное ведение дневника самоконтроля за физической нагрузкой во время тренировочных занятий и соревнований.

8. Воспитательная и физкультурно-массовая работа – 32 ч.

Соревнования, эстафеты, физкультурные праздники, товарищеские встречи, конкурсы, викторины, круглые столы, беседы, проектная и исследовательская деятельность, походы и т.п.).

9. Контрольные нормативы – 7 ч.

Выполнение контрольных нормативов (Приложение № 2).

Ожидаемые результаты:

к концу 3 года обучения обучающиеся:

Будут знать:

- о роли физической культуры и спорта в деле укрепления здоровья, правила здорового и безопасного образа жизни;
- правила техники безопасности и предупреждения травматизма во время тренировок;
- терминологию в волейболе и правила судейства учебных игр и соревнований;
- разновидности и основные приемы массажа и самомассажа;
- правила оказания первой помощи при спортивных травмах.

Будут уметь:

- проводить и судить соревнования в группах младшего возраста; оформлять спортивную документацию;
- самостоятельно разрабатывать и проводить специальную разминку для волейболиста;
- применять различные приемы техники и тактики игры в волейбол;
- оказывать первую медицинскую помощь при спортивных травмах;
- применять основные приемы самомассажа;
- использовать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями и играми во время досуга.

Разовьют следующие качества:

- внимание, быстроту реакции, ловкость и общую выносливость к физическим нагрузкам.

Повысится уровень противостояния организма обучающихся к стрессовым ситуациям.

Появится осознанная потребность в занятиях физической культурой и спортом, в частности волейболом.

Методика отслеживания результатов.

Основными показателями работы объединения «Волейбол» является: стабильность состава обучающихся, динамика прироста индивидуальных показателей обучающихся, выполнение программных требований по уровню подготовленности, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по итогам каждого года обучения).

В начале года проводится входное тестирование (Приложение № 1). 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 внутри группы, а также участие в соревнованиях по волейболу.

Итоговая аттестация проводится в конце года (в мае месяце) и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке.

Воспитательная работа

(воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива).

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательно - тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность подростка. Воспитательное воздействие органически входит в тренировочно-соревновательную деятельность и жизнь спортивного объединения «Волейбол».

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с юными спортсменами является единство воспитательных действий. Направленное формирование личности юного спортсмена - итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного коллектива, членом которого является спортсмен, педагога, других лиц и организаций, осуществляющих воспитательные функции. В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания.

В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, общественно полезный труд, общественная деятельность. В качестве методов нравственного воспитания применяются формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение).

Важнейшим фактором воспитания юных спортсменов, условием формирования личности спортсмена является спортивный коллектив. Юные спортсмены выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в качестве инструкторов, судей, членов бюро секций, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта.

В процессе учебно-тренировочной работы не только готовят волейболиста в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности. Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться педагогом. Особенности формирования моральных черт и качеств личности волейболистов и их проявления находятся в тесной связи с коллективным характером этого вида спорта. Многое зависит от состава коллектива; какие в нем преобладают традиции, взаимоотношения и связи. Решение данной задачи органически связано с воспитательной работой.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (игра) состоит в следующем:

- 1) осознание игроками задач на предстоящую игру;
- 2) изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещенность, температура и т.п.);
- 3) изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- 4) осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- 5) преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;

б) формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

Каждый волейболист испытывает перед игрой, да и во время игры сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни волейболисты испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других игроков возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения - все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена. Одни волейболисты в процессе тренировки демонстрируют высокое мастерство, а во время игры их порой трудно узнать.

Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний:

- 1) состояние боевой готовности;
- 2) предсоревновательная лихорадка;
- 3) предсоревновательная апатия;
- 4) состояние самоуспокоенности.

Состояние боевой готовности является самым благоприятным и характеризует высокую степень готовности спортсменов к игре. Для данного состояния характерны следующие особенности: общий эмоциональный подъем, бодрость, воодушевление, внутренняя собранность и сосредоточенность на предстоящей спортивной борьбе, наличие активного стремления к достижению победы, уверенность в своих силах, обострение процессов восприятия, внимания, мышления, памяти, соображения и представления.

Предигровая лихорадка характеризуется преобладанием процессов возбуждения, что проявляется в сильном волнении, неустойчивом эмоциональном состоянии, быстрой смене одних эмоций другими, совершенно противоположными по содержанию, в отсутствии сосредоточенности, в рассеянности, импульсивности, раздражительности.

Внешне данное состояние проявляется в дрожании рук и ног, потливости, повышенной речевой активности и др.

Предигровая апатия представляет собой состояние, противоположное состоянию предигровой лихорадки. Это понижение возбудимости выражается в вялости всех психических процессов, сопливости, отсутствии желания участвовать в игре, в упадке сил и неверии в свои силы, в ослаблении процессов восприятия, внимания, мышления, скованности движений, замедленности реакций, в угнетенности, необщительности. Внешне данное состояние проявляется в снижении мышечного тонуса, бледности лица, в изменении ритма дыхания, одышке, появляется холодный пот, пересыхает рот и т.п.

Состояние самоуспокоенности характеризуется отсутствием готовности к волевым напряжениям, переоценкой своих сил и возможностей, недооценкой сил соперника, важности игры и т.д. Имеется еще множество промежуточных предигровых состояний.

3. Условия реализации программы

Программа «Настольный теннис» не требует больших материальных затрат и может быть реализована в условиях учреждения дополнительного образования. Необходимый для реализации программы спортивный инвентарь описан в разделе «Методическое обеспечение программы». Данная программа не содержит травмоопасных упражнений и больших физических нагрузок, при выполнении которых может возникнуть риск для здоровья обучающихся.

Программа содержит приложения с рекомендациями по организации и проведению занятий, комплексы упражнений, в том числе специальной физической подготовки, тесты специальной и общей физической подготовки.

Методическое обеспечение программы

Кадры	Педагог дополнительного образования – 1 квалификационная категория.
-------	---

<p>Материально-технические</p>	<p align="center"><u>Спортивный инвентарь и оборудование:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. сетка волейбольная – 2 штуки 2. стойки волейбольные – 2 штуки 3. гимнастическая стенка – 4-6 пролетов 4. гимнастические скамейки – 3-4 штуки 5. гимнастические маты – 3-5 штук 6. скакалки – 10 штук 7. мячи набивные (масса 5 кг) – 2 штуки 8. резиновые амортизаторы – 5 штук 9. мячи волейбольные – 12 штук 10. дополнительный инвентарь для проведения эстафет и спортивных игр: баскетбольные и резиновые мячи, кегли, дартс и дротики, гимнастические палки, обручи, ракетки для бадминтона и настольного тенниса. <p align="center"><u>ТСО</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • мультимедийное устройство; • магнитофон.
<p>Наглядные средства обучения</p>	<p align="center"><u>I. Теоретические материалы – разработки:</u></p> <p align="center"><i>Теоретические материалы по темам программы</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Основы технической, тактической и интегральной подготовки. • История развития игры волейбол в России и за рубежом. • Массаж и самомассаж (виды, методика выполнения, рекомендации). • Тесты физической подготовленности по ОФП, СФП и переводных испытаний. <p align="center"><u>II. Дидактические материалы:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Комплексы общеразвивающих упражнений для различных групп мышц, в том числе с предметами. • Комплексы упражнений на расслабление. • Карточки-задания – метод круговой тренировки. • Карточки подвижной игр. • «Правила и судейство игры волейбол». • Карточки с техникой выполнения самомассажа. • Презентации к занятиям по образовательной программе «Волейбол»: <ol style="list-style-type: none"> 1. «История возникновения игры волейбол». 2. Презентации к другим темам программы: 3. «Спорт и здоровье». 4. «Дни воинской славы России». 5. «Формула здоровья». 6. «Формирование здорового образа жизни». 7. «Двигательная активность». 8. «Твое здоровье». <p>Видеофильмы:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Пиротехника». 2. «Правила дорожного движения». 3. «ПМП при кровотечениях».
<p>Помещение</p>	<p align="center">Спортивный зал ЦРТДиЮ.</p>

Календарный учебный график

1 год обучения

Номер занятия Название разделов программы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	сентябрь												октябрь					
Дата																		
Вводное занятие. Правила техники безопасности. Предупреждение травматизма и 1 мед. помощь при спор. травмах.	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+		+	+	+
Основы теоретических знаний Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья.		+	+															
Предупреждение травматизма на занятиях. Первая мед. помощь при спортивных травмах.				+	+													
Воспитание волевых качеств спортсмена. Спортивная этика																+	+	
Общая физическая подготовка Гимнастические и акробатические упражнения							+	+			+	+	+					
Легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метание)				+	+		+											
Спортивные и подвижные игры. Пионербол. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+				+
Специальная физическая подготовка. Бег: с остановками и изменением направления; прыжки, падения и перекаты и т.д.										+	+	+	+					
Упражнения на развитие физических качеств, необходимых волейболисту. Круговая трен-ка.			+										+			+	+	+
Тактическая и техническая подготовка Техника и тактика защиты							+	+	+	+	+	+	+	+				
Техника и тактика нападения							+	+	+	+	+	+	+	+				
Воспитательные мероприятия						+										+		
Входной контроль.	+	+																

Номер занятия Название разделов программы	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
	октябрь								ноябрь									
Дата																		
Правила техники безопасности. Предупреждение травматизма и 1 мед. помощь при спор. травмах.	+		+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Основы теоретических знаний Правила распределения физ. нагрузки (контроль и самоконтроль).	+																	
Правила игры и судейство мини-соревнований по волейболу.														+				

Общая физическая подготовка	+					+	+	+		+	+	+	+					+
Спортивные и подвижные игры. Пионербол. Игра в волейбол по упрощенным правилам.										+			+					+
		+	+			+	+					+	+					+
Специальная физическая подготовка										+	+	+	+			+	+	
Упражнения круговой тренировки.																		
	+	+	+			+	+	+	+									
Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов и его блокировании.	+	+	+													+	+	
Интегральная физическая подготовка						+	+						+		+	+		
Тактическая и техническая подготовка								+	+		+	+	+	+				
Техника и тактика защиты																		
Техника и тактика нападения						+	+	+	+			+	+	+	+			+
Инструкторская и судейская практика. Тренировочные и учебные соревнования.				+														
Восстановительные мероприятия.				+											+			
Воспитательные мероприятия (беседы, конкурсы, спортивные мероприятия и викторины, выходы на природу)										+								

Номер занятия Название разделов программы	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104	105	106	107	108	
	апрель							май											
Дата																			
Правила техники безопасности.	+	+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Основы теоретических знаний Правила игры и судейство мини-соревнований по волейболу.		+	+	+									+		+				
Предупреждение травматизма на занятиях.						+	+											+	
Общая физическая подготовка ОФП без предметов и с предметами	+	+	+	+	+	+	+	+			+	+	+	+	+	+	+		
Легкоатлетические упражнения										+	+	+							
Спортивные и подвижные игры. Пионербол.	+	+	+		+	+	+	+							+				
Специальная физическая подготовка	+	+	+																
Упражнения круговой тренировки																			
Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.							+	+			+	+							
Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.											+	+							
Тактическая и техническая			+		+	+	+	+			+	+							

**Календарный учебный график
2 год обучения**

Номер занятия Название разделов программы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	сентябрь												октябрь					
Дата																		
Вводное занятие. Правила техники безопасности.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Основы теоретических знаний Развитие волейбола в России и за рубежом. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях.			+		+													
Правила предупреждения травматизма во время тренировок и оказания первой помощи при спортивных травмах.					+	+												
Терминология в волейболе, жесты судьи.							+	+										
Правила игры и судейство учебных и мини-соревнований по волейболу.							+	+										
Общая физическая подготовка	+	+			+	+	+	+	+						+			+
Специальная физическая подготовка Подготовительные и подводящие упражнения			+	+	+	+												
Специальная разминка волейболиста.									+	+	+	+						
Интегральная физическая подготовка																+	+	
Техническая и тактическая подготовка. Техника и тактика защиты (индивид., групповые и командные действия).					+	+			+				+	+				
Техника и тактика нападения (перемещения, индивид., групповые и командные действия)										+	+		+	+				
Инструкторская и судейская практика.												+						
Учебные игры.		+	+	+	+	+			+	+	+		+	+	+	+	+	+
Тренировочные и учебные соревнования.							+	+				+						
Входной контроль.	+	+																

Номер занятия Название разделов программы	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
	октябрь							Ноябрь										
Дата																		
Правила техники безопасности. Предупреждения травматизма	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Основы теоретических знаний Терминология в волейболе, жесты судьи. Правила игры и судейство учебных и мини-соревнований по	+												+					

**Календарный учебный график
3 год обучения**

Номер занятия Название разделов программы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	сентябрь												октябрь					
Дата																		
Вводное занятие. Правила техники безопасности.	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Основы теоретических знаний Физическая культура и спорт - средство укрепления здоровья подростка.				+	+													
Правила игры и судейство соревнований																		+
Правила предупреждения травматизма Самостоятельное оказание первой мед. помощь при спортивных травмах.						+												+
Общая физическая подготовка Упражнения ОФП без предметов	+	+	+	+	+			+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Подвижные и спортивные игры							+					+						
Специальная физическая подготовка				+	+		+											
Упражнения круговой тренировки		+	+				+	+	+	+	+	+			+	+		
Совершенствование подач, передач, приемов мяча		+	+							+	+				+	+		
Техническая и тактическая подготовка				+	+	+	+	+	+						+	+		
Учебные игры на счет				+	+	+		+	+	+	+	+	+	+			+	
Инструкторская и судейская практика. Тренировочные и учебные соревнования.													+	+			+	+
Входной контроль.	+	+																

Номер занятия Название разделов программы	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
	октябрь							ноябрь										
Дата																		
Правила техники безопасности.	+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Основы теоретических знаний Терминология в волейболе, жесты судьи и правила судейства учебных игр и соревнований.	+																+	+
Разновидности и приемы самомассажа.														+	+			
Ведение дневника самоконтроля				+	+													
Общая физическая подготовка Упражнения ОФП без предметов																		
Подвижные и спортивные игры							+		+		+	+	+	+	+			+

Правила техники безопасности.	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Основы теоретических знаний Терминология в волейболе и правила судейства учебных игр и соревнований.																		
Разновидности и основные приемы массажа и самомассажа.		+	+	+										+				
Психологическая подготовка к соревнованиям.							+	+										
Общая физическая подготовка Упражнения ОФП без предметов		+	+		+	+					+	+	+	+				+
Подвижные и спортивные игры											+	+	+	+		+	+	
Специальная физическая подготовка	+	+	+		+	+	+											
Упражнения круговой тренировки	+	+	+													+	+	
Совершенствование подачи, передач, приемов мяча					+	+								+		+	+	
Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов							+				+	+	+	+				
Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании					+	+	+					+	+	+	+			+
Техническая и тактическая подготовка			+															
Учебные игры на счет			+	+	+	+									+	+	+	+
Инструкторская и судейская практика. Тренировочные и учебные соревнования.									+	+								
Воспитательные мероприятия		+																

Номер занятия Название разделов программы	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104	105	106	107	108	
	апрель							май											
Дата																			
Правила техники безопасности.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Основы теоретических знаний Терминология в волейболе и правила судейства учебных игр и соревнований.	+	+	+										+						
Психологическая подготовка к соревнованиям. Аутогенная тренировка.					+	+	+											+	
Общая физическая подготовка Упражнения ОФП без предметов	+	+		+	+	+	+	+					+	+	+	+			
Подвижные и спортивные игры											+	+	+		+	+			
Специальная физическая подготовка	+	+		+	+	+	+												
Совершенствование подачи, передач, приемов мяча	+	+												+	+				

Список используемой литературы для педагога:

1. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.
2. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
3. Голомазов В. А., Ковалёв В. Д., Мельников А. Г.. Волейбол в школе. Москва. «Физкультура и спорт» 1976.
4. Журнал «Физкультура в школе» №3. 2006.
5. Журнал «Физкультура в школе» №5,8,11.2007.
6. Ивойлов А. В. Волейбол (техника, обучение, тренировка). Минск. «Беларусь» 1991.
7. Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2007.
8. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.

Список используемой литературы для обучающихся:

1. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
2. Клещёв Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. Москва. «Физкультура и спорт» 1989.
3. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.

ПОЛОЖЕНИЕ

О проведении итогового контроля обучающихся объединения физкультурно-спортивной направленности «Волейбол».

1. Общие положения.

Итоговый контроль объединения физкультурно - спортивной направленности «Волейбол» является неотъемлемой частью образовательного процесса, так как позволяет оценить эффективность усвоения программного материала.

Цель итогового контроля:

Выявление уровня развития физических и личностных качеств, усвоение теоретического материала и тактико-технических умений и навыков, их соответствие прогнозируемым результатам образовательной программы «Волейбол».

Задачи итогового контроля:

- определение уровня теоретической подготовки обучающихся в области физической культуры и направления «Волейбол»;
- выявление степени усвоения технических и тактических приемов игры в волейбол;
- выявление степени сформированности основных физических и специальных качеств, необходимых волейболисту;
- выявления уровня отношения обучающихся к учебному процессу: тренировочному и соревновательному.

2. Организация итогового контроля.

Итоговый контроль проводится 2 раза в год.

Сроки проведения: входной контроль - сентябрь, итоговый контроль- май.

Кроме этого проводится еще один текущий контроль – декабрь месяц.

Форма проведения: контрольные нормативы и соревнования.

3. Критерии оценки результатов итоговый контроль:

- соответствие уровня теоретических знаний программным требованиям;
- самостоятельность в выполнении физических упражнений, проведение тренировок с младшими группами;
- умение самостоятельно судить учебную игру, соревнования и правильно оформлять спортивную документацию;
- умение соблюдать технику безопасности и личную гигиену;
- умение оказать первую медицинскую помощь при спортивной травме;
- уметь выполнить контрольные задания на определения уровня физической, технической и тактической подготовки (Приложение № 2,3,4).

1. Оценка оформления и анализ результатов итогового контроля.

Результаты итогового контроля обучающихся оцениваются таким образом, чтобы можно было определить:

1. насколько достигнуты прогнозируемые результаты программы каждым обучающимся;
2. полноту выполнения образовательной программы;
3. результативность самостоятельной деятельности каждого обучающегося в течение всего года обучения;
4. обоснованность перевода на следующую ступень обучения.

Результаты итогового контроля обучающихся объединения «Волейбол» фиксируются в протоколе и анализируются администрацией ЦРТДиЮ по следующим параметрам:

1. количество обучающихся в %
 - полностью освоивших программу;
 - освоивших программу в необходимой степени;
 - не освоивших программу.
2. количество обучающихся в % переведенных на следующий год обучения:
 - причины не выполнения обучающимися образовательной программы;
 - необходимость коррекции программы.

Протокол результатов

итогового контроля обучающихся в объединении «Волейбол»

Название объединения
Фамилия, имя, отчество педагога
№ группы
Форма проведения
Форма оценки результатов
Члены комиссии
Результаты итогового контроля

№	Фамилия, имя обучающегося	Год обучения	Форма диагностики	Уровень усвоения (высокий, средний, низкий)

По результатам итогового контроля _____ обучающихся переведены на следующий год обучения.

Подпись педагога _____

Подпись членов комиссии: _____

Тестовый контроль

1 год обучения

Общефизическая и специальная физическая подготовка

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
1	Бег 30 м, с	6,1 - 5,5	6,3 – 5,7
2	Челночный бег 3x10 м, с	9,3 – 8,8	9,7 – 9,3
3	Прыжки в длину с места, см	160 - 180	150 - 175
4	Наклон вперёд из положения сидя, см	6 - 8	8 - 10
5	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки).	4 - 5	10 - 14
6	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин).	40-60	50-70
7	Поднимание туловище из положения лёжа, ноги закреплены	30	30

Технико-тактическая подготовка

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
1	Нижняя прямая пионербольная подача мяча с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	9	9
2	Нижняя прямая волейбольная подача мяча с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	3-5	3-5
2	Жонглирование мячом на собой верхней передачей (кол-во раз)	4-6	4-6
4	Передачи мяча в парах через сетку (кол-во раз)	4-6	4-6

2 год обучения

Общезначительная и специальная физическая подготовка

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
1	Бег 30 м, с	5,8 - 5,4	6,2 – 5,5
2	Челночный бег 3x10 м, с	9,0 – 8,6	9,6 – 9,1
3	Прыжки в длину с места, см	165 - 180	155 - 175
4	Наклон вперёд из положения сидя, см	4 - 6	8 - 11
5	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки).	4 - 6	11 - 15
6	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин).	105-110	110-120
8	Прыжки в высоту с места, см	25-30	20-30

Технико-тактическая подготовка

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
1	Нижняя прямая или боковая подача мяча (кол-во удачных попыток из 10)	7-8	6-7
2	Жонглирование мячом на собой верхней передачей (кол-во раз)	10-12	7-10
3	Передачи мяча в парах через сетку (кол-во раз)	6-7	5-6
4	Передача назад после подбрасывания мяча партнёром (кол-во удачных попыток из 10)	4-5	3-5
5	Передачи мяча в парах через сетку (кол-во раз)	10-12	8-10
6	Позиционное нападение с изменением позиций игроков	По результатам выполнения	По результатам выполнения

3 год обучения

Общефизическая и специальная физическая подготовка

№ п/п	Тест	Юноши	Девушки
1	Бег 30 м, с	5,6 - 5,2	6,0 – 5,3
2	Челночный бег 3x10 м, с	8,8 – 8,4	9,4 – 8,9
3	Прыжки в длину с места, см	170 - 185	160 - 180
4	Наклон вперёд из положения сидя, см	7 - 9	10 - 12
5	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки).	7-10	15 - 17
6	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин).	110-120	120-130
7	Прыжки в высоту с места, см	40-50	30-50

Технико-тактическая подготовка

№ п/п	Тест	Юноши	Девушки
2	Верхняя прямая подача мяча (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
3	Верхние передачи в парах (кол-во раз)	15-20	15-20
4	Верхние передачи в парах через сетку (кол-во раз)	12-15	10-12
5	Нижние передачи в парах (кол-во раз)	8-10	5-7
6	Нападающий удар по диагонали через сетку (кол-во удачных попыток из 10)	5-7	4-5
7	Командные действия в нападении	По результатам выполнения	По результатам выполнения
8	Групповые действия при приёме нападающих ударов	По результатам выполнения	По результатам выполнения

СФП. Упражнения с волейбольным мячом

1. Подбросить мяч перед собой вверх и, сделав быстрый поворот на 360°, поймать его. Это упражнение развивает ловкость, быстроту, подвижность в суставах, выполняется в правую и левую сторону. Дозировка - 5-6 повторений в каждую сторону.
2. Зажав ступнями ног мяч, подбросить его и поймать руками. Назначение - развитие ловкости. Дозировка - 15-20 повторений.
3. Лежа на спине, руки под головой. Поднимание вверх мяча, зажатого ступнями, и опускание ног вправо, затем поднимание их снова вверх, после чего вернуться в исходное положение. Упражнение достаточно трудное. Для начала его можно выполнить без мяча прямыми ногами, а затем с мячом. Хорошо развивает подвижность в тазобедренном суставе и позвоночнике. Дозировка - 5-6 повторений в каждую сторону.
4. Лежа на спине, мяч внизу под поясницей. Прокатывание на мяче вперед и назад. Хорошо воздействует на развитие подвижности в позвоночном столбе. Дозировка - 2-3 мин.
5. Ведение мяча на месте и с продвижением в разные стороны. Развивает ручную ловкость. Можно его усложнить: обводить мяч вокруг туловища, водить два мяча одновременно, водить мяч на месте с одновременным седом на пол и вставанием, водить мяч с продвижением вперед и обведением различных предметов. Дозировка - 5-6 мин.
6. Мяч сзади в руках. Бросить его через голову вперед и поймать. Упражнение направлено на развитие ловкости. Дозировка - 10-12 повторений.
7. Лежа на спине, мяч сверху на вытянутых руках. Поднимаясь до положения седа, бросить мяч в стену (расстояние 3-4 м), поймать его и прийти в исходное положение. Развивает подвижность в суставах, ловкость и быстроту. Дозировка - 6-8 повторений

КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА

совершенствование умений и навыков

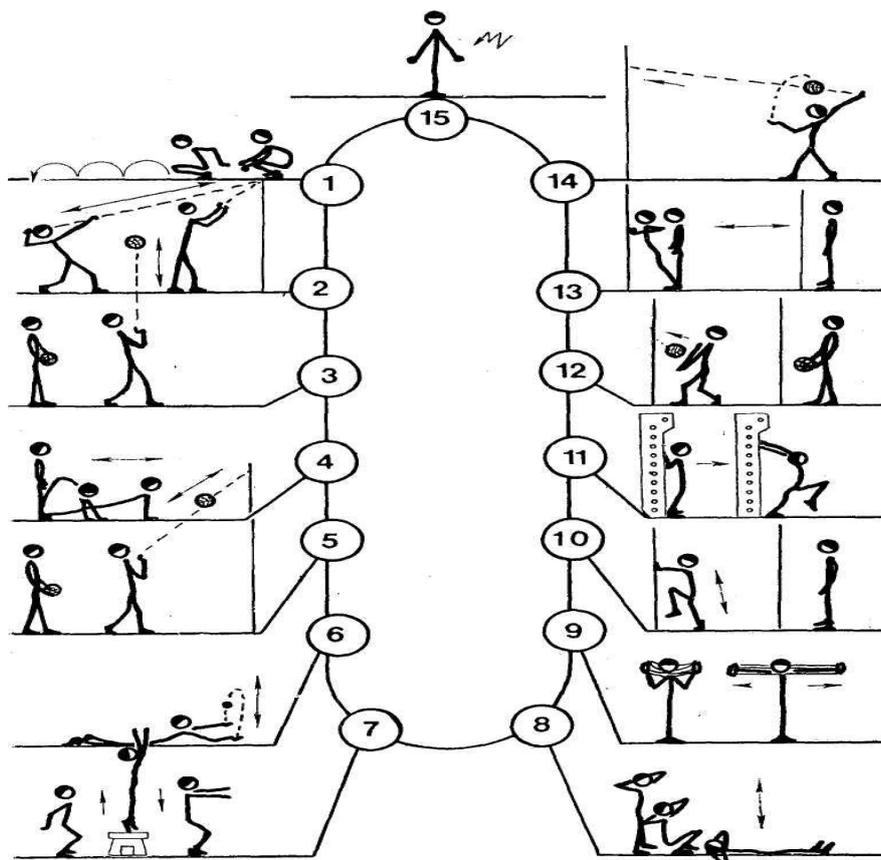


Содержание (1' x 8 станций)

1. Приём-передача мяча двумя руками снизу.
2. Сочетание передач сверху и снизу.
3. Проверка знаний по разделу “Волейбол” по карточкам.
4. Передача мяча двумя руками сверху.
5. Верхняя прямая подача на тренажёре “Мяч на тросе”.
6. Приём-передача мяча двумя руками снизу на тренажёре “Падающий мяч”.
7. Атакующий (нападающий) удар на тренажёре “Мяч на пружине”.
8. Передача мяча двумя руками сверху на тренажёре “Падающий мяч”

КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА

Комплекс упражнений круговой тренировки для занятий по волейболу



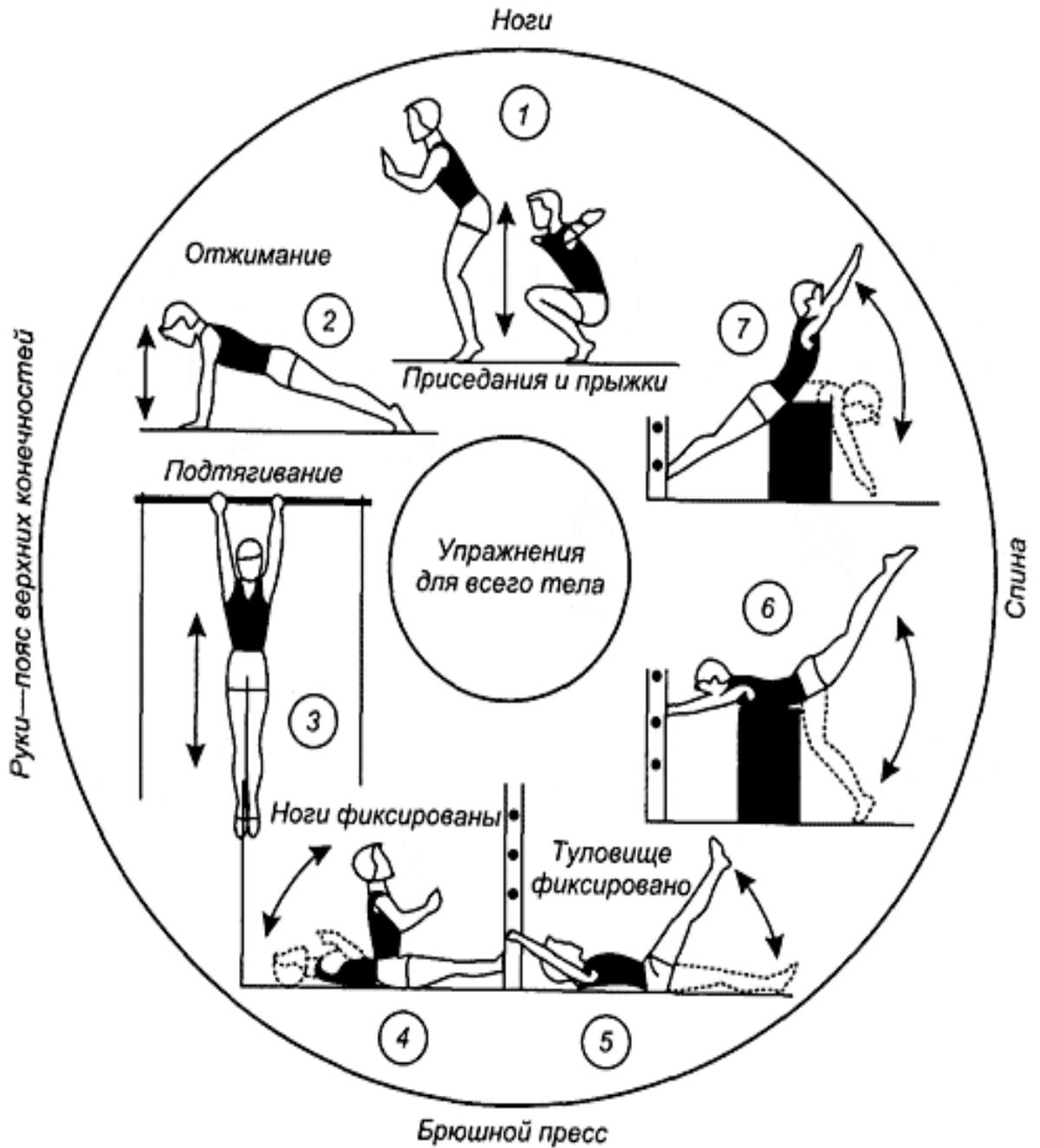
В течение тренировочного занятия занимающиеся в определенной последовательности переходят от одной станции к другой, выполняя на каждой из них игровые задания попеременно с целевыми упражнениями, направленными на обучение, воспитание и совершенствование конкретных физических качеств.

Содержание упражнений:

- 1) из низкого приседа прыжки с продвижением вперед;
- 2) стоя боком к баскетбольному щиту на расстоянии 10м, метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита с последующей ловлей теннисного мяча;
- 3) верхняя передача волейбольного мяча двумя руками над собой, на месте;
- 4) из основной стойки без отрыва ног и сгибания коленей переход в упор, лежа с последующим возвращением в исходное положение;
- 5) верхняя передача волейбольного мяча двумя руками с помощью стенки на высоте 2 или 3 м;
- 6) лежа на животе, поочередная ловля и подбрасывание теннисного мяча (жонглирование);
- 7) темповые прыжки на гимнастическую скамейку и со скамейки с последующим поворотом на 180° и повторением упражнения;
- 8) стоя руки за головой, переход через сед перекатом назад на спину с последующим возвращением в исходное положение;
- 9) стоя (эспандер сзади), растягивание эспандера в стороны;
- 10) из упора о стенку бег на месте с высоким подниманием коленей на носках в быстром темпе;
- 11) стоя спиной к гимнастической стенке (взявшись руками на уровне плеч), прогибание спины с отведением рук вверх – назад за счет поочередного выпада вперед;
- 12) нижняя передача волейбольного мяча двумя руками с помощью стенки на уровне головы;
- 13) стоя в 1м от стенки, переход в упор на пальцах о стенку с последующим отталкиванием и переходом в исходное положение;
- 14) подбрасывание волейбольного мяча вверх над собой, верхняя подача мяча в стенку с последующей ловлей и повторением упражнения
- 15) стоя руки внизу в стороны, сжатие и разжатие кистевого эспандера.

КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА

упражнения для всего тела: ног, спины, упражнения для брюшного пресса и для «пояса верхних конечностей».



1. Подводящие упражнения.

Имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после передвижения. Упражнение начинается с основной стойки, Внимание акцентируется на следующих основных моментах техники: мяч приближается - выпрямиться и поднять руки вверх; погасить скорость полета мяча - незначительно согнуть руки в локтях и ноги в коленях; передать мяч - потянуться вперед-вверх, выпрямляя ноги и руки; принять исходное положение (стойку волейболиста).

Обучение расположению 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 обхватывают мяч сбоку - снизу. Мяч поднимается с пола в исходное положение над лицом. Упражнение повторяется 3-4 раза.

Передачи мяча вперед-вверх, подвешенного на шнуре. Внимание уделяется согласованию движений ног, туловища и рук.

Передачи мяча вперед-вверх после собственного набрасывания. Партнер ловит мяч вверху над лицом и после подброса над собой на расстояние 1 м выполняет передачу. В этом упражнении важно добиваться плавности движений рук до полного их выпрямления.

То же, но мяч набрасывает партнер. Вначале броски выполняются точно по определенной траектории, затем траектория и направление незначительно изменяются. Данное упражнение имеет решающее значение в усвоении техники передачи. Поэтому необходимо добиться правильного соблюдения ее основных моментов: своевременного передвижения к мячу с касанием его вверху над лицом; синхронного и плавного выпрямления ног, туловища и рук.

Передача мяча в стену. Использование этого весьма эффективного упражнения возможно только в том случае, если учащиеся усвоили в целом технику передачи. Это объясняется значительным усложнением условной передачи - сокращением пространственно-временных параметров полета мяча. Поначалу не следует использовать мишени на стене. Стремление к точности на данном этапе.

2. Упражнения на развитие физических качеств, необходимых волейболисту

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5, 6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но подают несколько сигналов; на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

Многочисленные броски набивного мяча (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняют ритмично, без лишних доскоков). Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но делая разбег в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (набивных, волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многочисленные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Упражнения с кистевым эспандером. Многочисленные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера). Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя); в зависимости от действия партнера (партнеров) изменять высоту подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д. Многочисленные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передач). Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной

рукой над головой: правой рукой влево, левой - вправо. Броски набивного мяча (1кг) через сетку, расстояние 4-6 м. С набивным мячом в руках у степы (2-3 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху. Бросок гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии в пределах площадки и па точность в зоны. То же, но после перемещения от сетки. Упражнения с волейбольным мячом (выполняют многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места, с разбега. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабой рукой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча, укрепленного на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивание). Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить его в стену; приземлившись, поймать мяч и т.д. Мяч отбивать в высшей точке взлета. Учащийся располагается спиной к стене – бросить мяч вверх назад, повернуться па 180° и в прыжке отбить его в стену.

Методические рекомендации при обучении техническим приемам игры в волейбол

Последовательность обучения стойкам и перемещениям

1. Выполнение стоек на месте.
2. Перемещения в медленном темпе. Ходьба выпадами, в полуприседе, на внешней и внутренней стороне стопы, на носках и пятках. Бег на отрезках по 15–20 м. с ускорением. Чередование ходьбы и бега. Передвижения разными способами в различных направлениях по зрительному и звуковому сигналам. Бег из различных и.п.: лицом или спиной вперед; приставными шагами; с прыжками. Различные эстафеты, включающие бег, прыжки, кувырки, ускорения на отрезках 8–15 м с изменением направления («елочка», челночный бег 9–3–6–3–9 м).
3. Сочетание перемещений в медленном и среднем темпе с последующим принятием стойки.
4. Перемещения в высоком темпе с последующим принятием стойки.
5. Принятие стойки игрока после перемещения по звуковому или зрительному сигналу.

Последовательность обучения передачам мяча сверху

1. Имитация приемов сверху двумя руками стоя на месте без мяча.
2. То же, но с мячом.
3. Передача мяча в парах с набрасыванием мяча партнером.
4. Обоюдная передача мяча в парах с расстояния 3–5 м между партнерами.
5. То же, но с расстояния 5–6 м.
6. Верхняя передача мяча двумя руками после перемещения вперед, затем назад. Обратит внимание на остановку перед выполнением приема.
7. То же, но после перемещения влево и вправо.
8. Передача мяча с изменением траектории полета.
9. Передачи мяча на точность.
10. Передачи мяча в сочетании с усложненными способами.

Последовательность обучения передачам мяча снизу

Соблюдается та же последовательность, что и при обучении приему мяча сверху.

1. Имитация передачи мяча снизу. Работают сначала ноги и туловище, затем руки.
2. Прием мяча снизу после набрасывания партнером, расстояние – 4–5 м.
3. Прием мяча снизу после отскока от пола.
4. Прием мяча снизу после перемещения вправо, влево, вперед, назад. Обратит внимание, чтобы он попадал на предплечья, а не на кисти.
5. Сочетание верхних и нижних передач в парах или у стены.

Последовательность обучения подачам

Приведенную последовательность соблюдают при изучении всех способов подач.

1. Выполнение подачи в упрощенных условиях. Имитация изучаемого способа (выполняется на три счета: 1 – замах; 2 – подбрасывание; 3 – удар по мячу).
2. Сочетание имитации подачи с подбрасыванием мяча. Ударное движение можно заменить ловлей мяча. Цель данного упражнения – научить правильно подбрасывать мяч.
3. Подача мяча в парах поперек площадки.
4. Подача мяча партнеру на точность (расстояние – 5–6 м от сетки).
5. Подача мяча из-за лицевой линии.

6. Подача мяча в левую и правую стороны площадки.
7. Подача мяча на точность в заданную часть площадки.

Последовательность обучения нападающим ударам

В начале занятий целесообразно использовать расчлененный метод обучения: первое ударное движение по мячу на месте, затем – в прыжке и только потом – в прыжке после разбега.

1. Нападающий удар с собственного набрасывания в опорном положении у стены в парах.
2. При разбеге следует обратить внимание на выполнение последнего, третьего, шага, который должен быть самым длинным и заканчиваться «стопорящим» движением стоп (ступни параллельны).
3. Имитация нападающего удара с 3 шагов разбега.
4. Нападающий удар с разбега, но мяч фиксируется партнером, стоящим на возвышении (тумбочке, стуле и т.п.).
5. Нападающий удар с собственного набрасывания мяча; с набрасывания мяча партнером.
6. Нападающий удар после встречной передачи, а затем с передачи вдоль сетки.
7. Прямой нападающий удар с передачи из зоны 3; траектория полета средняя (расстояние – до 0,5 м от сетки).
8. Нападающий удар со всех зон нападения после различных по высоте и направлению передач.
9. То же, но с переводом туловищем влево, вправо; при приземлении стопы разворачиваются в сторону движения мяча.
10. То же, но перевод выполняется разворотом кисти влево или вправо.