

Муниципальное учреждение дополнительного образования Улётовская детско-юношеская
спортивная школа МР «Улётовский район» Забайкальского края
(МУ ДО Улётовская ДЮСШ)

ПРИНЯТА
решением педагогического совета
МУ ДО Улётовская ДЮСШ
Протокол №_03
от «06_»я апреля 2020 г.



ВОЛЕЙБОЛ

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
для СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА
Нормативный срок освоения: 3 года

Составители программы:
Заместитель директора по УВР
Стромилова Т.В.

Тренер-преподаватель по волейболу
Косякина И.С.

2020 год
с.Улёты

СОДЕРЖАНИЕ:

I. Пояснительная записка	3
II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	4
2.1. Спортивно-оздоровительный этап (СОГ)	5
2.2. Режим учебно-тренировочной работы	5
2.3. Основными формами учебно-тренировочной работы являются:	6
2.5. Ожидаемые результаты и способы их проверки:	6
2.6. Формы подведения итогов:	6
III. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	6
Условия реализации программы	6
3.1. Учебно-тематический план на 36 недель учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в ДЮСШ (в часах)	7
3.2. Содержание программы	8
3.3. Методический материал подготовки в спортивно-оздоровительной группе.	8
Раздел 1. Теоретическая подготовка	9
Раздел 2. Общая физическая подготовка	10
Раздел 3. Специальная физическая подготовка	12
Раздел 4. Техническая подготовка	12
Раздел 5. Тактическая подготовка	13
Раздел 6. Игровая подготовка	14
Раздел 7. Контрольные игры	14
Раздел 8. Нормативные требования, содержание и методика проведения контрольных испытаний	14
IV. Воспитательная работа	15
V. Психологическая подготовка	16
VI. Судейская практика	17
VII. Диагностика результативности образовательного процесса	17
VIII. Материально-технические условия:	17
IX. Литература	17

I. Пояснительная записка

Волейбол – командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника, либо игрок защищающейся команды допустил ошибку. Волейбол входит в программу Олимпийских игр. Это неконтактный, комбинационный вид спорта, где каждый игрок имеет строгую специализацию на площадке. Важнейшими качествами для игроков в волейбол являются прыгучесть для возможности высоко подняться над сеткой, реакция, координация, физическая сила для эффективного произведения атакующих ударов. Существуют многочисленные варианты волейбола, ответвившиеся от основного вида: пляжный волейбол, мини-волейбол, пионербол, парковый волейбол. Игра в волейбол развивает мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений, и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов. В процессе игровой деятельности занимающиеся проявляют положительные эмоции, жизнерадостность, бодрость, инициативу, желание победить. Благодаря своей эмоциональности данная игра представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Занятия по легкой атлетике проводятся в любое время года не только на спортивных площадках, но и в естественных условиях, таким образом, обеспечивается всестороннее физическое развитие, укрепляется здоровье детей.

В Учреждении программа рассчитана на изучение видов: классический волейбол, пляжный волейбол и парковый волейбол.

При написании программы учитывались следующие методические положения:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки юных волейболистов;
- неуклонное возрастание объема средств технико-тактической, общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема технико-тактической подготовки и СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;
- непрерывное совершенствование спортивной техники и тактики;
- неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней подготовки юных спортсменов;
- учет при планировании тренировочных и соревновательных нагрузок в период полового созревания;
- осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Актуальность программы заключается в том, что именно система дополнительного образования детей, в силу своей уникальности, способна не только раскрыть личностный потенциал любого ребёнка, но и подготовить его к условиям жизни в высоко конкурентной среде, развить умения бороться за себя и реализовывать свои идеи. Поэтому ребенку очень важно движение, именно с детства формируется потребность к занятиям физкультурой и спортом, привычка здорового образа жизни. Выбор методов и средств воздействия на привития обучающимся потребности к двигательной активности, которая определяется заинтересованностью и сознательным участием его в физкультурно-спортивном процессе.

В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки по волейболу отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы для подготовки высококвалифицированных спортсменов.

Отличительные особенности данной образовательной программы:

- Программа состоит из четырех разделов: теоретической, физической, технической и тактической подготовок.
- Набор на обучение производится без учета антропометрических данных ребенка, за основу берется желание учащегося заниматься волейболом;
- Программа рассчитана для подготовки обучающихся до перевода на обучение по предпрофессиональной программе;
- В процессе обучения формируются команды для участия в городских и районных соревнованиях.
- Возраст учащихся, общий объем подготовки и количество тренировочных занятий в неделю, уровень спортивной подготовленности адаптированы к нашим условиям.
- Программа рассчитана на **36 учебные недели**.

Основная цель программы – подготовка физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, в воспитании социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем, через систематические занятия волейболом.

Основным условием выполнения этой цели является многолетняя и целенаправленная подготовка юных спортсменов, которая предусматривает:

- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, уровня владения навыками игры в процессе многолетней подготовки;
- подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем командной игровой подготовки и бойцовскими качествами спортсменов;
- подготовку и выполнение нормативных требований.

Программный материал объединен в целостную систему и предполагает решение следующих **основных задач**:

обучающие:

- освоить технику игры в волейбол;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с судейской практикой по волейболу.

воспитывающие:

- подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

развивающие:

- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся воспитанников;

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Программа разработана на основе нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность, спортивных школ, в ней отражены основные принципы подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований, опыт работы спортивных школ по волейболу.

Программа для ДЮСШ имеет физкультурно-спортивную направленность и составлена в соответствии с:

- Законом «Об образовании в Российской Федерации» ФЗ от 21.12.2012г. № 273;
- Приказом от 27.12.2013 N 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта" (зарегистрирован Минюстом России 05.03.2014, регистрационный N 31522).
- СанПиН 2.4.4.1251-03, утвержденным Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 03.04.2003г №27, а также в соответствии с ч. 4п. 9 приказа Минпросвещения РФ № 196 от 09.11.18г.
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

2.1. Спортивно-оздоровительный этап (СОГ).

В СОГ могут зачисляться все желающие заниматься волейболом и имеющие письменное разрешение врача. На этом этапе осуществляются физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники волейбола, а уже позже если обучающийся имеет успехи в обучении выполняет контрольные нормативы, показывает успехи в соревновательной деятельности могут быть переведены на базовый этап предпрофессиональной программы.

Содержание работы с юными волейболистами на всем многолетнем протяжении определяется тремя факторами:

- спецификой игры в волейбол,
- модельными требованиями квалифицированных волейболистов,
- возрастными особенностями и возможностями волейболистов 8-18 лет.

В соответствии с основной направленностью этапа определяются задачи, осуществляются подбор средств, методов, тренировочных и соревновательных режимов, построение тренировки в годичном цикле.

При этом необходимо ориентироваться на следующие положения на этом этапе:

- большой объем часов выделять для общефизической и специальнофизической подготовки;
- усиление индивидуальной работы по овладению техникой, навыков выполнения технических приемов и их способов;
- увеличение объема индивидуальной тактической подготовки, как важнейшего условия реализации технического потенциала отдельных волейболистов и команды в целом в рамках избранных систем игры и групповой тактики в нападении и защите;
- повышение качества отбора детей с высоким уровнем развития способностей к волейболу и прохождение их через всю систему многолетней подготовки.

Основной показатель работы:

- стабильность состава занимающихся;
- динамика прироста индивидуальных показателей;
- выполнение программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года);
- осуществление восстановительно-профилактических мероприятий;
- создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий.

Учебный материал по технико-тактической подготовке систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приемов и тактических действий.

Выполнение нормативных требований по уровню подготовленности - основное условие пребывания занимающихся в спортивной школе.

2.2. Режим учебно-тренировочной работы.

Численный состав занимающихся, максимальный объем учебно-тренировочной работы и требования по технико-тактической, физической и спортивной подготовке.

Этапы подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное кол-во учебных часов в неделю	Требования по физической, технической подготовке
Спортивно-оздоровительный этап	3 года	8-18	15-20	6	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке

Программа рассчитана на 36 учебных недель , 216 учебных часа в год.

Количество занятий в неделю СОГ – весь период 3 занятия в неделю по 2 академических часа.

2.3.Основными формами учебно-тренировочной работы являются:

- групповые теоретические и практические занятия по расписанию;
- тренировки по индивидуальным планам и выполнение домашних заданий;
- проведение восстановительно - профилактических мероприятий;
- просмотр видеозаписей;
- основы судейской практики;
- участие в соревнованиях.
- в каникулярное время (июнь) по возможности организуется спортивно-оздоровительный лагерь, дневного пребывания на базе ДЮСШ. В этот период нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового учебного плана был выполнен полностью.

Основные формы проведения занятий: учебная, учебно-тренировочная, соревнования.

2.4.Ожидаемые результаты и способы их проверки:

№п/п	Ожидаемые результаты	Способы проверки
1.	Стабильный состав занимающихся, посещаемость тренировочных занятий	Контроль администрации. Журнал учета посещаемости воспитанников.
2.	Динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся.	Тестирование по общей физической подготовке.
3.	Уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.	Наблюдения, беседы.

По итогам обучения по программе в целом воспитанники **должны знать:**

- состояние и развитие волейбола в России;
- правила техники безопасности;
- правила игры;
- терминологию волейбола.

Должны уметь:

- выполнять передачу, прием, подачу мяча, нападающие удары и постановку блока;
- анализировать и оценивать игровую ситуацию;
- обладать тактикой нападения и защиты;
- судить в роли секретаря соревнования по волейболу.

Должны иметь навыки:

- владеть техникой: точной передачи мяча партнеру, точного приема и нападающих ударов, постановка блока, различных видов приема и передачи мяча;
- применение индивидуальных действий, как в нападении, так и в защите;
- самостоятельно применять все виды перемещения.

2.6.Формы подведения итогов:

- участие в школьных, районных соревнованиях;
- сдача контрольных нормативов по физической и технической подготовке два раза в год (октябрь и май);
- участие в судействе школьных и районных соревнованиях по волейболу.

III.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Условия реализации программы.

Материально-технические условия:

- обеспечение учебно-наглядными пособиями по волейболу, пополнение материальной базы волейбольными мячами, сеткой и др. инвентарём.

Педагогические условия:

- учёт индивидуальных и возрастных особенностей подростков в использовании форм, средств и способов реализации программы секции спортигр «волейбол»;
- соблюдение единства педагогических требований во взаимоотношениях с подростками;
- создание условий для развития личности подростка и его способностей.

Методические условия:

- наличие необходимой документации;
- программы деятельности спортивной секции;
- тематического планирования секции спортивных игр: «волейбол».

Ожидаемые результаты работы :

- 1.Развитие природных данных обучающихся;
- 2.Овладение теоретическими и практическими основами игры в волейбол,
- 3.Участие в спартакиаде школы по волейболу, формирование сборной команды школы для участия в соревнованиях школьников Улётовского района по волейболу,
- 4.Приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на ответственных соревнованиях,
- 5.Решение проблемы занятости в свободное и каникулярное время, что отвлечёт от правонарушений и положительно повлияет на обстановку в селе,
- 6.Содействие гражданскому, физическому и духовному развитию молодёжи

Занятия по волейболу должны носить учебно-тренировочную направленность.

В процессе учебно-тренировочных занятий учащиеся овладевают техникой и тактикой игры, на методических занятиях учащиеся приобретают навыки судейства игры.

Задачами учебной практики являются: овладение строевыми командами, подбором упражнений по общей физической подготовке (разминки), методики проведения упражнений и отдельных частей УТЗ.

Судейство учебно-тренировочных игр должно осуществляться самими занимающимися, после того как будет изучен раздел «Правила игры» и методика судейства.

Необходимо научить занимающихся организовывать соревнования в группе, в школе, в летнем лагере отдыха. Каждый обучающийся должен уметь вести технический протокол игры, уметь по форме составить заявку на участие в соревнованиях, таблицу учёта результатов.

Тренер-преподаватель должен систематически следить за успеваемостью своих воспитанников в общеобразовательной школе, поддерживать контакт с родителями, учителями, классными руководителями. Он должен прививать навыки к общественно полезному труду, сознательному отношению к занятиям. Воспитывать такие качества, как чувство товарищества, смелость, воля к победе.

Вся воспитательная работа в кружке волейбола осуществляется в соответствии с планом воспитательной работы школы.

3.1. Учебно-тематический план на 36 недель учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в ДЮСШ (в часах)

<i>Виды подготовки</i>	<i>1 год</i>	<i>2 год</i>	<i>3 год</i>
Теоретическая	20	15	10
Общая физическая	86	70	60
Специальная физическая	33	40	40
Техническая	45	50	57

Тактическая	18	22	25
Контрольные и календарные игры	14	15	20
Контрольные испытания	2	2	2
Медицинское обследование	2	2	2
Всего часов за 36 недели	216	216	216

3.2.Содержание программы

Спортивно- оздоровительная группа (СОГ)

На протяжении всего периода обучения в спортивной школе волейболисты проходят несколько возрастных этапов. Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов 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 взаимодействий с партнерами;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных волейболистов.
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для волейбола.

Задачи спортивно- оздоровительного этапа

- привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям,
- утверждение здорового образа жизни,
- всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление опорно-двигательного аппарата, закаливание организма,
- привитие стойкого интереса к занятиям волейболом.

3.3.Методический материал подготовки в спортивно- оздоровительной группе.

№ раз-ла	Тема занятий	Кол-во часов	Кол-во часов	Кол-во часов
1	Теоретическая подготовка	20	15	10
	Техника безопасности на занятиях волейболом	1	1	1
	Физическая культура и спорт в России и крае	1	1	1
	Сведения о строении и функциях организма человека.	1	0	0
	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	2	2	2
	Терминология, техника и тактика игры	2	1	0
	Оборудование и контроль	2	0	1
	Организация спортивных соревнований	2	2	0
	Изучение правил соревнований	3	2	3
	Региональный национальный компонент	2	0	1
	Психологическая подготовка волейболиста	2	1	1
2	Общая физическая подготовка:	86	70	60

	Гимнастические упражнения	18	16	16
	Сила	18	17	16
	Быстрота	18	17	16
	Гибкость	16	10	14
	Ловкость	16	10	14
3	Специальная физическая подготовка	33	40	40
	Прыгучесть	5	5	5
	Быстрота движений	8	8	8
	Упражнения для:			
	- перемещения в стойке волейболиста, приема и передачи мяча, нападающий удар,	10	10	10
	- подачи мяча и блокирование.	10	10	10
			7	7
4	Техническая подготовка	45	50	57
	Техника нападения	23	25	28
	Техника защиты.	22	25	25
5	Тактическая подготовка	14	22	25
	Нападение	7	11	8
	Защита	7	11	9
7	Контрольные игры	14	15	20
	Игры по правилам мини-волейбола, классического волейбола Игры по правилам волейбола.	14	15	20
8	Контрольные испытания	2	2	2
	Нормативы			
9	Медицинское обслуживание	2	2	2
		216	216	216

Раздел 1. Теоретическая подготовка.

Данный раздел дается весь период учебного года и во всех частях тренировки (подготовительная, основная, заключительная). Теоретический материал дается в течение 5-7 минут.

Тема занятий 1.1. Физическая культура и спорт в России.

Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Характеристика физкультурно-спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности. История возникновения волейбола.

Тема занятий 1.2. Сведения о строении и функциях организма человека.

Костная и мышечная системы. Сердечнососудистая и дыхательная системы. Нервная система. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем.

Тема занятий 1.3. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

Понятие о гигиене и санитарии. Личная гигиена тела. Форма для занятий в спортивном зале и на улице. Временные ограничения и противопоказания к занятиям видами спорта предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь. Врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня и питания.

Тема занятий 1.4. Основы техники и тактики игры.

Основные понятия о спортивной технике и тактике игры. Взаимосвязь техники и тактики. Характеристика технической и тактической подготовки.

Тема занятий 1.5. Оборудование и инвентарь.

Разметка площадки. Оборудование и инвентарь, применяемые в процессе тренировки соревнований. Тренажерные устройства, технические средства.

Тема занятий 1.6. Спортивные соревнования.

Организация и проведение. Роль соревнований, в подготовке занимающихся, в подготовке спортсменов. Правила соревнований по волейболу. Подготовка к соревнованиям, участие в соревнованиях.

Тема занятий 1.7. Техника безопасности на занятиях волейболом.

Понятие о соблюдении техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Изучений инструкций по соблюдению техники безопасности.

Тема занятий 1.8. Изучение правил соревнований.

Правила судейства соревнований по волейболу. Жесты судей.

Тема занятий 1.9. Региональный национальный компонент.

Развитие волейбола в регионе. Выдающиеся спортсмены региона и района. Просмотр видео материалов

Тема занятий 1.10. Психологическая подготовка волейболиста: беседы, подвижные игры, видео просмотры.

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

На данном этапе общеразвивающие упражнения направлены на развитие основных двигательных качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста занимающихся и специфики волейбола. ОФП в зависимости от задач тренировки можно включить в подготовительную часть занятия, в основную и отчасти, в заключительную.

Задачи ОФП:

1. Повышение уровня функциональных возможностей организма спортсмена, путем развития работоспособности применительно к широкому кругу упражнений.
2. Стимулировать развитие выносливости, силовых, скоростно-силовых, координационных возможностей.
3. Систематически обогащать фонд двигательных навыков и умений.

Так, гимнастические, легкоатлетические и акробатические упражнения, спортивные игры, подвижные игры применяются как в подготовительной части, так и в основной.

Основными средствами ОФП волейболистов являются широкий круг общеразвивающих упражнений из других видов спорта: кроссовый бег и другие разновидности бега, упражнения с отягощениями, гимнастические упражнения и акробатика, спортивные и подвижные игры, плавание, лыжный бег и др.

Выбор этих средств неслучаен. Эти упражнения тотальны по своему воздействию, заставляют активно работать все органы и системы, что укрепляет всю мускулатуру, сердечно-сосудистую систему, улучшает возможности органов дыхания, повышает общий обмен веществ в организме.

Общая физическая подготовка проводится на 1 -м этапе подготовительного периода, в небольших объемах — на специально-подготовительном этапе и как средство активного отдыха на предсоревновательном этапе и в соревновательном периоде.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая – для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи, третья – для мышц 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).

Акробатические упражнения включают 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.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20, 30, 60 м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30 м. Эстафетный бег с этапами до 40 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.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока, на дальность; метание гранаты (250-700 г) с места и с разбега;

Спортивные и подвижные 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. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Общая сила. Ни одно физическое упражнение не мыслимо без проявления силы. Сила мышц в значительной мере определяет быстроту движения и способствует проявлению выносливости и ловкости.

Общая силовая подготовленность волейболистов характеризуется комплексным развитием силы мышц и мышечных групп. Она приобретается посредством выполнения разнообразных физических упражнений в процессе ОФП и является фундаментом для специальной силовой подготовки. Правильный подбор упражнений должен обеспечивать пропорциональное развитие всех участвующих в соревновательном движении мышц или мышечных групп. Характерная черта развития силы — возможность избирательного воздействия на отдельные мышечные группы. Применяя упражнения с отягощениями, необходимо учитывать уровень подготовленности спортсменов, их самочувствие в день тренировки, и нагрузка должна быть строго индивидуальна.

Взрывная сила. Выполнение большинства технических приемов в волейболе (подачи, нападающие удары и др.) требует проявления взрывной силы. Поэтому, специальная силовая подготовка волейболиста должна быть направлена прежде всего на развитие скоростно-силовых способностей спортсменов.

Эффект скоростно-силовой тренировки зависит от оптимального возбуждения ЦНС, количества мышечных волокон, принимающих импульсы; расхода энергии при растягивании — сокращении мышц. Поэтому интервалы отдыха между сериями упражнений должны быть такими, чтобы восстанавливалась работоспособность организма спортсменов.

При развитии взрывной силы можно применять незначительные по весу отягощения, поскольку чрезмерное увлечение отягощениями сдерживает прирост специальной силовой подготовленности, т.к. в этом случае нагрузка переносится на неспецифические мышечные группы. Вес отягощения должен составлять 10-40% от веса спортсмена.

В специальной силовой тренировке должен применяться главным образом тот режим работы, который соответствует режиму функционирования мышц в игре, с тем, чтобы обеспечивать морфологические и биохимические адаптации (локально-направленное воздействие нагрузки). Упражнения должны выполняться с высокой скоростью сокращения мышц.

Скоростно-силовые способности совершенствуются на базе общей силовой подготовленности.

Наиболее приемлемыми для силовой подготовки являются:

- упражнения в преодолении собственного веса (приседания, подтягивания, прыжковые упражнения и др.);

- упражнения с партнером (приседания, перетягивания и др.);

- упражнения с отягощением (с гирями, штангой, гантелями и др.);

основные и имитационные упражнения с небольшими отягощениями (в тренировочном жилете, с манжетами на кистях, бедрах и т.д.).

Раздел 3. Специальная физическая подготовка.

СФП является средством специализированного развития физических качеств.

Задачи ее более узки и более специфичны:

1. Развитие взрывной силы мышц ног, плечевого пояса, туловища; быстроты перемещения и сложной реакции; скоростной, прыжковой, игровой выносливости; акробатической и прыжковой ловкости, гибкости.
2. Совершенствование функциональных возможностей организма спортсменов.
3. Повышение психологической подготовленности.

Средствами являются:

1. Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим.
2. Упражнения, сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движения.
3. Акробатические упражнения.
4. Подвижные и спортивные игры.

Предполагаемый результат:

1. Подготовка спортсменов к соревнованиям различного уровня;
 2. Совершенствование технических приемов и развитие специальных физических качеств у спортсменов.
- Развитие силы

Упражнения для развития силы: с резиновыми амортизаторами, набивным мячом, в парах, с гантелями, штангой для различных мышечных групп. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств для защитника, нападающего, пасующего.

- Развитие быстроты.

Упражнения для воспитания быстроты перемещений с элементами: легкой атлетики (бег, прыжки), баскетбола (ловля, ведение, передачи), акробатика (кувырки, перевороты), быстроты ответных действий, быстроты и ловкости, быстроты и ориентировки

- Развитие выносливости

Упражнения для развития специальной выносливости волейболиста: скоростная, прыжковая, силовая, игровая

- Развитие ловкости

Упражнения для воспитания ловкости волейболиста: для защитника – с элементами акробатики, с б/б мячами; для нападающего – на подкидном мостике, с элементами акробатики, с теннисными мячами. Упражнения для развития внимания, периферического зрения, ориентировки, переключения внимания

- Развитие гибкости

Развитие прыгучести. Упражнения для воспитания прыгучести, прыжковой ловкости, координации: со скакалками, с теннисными мячами на подкидном мостике, на гимнастической скамейке

Раздел 4. Техническая подготовка.

Цель: Формирование и совершенствование соответствующих навыков. И овладение правильной техникой.

Выполнение необходимых приемов игры возможно лишь при условии совершенного владения их техникой. Специфической особенностью волейбола является то, что ни один прием нельзя выполнять изолированно, так как он связан с другими приемами, выполняемыми партнерами по команде, либо соперником.

Техника игры в волейбол подразделяется на две части: техника игры в нападении и техника игры в защите. К технике нападения относятся: подача, передача, нападающий удар. К технике защиты - прием мяча и блокирование. Передвижения в волейболе, как в нападении, так и в защите, идентичны, но с некоторой спецификой, заключающейся в более низком или высоком положении стойки игрока.

- Техническая подготовка

- техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места).
- техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Выпады: вперед, в сторону. Остановки: скачком, шагом.
- техника передачи двумя сверху, вперед (короткие, средние, длинные) на месте, после перемещения. Техника нижних подач: прямая, боковая, свечой, методика обучения технике нижних подач. Подача на точность.
- Техника передачи двумя сверху над собой, назад (короткие, средние, длинные).Техника передачи в прыжке: двумя с поворотом, без поворота одной рукой.
- Техника приема снизу двумя, одной (на месте, после перемещения).Техника приема сверху двумя руками после перемещения с падением: на спину, бедро-спину. Техника приема мяча с падением: кувырком (вперед, назад, в сторону), на руки-грудь.
- Техника верхней прямой подачи: силовая, с планирующей траекторией полета мяча. -
- Техника прямого нападающего удара на силу.
- Техника нападающего удара с переводом (кистью, с поворотом туловища).
- Техника нападающего удара с имитацией передачи.
- Нападающий удар тихий, после имитации сильного.
- Техника блокирования: одиночное, групповое.

Раздел 5. Тактическая подготовка.

Решение определенных тактических задач в игровых ситуациях предопределяется методикой подготовки. Здесь можно выделить основные методически взаимосвязанные задачи:

1. Создание предпосылок для успешного обучения тактике игры. Развитие у игроков тактического мышления, быстроты сложных реакций, ориентировки на площадке, сообразительности, творческой инициативы и способности прогнозирования при решении различных двигательных задач.

2. Обучение индивидуальным действиям и взаимодействиям с партнерами в нападении и защите, командным действиям, которые характеризуются расположением игроков на площадке и их функциями.

3. Формирование умения наиболее эффективно использовать технические приемы и тактические навыки в зависимости от своих возможностей, особенности игры противника и внешних условий.

4. Развитие способностей гибко и быстро переключаться с одних систем и вариантов командных действий в нападении и защите на другие.

Необходимо отметить, что если две первые задачи в основном относятся к начальному этапу овладения тактикой, то последующие решаются на протяжении многолетнего этапа совершенствования.

Средства тактической подготовки.

1. Подготовительные упражнения, направленные на развитие быстроты реакции, ориентировки, скорости переключения с одних движений на другие, с одних действий на другие.

2. Подвижные и спортивные игры, специальные эстафеты.

3. Упражнения по тактике (индивидуальные, групповые и командные).

4. Двусторонние игры (с заданиями).

5. Контрольные игры и соревнования.

Методы тактической подготовки.

Методы, используемые в процессе тактической подготовки, аналогичны методам технической подготовки, но основываются на специфике тактики. При показе обычно пользуются макетами, кинокольцовками, схемами. При изучении в упрощенных условиях сложные тактические действия делят на составные, применяют сигналы, ориентиры; усложняют условия с помощью специальных устройств (например, электротренажер при обучении тактике нападающего удара, блокирования, подач и т. д.).

При закреплении изученных тактических действий применяет метод анализа действий (своих и противников). Для этого используют видеомagniтофоны, киносъемку, схемы, макеты. Специфичен для тактической подготовки метод моделирования действий противника (отдельных игроков и команды) и поиск оптимальных противодействий.

Тактическая подготовка игрока.

- Обучение тактике нападающих ударов. Нападающий удар задней линии. СФП. Подбор упражнений для развития специальной силы.
- Обучение индивидуальным тактическим действиям при приеме подачи. Обучение приему мяча от сетки. Обучение индивидуальным тактическим действиям при приеме нападающих ударов. Развитие координации.
- Обучение индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока. Упражнения для развития прыгучести.
- Обучение отвлекающим действиям при нападающем ударе. Нападающий удар толчком одной ноги. Упражнения для развития гибкости. Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут). Упражнения для развития силы (гантели, эспандер). Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Упражнения для развития быстроты перемещений.
- Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями.
- Применение элементов гимнастики и акробатики в тренировке волейболистов. Техничко-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны.
- Применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке волейболистов. Техничко-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока.
- Обучение взаимодействиям нападающего и пасующего.
- Передача мяча одной рукой в прыжке.
- Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии. Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары). Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии. Подбор упражнений для развития взрывной силы.
- Обучение командным действиям в нападении. Учебная игра с заданием.

Раздел 6. Игровая подготовка.

Тема занятий. Подвижные игры с элементами волейбола.

Выполнение технических приемов подряд; то же - тактических действий. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях. Игры: («Мяч в воздухе», «Мяч капитану», «Эстафета у стены», «Два мяча через сетку», «Пионербол»; игра в волейбол без подачи..

Раздел 7. Контрольные игры.

Тема занятий Игры по правилам мини-волейбола, классического волейбола.

Задания в игры по технике и тактике на основе изученного материала. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.

Раздел 8. Нормативные требования, содержание и методика проведения контрольных испытаний

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

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

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

№ п/п	Содержание требований	Возраст (лет) юноши									
		9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1	Бег челночный 5 по 6 м (с)	10,9	10,7	10,1	10,1	10,0	9,9	9,8	9,7	9,6	9,5

2	Прыжок в длину с места (см)	120	130	140	150	170	190	200	210	220	230
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	15	18	20	20	25	29	32	34	38	40
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине	19	20	23	25	27	29	30	32	34	35
5	Верхняя передача мяча у стенки	4	6	10	12	14	17	20	24	28	32
6	Прием мяча снизу двумя руками.	2	3	4	5	6	7	8	9	9	9
7	Верхняя прямая подача	2	3	4	5	6	7	8	9	9	9
8	Бег 30м с высокого старта (сек)	5,5	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0	4,9	4,8	4,7	4,6
№ п/п	Содержание требований	Возраст (лет) девушки									
		9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1	Бег челночный 5 по 6 м (с)	11,9	11,7	11,1	11,1	11,0	10,9	10,8	10,7	10,6	10,5
2	Прыжок в длину с места (см)	100	110	120	130	140	150	160	170	180	195
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	15	18	20	20	25	25	25	25	25	25
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
5	Верхняя передача мяча у стенки	3	5	8	10	12	14	16	18	20	22
6	Прием мяча снизу двумя руками.	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6
7	Верхняя прямая подача	2	2	3	3	4	4	5	6	7	8
8	Бег 30м с высокого старта (сек)	6,3	6,2	6,1	6,0	5,9	5,8	5,7	5,6	5,5	5,4

IV. Воспитательная работа.

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательно-тренировочной деятельности.

Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности юных спортсменов, реальных условий деятельности спортивной школы.

5.1. В данном разделе формулируются основные задачи воспитания в учебном году.

- Воспитание черт спортивного характера;
- Формирование должных норм общественного поведения
- Пропаганда здорового образа жизни
- Воспитание патриотизма

5.2. Основное содержание работы по реализации поставленных задач (примерные формы деятельности и занятий учащихся);

- организационно-педагогическая работа

- выборы старост групп, ученического самоуправления, соблюдение режима дня учащимися;
- воспитание сознательного отношения к учению, культуре умственного труда, контроль за успеваемостью по общеобразовательным предметам и активности в общественной работе;
- воспитание сознательного отношения к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к общественному достоянию, планирование субботников, докладов и бесед о труде;
- нравственное воспитание и воспитание в духе спортивной этики – планирование докладов, форм, методов и средств воспитания нравственного поведения юных спортсменов;
- физическое воспитание: планируются мероприятия по дальнейшему расширению знаний в области физической культуры и спорта; пропаганда здорового образа жизни в районе;
- работа с родителями и связь с общественностью: подключение родителей к участию в спортивной жизни своих детей, посещение соревнований, учебных занятий и родительских собраний.
- судейство районных соревнований.

V. Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию.

6.1. Развитие внимания.

Успешность технических и тактических действий баскетболистов зависит от уровня развития объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения внимания. Для распределения и переключения внимания полезны упражнения с несколькими мячами и различными перемещениями; упражнения, где требуется быстрое переключения внимания с объект, с одного действия на другое; развивать умение выделять наиболее важные объекты и второстепенные.

6.2. Развитие тактического мышления памяти, представления и воображения.

У баскетболистов необходимо развивать:

- наблюдательность, умение быстро и правильно ориентироваться в сложной игровой обстановке;
- сообразительность- умение быстро и правильно оценивать сложившиеся ситуации, учитывать их последствия;
- инициативность- умение быстро и самостоятельно определять тактические замыслы соперника и предвидеть результаты, как его, так и своих действий.

6.3. Развитие способности управлять эмоциями.

Эмоциональное состояние оказывает большое влияние на активность волейболистов, как в процессе учебно-тренировочных занятий, так и на эффективность соревновательной деятельности. Обучение юных волейболистов приемам саморегуляции эмоциональных состояний требует систематических занятий, чтобы учащийся полностью овладел этими приемами в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

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

- осознание игроками задач на предстоящую игру;
- изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещенность, температура ит.п.);
- изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент.
- преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;
- формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации команд к предстоящей игре, а также в процессе самой игры. Во всех случаях разговор тренера со спортсменами, его указания должны

быть лаконичными, краткими и яркими, тон должен быть уверенный и спокойный. Тренеру никогда не следует кричать на игроков команды, давать им нагоняй, особенно во время игры.

VI. Судейская практика.

Работа по освоению начальных судейских навыков проводится на спортивно-оздоровительном этапе. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся. Учащиеся готовятся к роли помощника тренера для участия в организации и проведении массовых соревнований в качестве судей. Содержание занятий на спортивно-оздоровительном этапе определяется в зависимости от подготовленности занимающихся на основании материала для учебно-тренировочного этапа.

- Освоение терминологии, принятой в баскетболе.
- Овладение командным языком, умение отдавать рапорт.
- Проведение упражнений по построению и перестроению группы.
- Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей.

VII. Диагностика результативности образовательного процесса

Одним из методов контроля эффективности занятий является участие обучающихся в учебных, контрольных и календарных играх. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях. Календарные игры проводятся согласно плану игр внутришкольного и районного уровня.

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

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

VIII. Материально-технические условия:

Для проведения занятий в кружке волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

- | | |
|------------------------------|---------------------------------|
| 1. Сетка волейбольная | - 2 штуки. |
| 2. Стойки волейбольные | - 2 штуки. |
| 3. Гимнастическая стенка | - 6 – 8 пролётов. |
| 4. Гимнастические скамейки | - 3 штуки |
| 5. Гимнастические маты | - 3 штуки. |
| 6. Скакалки | - 30 штук. |
| 7. Мячи набивные | - 25 штук. |
| 8. Резиновые амортизаторы | - 15 штук. |
| 9. Гантели различной массы | - 10 штук. |
| 10. Мячи волейбольные | - 30 штук. |
| (для мини-волейбола) | - 20 штук. |
| 11. Туристическое снаряжение | для походов на 15 – 20 человек. |
| 12. Рулетка | - 2 штуки. |

IX. Литература

1. Программа для внешкольных учреждений Министерства просвещения, М. 1986г.

3. Железняк Ю.Д. «К мастерству в волейболе», М., «Физкультура и спорт», 1978г.
4. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. – М., 2005.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. – М., 1988.
6. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. – М., 1991.
7. Марков К.К. Руководство тренера по волейболу. – Иркутск, 1999.
8. Марков К.К. Тренер – педагог и психолог. – Иркутск, 1999.
9. Типовая программа для внешкольных учреждений и спортивных секций рекомендованной Главным управлением школ Министерства просвещения под редакцией СМ. Зверева, автор программы А.В. Долинская, М, 1986г.;
10. Типовая программа по волейболу для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва, автор Ю.Д. Железняк, М, 1994г.