

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №6»

УТВЕРЖДЕНА

приказом директора МАУДО
ДЮСШ №6 от 01.09.2017 №154

_____ А.П. Николаев
Рассмотрена на педагогическом
совете (протокол заседания педсовета
от 30.08.2017 №1)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
«Волейбол: дополнительная
предпрофессиональная программа»
для группы начальной подготовки
первого года обучения

Срок реализации – 1 год

Авторы:

Тренеры – преподаватели отделения
волейбола: Бибик Р.Ю., Пузиков В.В.

Тамбов
2017

1. Пояснительная записка

Профиль программы: физкультурно - спортивная.

Актуальность программы:

Волейбол — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет большое значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

Игровая обстановка в волейболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают волейболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучаемых поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Педагогическая целесообразность программы:

Программа конкретизирует объем, содержание, планируемые результаты образовательной деятельности, характеризует организационно-педагогические условия и формы контроля.

В программе реализуются технологии различных типов:

- здоровьесберегающие технологии. Их применение в процессе занятий

обеспечивает создание безопасных условий для занятий и рациональную организацию образовательного процесса (с учетом возрастных, половых, индивидуальных особенностей занимающихся при соблюдении гигиенических требований), а также соответствие физической нагрузки возрастным особенностям занимающихся.

- технологии обучения здоровью. Включают гигиеническое обучение (правильное питание, гигиена тела), обучение жизненным навыкам в общении (управление эмоциями, разрешение конфликтов), осознанное соблюдение техники безопасности на занятиях, профилактику вредных привычек.

- технологии воспитания физической культуры и укрепления здоровья. Усиливают воспитание у занимающихся культуры здоровью, формируют представления о здоровье как ценности, стимулируют мотивацию на ведение здорового образа жизни, ответственность за собственное здоровье.

- оздоровительные технологии. Направлены на решение задач укрепления физического здоровья обучающихся.

В программе представлены подходы к организации досуговой деятельности занимающихся. Для успешной и эффективной реализации предусматриваются следующие виды деятельности: организация и проведение досуговой деятельности, смен оздоровительных лагерей с занимающимися различного возраста.

Осуществляя работу по общефизической подготовке, педагог руководствуется основными методами и принципами обучения. В зависимости от задач предпочтение может быть отдано реализации того или иного принципа с учетом их органической взаимосвязи:

Принцип всестороннего гармонического развития личности, для осуществления которого необходимо сочетать физическую подготовку с умственной, нравственной, эстетической.

Принцип оздоровительной направленности обязывает при подборе и применении разнообразных средств и методов занятий определять доступную нагрузку, учитывая состояние здоровья, пол и физическую подготовленность учащихся.

Принцип воспитывающего обучения подразумевает проведение любых форм физических занятий в воспитательных целях. Обстановка, в которой проводятся физкультурные мероприятия, должна вызывать положительные эмоции у детей.

Принцип сознательности и активности. Выполнение упражнения должно быть осознано, понятна польза и значение занятий для укрепления здоровья. Сознательное отношение к спортивной деятельности рождает активность, инициативу.

Принцип доступности. При подборе упражнений их необходимо подбирать в зависимости от возраста, пола детей и состояния их здоровья. Принцип систематичности и последовательности. В процессе занятий – следует предусматривать такой порядок прохождения учебного материала, при котором

вновь изучаемые упражнения опираются на ранее сформированные навыки.

Принцип прочности. На занятиях учащиеся приобретают знания, формируют двигательные навыки, которые должны сохраниться в течение детского возраста и, доведенные до определенного уровня, становятся основой его общей работоспособности.

Принцип наглядности заключается в показе изучаемого упражнения. – Для реализации этого принципа применяются словесные действия и имитационные упражнения («прыгать, как мячик», «идти, как медведь» и т. д.).

Принцип постепенного повышения требований осуществляется на последующих годах обучения. В практике физического воспитания этот принцип реализуется путем систематического усложнения структуры изучаемых упражнений и координационной сложности, повышения уровня физической нагрузки.

Принцип комплексности выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон тренировочной деятельности: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовок, педагогического и медицинского контролей, восстановительных мероприятий.

Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала, в постепенном усложнении содержания тренировок, в единстве задач, средств и методов подготовки.

Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов физической подготовки.

В планомерном физическом воспитании детей систематические занятия разнообразными физическими упражнениями должны сочетаться с правильным режимом учебы и отдыха и нормальными санитарно - гигиеническими условиями.

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Волейбол» (далее: Программа) является нормативным документом, содержащим максимально полную информацию о предлагаемом детям дополнительном образовании по избранному виду спорта, имеющим конкретные образовательные цели и диагностируемые образовательные результаты. Программа составлена на основе Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ, Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р), Сан-Пина к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41), Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 № 1008), Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму

Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242).

Цель: формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, содействие разностороннему развитию личности, самореализации, привитие навыка здорового образа жизни посредством занятий волейболом.

Задачи:

• *личностные:*

формирование общественной активности личности, гражданской позиции, культуры общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни;

• *метапредметные:*

- развитие мотивации к занятиям физической культурой и спортом, потребности в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности;

- усвоение учащимися конкретных элементов социального опыта, изучаемого в рамках программы дополнительного образования, опыта физкультурно-спортивной и интеллектуально – творческой деятельности;

• *образовательные:*

- содействовать интеллектуальному развитию учащихся;

- способствовать развитию общих физических качеств, необходимых для освоения техники волейбола;

- способствовать развитию у учащихся двигательных способностей (силы, гибкости, быстроты, выносливости и координационных способностей);

- способствовать приобретению учащимися знаний по истории возникновения и развития волейбола, основам спортивной диеты и питания; формированию системы элементарных знаний о здоровом образе жизни;

- содействовать укреплению здоровья и нормальному физическому развитию.

Планируемые результаты

Учащиеся должны знать:

- понятие «физическая культура», ее значение для укрепления здоровья, физического развития;

- основы строения и функций организма;

- влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечно-сосудистую системы;

- правила оказания первой помощи при травмах;

- гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и спортивной одежде;

- правила игры в волейбол;

- историю развития волейбола в мире и в России.

- правила проведения соревнований, требования, нормы и условия выполнения спортивных званий и разрядов по волейболу.

Учащиеся должны уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия;
- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- совершенствовать технику волейбола и расширять арсенал двигательных навыков;
- вести технический протокол игры, составлять заявку на участие в соревнованиях;
- самостоятельно осуществляют практическое судейство игры волейбол.

Отличительные особенности программы:

- *адресат программы:* дети и подростки 7-17 лет, желающие заниматься волейболом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. Основанием для зачисления в группу является заявление родителей и справка о медицинском освидетельствовании.

- *объем и срок освоения программы:* программа рассчитана на 3 года обучения.

- *форма обучения:* очная;

- *режим занятий:* 4 занятия по 45 минут для учащихся в возрасте до 8 лет, для детей старше 8 лет 2 занятия в неделю по 90 минут.

- *форма аттестации:* тестирование.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: проведение показательных выступлений, мониторинг физического развития и физической подготовленности, тестирование.

Материально-техническое обеспечение

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Дополнительное, вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
1.	Сетка волейбольная	штук	7
2.	Стойки волейбольные	штук	14
3.	Гимнастическая стенка	штук	7
4.	Гимнастические скамейки	штук	28
5.	Гимнастические маты	штук	28
6.	Скакалки	штук	70
7.	Мячи набивные	штук	45

8.	Гантели различной массы	штук	45
9.	Мячи волейбольные	штук	78
10.	Рулетка	штук	7
11.	Секундомер	штук	7
12.	Фишки напольные	штук	35

Информационное обеспечение

Видеоматериалы:

1. Видеозаписи с Первенств и Чемпионатов России, Европы и Мира.
2. Видеозаписи с соревнований различного уровня с участием учащихся ТОГБОУ ДО «ОДЮСШ» и МАУДО ДЮСШ № 6.

Интернет-ресурсы:

1. Официальный интернет-сайт международной федерации волейбола (FIVB) [электронный ресурс] (<http://www.fivb.com>).
2. Официальный интернет-сайт европейской конференции волейбола (CEV) [электронный ресурс] (<http://www.cev.ru>)
3. Официальный интернет-сайт Всероссийской федерации волейбола [электронный ресурс] (<http://www.vfv.ru>).
4. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [электронный ресурс] (<http://www.minsport.gov.ru/>).
5. Официальный интернет-сайт Олимпийского комитета России [электронный ресурс] (<http://olympic.ru/>)

Кадровое обеспечение: тренер-преподаватель, который имеет высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы или высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительная профессиональная подготовка в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы.

3. Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Первый год обучения			Форма аттестации/ контроля
		Количество часов			
		всего	теория	практика	
I.	Теоретическая подготовка	18	18	-	собеседование
1.	Вводное занятие. Правила техники безопасности.	3	3	-	собеседование
2.	История развития волейбола в России.	3	3	-	собеседование
3.	Правила соревнований по волейболу. Спортивная терминология.	3	3	-	собеседование
4.	Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня	3	3	-	собеседование
5.	Врачебный контроль	3	3	-	собеседование
6.	Профилактика травматизма в спорте. Антидопинговые мероприятия.	3	3	-	собеседование
II.	ОФП и СФП	68	-	68	тестирование
III.	Избранный вид спорта: волейбол	50	-	50	тестирование
1.	Основы техники волейбола	42	-	42	практическое выполнение
2.	Участие в соревнованиях	4	-	4	итоги соревнований

3.	Медицинский контроль	2	-	2	Медицинский контроль
4.	Промежуточная аттестация в форме тестирования	2	-	2	тестирование
IV.	Технико-тактическая и психологическая подготовка	24	-	24	практическое выполнение
V.	Другие виды спорта и подвижные игры	24	-	24	практическое выполнение
VI.	Самостоятельная работа	24	-	24	практическое выполнение
ИТОГО:		208	18	190	

Содержание учебного плана первый год обучения

Раздел I. Теоретическая подготовка

Тема 1. Вводное занятие. Правила техники безопасности.

Теория: Правила техники безопасности во время учебно-тренировочных занятий, экскурсий, показательных выступлений, соревнований, тестовых испытаний. Правила пожарной безопасности. Правила безопасности дорожного движения. Правила безопасности в связи с угрозой террористических актов.

Тема 2. История развития волейбола в России.

Теория: История развития волейбола в России, его лучшие представители. Развитие волейбола на Тамбовщине.

Тема 3. Ознакомление с правилами соревнований. Спортивная терминология.

Теория: Права и обязанности игроков. Форма. Упрощенные правила игры в волейбол. Основы судейской терминологии.

Тема 4. Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня

Теория: Личная гигиена волейболиста, профилактика различных заболеваний. Гигиена места занятий. Гигиенические требования к одежде, обуви. Закаливание как неотъемлемая часть здорового образа жизни. Особенности питания при занятиях волейболом. Режим дня. Организация свободного времени.

Тема 5. Врачебный контроль.

Теория: Медицинская аптечка. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Способы транспортировки пострадавшего. Контроль за изменениями ЧСС, артериального давления.

Тема 6. Профилактика травматизма в спорте. Антидопинговые мероприятия.

Теория: Травматизм в процессе занятий волейболом, оказание первой медицинской помощи. Профилактика спортивного травматизма. Общие основы фармакологического обеспечения в спорте. Профилактика допинга применения допинга среди спортсменов.

Раздел II. ОФП и СФП

Общая физическая подготовка

Практика: Средствами общей физической подготовки являются ОРУ, направленные на развитие всех качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на различных снарядах, тренажерах, занятия другими видами спорта.

Специальная физическая подготовка.

Практика: Средствами специальной физической подготовки являются 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. Упражнения, сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движения. Акробатические упражнения. Подвижные и спортивные игры. Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

Раздел III. Избранный вид спорта: волейбол

Тема 1. Основы техники волейбола.

Практика:

Стойки и перемещения

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

Техника выполнения: ноги расставлены на ширине плеч и согнуты в коленях. Одна нога может быть немного впереди другой, ступни расположены параллельно. Туловище наклонено вперёд. Чем ниже стойка, тем больше наклон туловища. Руки согнуты в локтях, кисти на уровне пояса.

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

Перемещения – это действия игрока при выборе места на площадке.

В зависимости от характера технического приёма и игровой ситуации в волейболе используются различные способы перемещения: приставной шаг, двойной шаг, бег.

Обучение

1. В стойке волейболиста:
 - выпад вправо, влево, шаг вперёд, назад;
 - приставные шаги вправо, влево от одной боковой линии площадки до другой;
 - двойной шаг вперёд-назад.
2. Скачок вперёд одним шагом в стойку.
3. Подпрыгнуть, вернуться в стойку волейболиста и выполнить шаг или выпад: а) вперёд; б) в сторону.
4. По сигналу (в беге) остановка в стойку и прыжок вверх толчком двух ног.
5. Перемещения в стойке по сигналу – в стороны, вперёд, назад.
6. Эстафеты с перемещениями различными способами, с выполнением различных заданий.

Передача мяча сверху двумя руками

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

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

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

Обучение

1) Имитация перехода из стойки волейболиста в исходное положение для приёма и передачи мяча.

2) Имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения.

3) Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче, мяч на полу. Кисти рук располагаются таким образом, чтобы большие пальцы были направлены друг к другу, указательные – под углом друг к другу, а все остальные обхватывали мяч сбоку-сверху. Мяч поднимается с пола в исходное положение над лицом.

4) В стойке волейболиста подбросить мяч одной рукой над собой, поймать обеими руками и одновременно начать разгибание рук и ног, имитируя передачу.

5) В парах: один из партнёров набрасывает мяч в удобное для выполнения передачи положение, второй ловит мяч в стойке и имитирует передачу, разгибая ноги и руки.

6) В парах: один из партнёров набрасывает мяч другому, который передаёт мяч сверху двумя руками.

7) Передачи мяча над собой на месте, в движении (приставными шагами, лицом вперёд, спиной вперёд), с изменением высоты полёта мяча.

8) Две-три передачи мяча над собой и передача партнёру.

9) Передачи мяча в парах с варьированием расстояния и траектории.

10) В тройках: игроки второй позиции выполняют верхнюю передачу мяча над собой, затем делают шаг в сторону и заходят за спину игроков третьей позиции. Игроки третьей позиции выполняют передачи мяча игрокам первой позиции. Игроки первой позиции верхней передачей возвращают мяч игрокам, находящимся на противоположной боковой линии.

11) Передачи мяча в тройках. Расположение игроков в треугольнике: зоны 6–3–4, 6–2–3, 6–2–4; 5–3–4, 5–2–3, 5–2–4; 1–3–2, 1–4–3, 1–4–2.

12) Передачи в парах с передвижением приставными шагами по длине игровой площадки.

13) В парах: передачи мяча через сетку.

14) Передачи мяча на точность: в мишени, расположенные на стене, на игровой площадке (гимнастические обручи и др.).

15) Подвижные игры с верхней передачей мяча: «Эстафета у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч над сеткой», «Вызов номеров» и др.

Приём мяча снизу двумя руками

Техника выполнения: в исходном положении ноги согнуты в коленных суставах, туловище незначительно наклонено вперёд, руки в локтевых и лучезапястных суставах выпрямлены, кисти соединены «в замок» и располагаются перпендикулярно траектории полёта мяча который осуществляется на нижнюю часть предплечий или кисти с одновременным разгибанием ног и туловища вперёд-вверх. Прямые руки поднимаются до уровня груди.

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

Обучение

- 1) Имитация приёма мяча в исходном положении.
- 2) Имитация приёма мяча после перемещения (вперёд, назад, в стороны).
- 3) В парах: один давит на мяч, лежащий на предплечьях другого игрока (стоящего в исходном положении), и тот имитирует приём.
- 4) Стойка волейболиста, держа на выпрямленных руках лежащий на запястьях мяч:
 - покачивание руками вверх-вниз и в стороны;
 - разгибание и сгибание ног, имитируя приём и передачу мяча.
- 5) Подбрасывание мяча невысоко над собой и приём его на запястья выпрямленных рук.
- 6) Подбивание волейбольного мяча снизу двумя руками на месте. Движение рук выполняется за счёт разгибания ног.
- 7) Подбивание волейбольного мяча снизу двумя руками с продвижением: лицом вперёд; боком приставными шагами.
- 8) Приём мяча, брошенного партнёром. Расстояние 2–3 м, затем постепенно увеличивается до 9–12 м.
- 9) В парах: приём мяча снизу и передача партнёру сверху двумя руками.
- 10) Приём мяча после отскока от пола (в парах или у стены).
- 11) Приём мяча в зоне 6; мяч через сетку набрасывает партнёр.

Верхняя прямая подача мяча

Техника выполнения:

И.п.- стоя лицом к сетке, ноги на ширине плеч, левая впереди, мяч в согнутых руках на уровне груди, ладонь левой руки снизу, взгляд направлен на площадку соперника. В правую руку занимающийся отводит для замаха назад, локоть направлен в сторону – вверх. Тяжесть тела переносится на правую, туловище слегка прогибается. Движением левой руки вверх занимающийся подбрасывает мяч перед собой выше головы. Разгибая опорную ногу, тяжесть тела переносит на впередистоящую ногу, туловище незначительно сгибает вперед, выпрямляя руку, производит удар ладонью со сжатыми пальцами. После удара кисть, сопровождая мяч, сгибается, рука опускается вниз.

Обучение

- 1) Имитация ударного движения
- 2) Имитация подбрасывания мяча (без удара).
- 3) Выполнение верхней прямой подачи;
- 4) Первый номер принимает и.п. для выполнения верхней прямой подачи и начинает движение рукой вперед – вверх. Второй встает сзади и кладет ладонь правой руки на ладонь отведенной за голову руки партнера и оказывает сопротивление;
- 5) И.п. – второй номер стоит напротив и держит на вытянутых вперед-вверх руках. Первый делает замах и выполняет ударное движение по мячу.
- 6) Подача мяча в стену с расстояния 5-7 м.
- 7) Подача мяча через сетку с расстояния 5-6 м. Следует постепенно увеличивать расстояние, отходя к лицевой линии.
- 8) Подача мяча в левую и правую половины площадки.
- 9) Поддачи мяча на точность в заданную зону.

Нападающий удар

Техника выполнения:

Техника нападающего удара включает в себя четыре фазы: разбег, прыжок, собственно нападающий удар и приземление.

Техника выполнение разбега и прыжка.

Разбег состоит из микрофаз, характеризующихся своеобразием внешней формы движений и особенностями нервно-мышечной деятельности. Во время выполнения разбега и прыжка усилия волейболиста направлены на решение двух основных задач - достижения наибольшей высоты прыжка и максимальной его точности по отношению к траектории полета мяча. Соотношение этих задач изменяется по ходу развития двигательного действия, обуславливая вариативность и стабильность его фазовой структуры.

Разбег по своему ритмическому рисунку расчленяется на три микрофазы: начало, середина и напрыгивание:

- в первой, стартовой микрофазе, волейболист, еще не определив характера траектории полета мяча (второй передачи), выполняет один или два "ступающих" шага в замедленном темпе с характерной для ходьбы двойной опорой;

- во второй, подготовительной микрофазе, игрок определяет траекторию полета мяча и корректирует скорость своего перемещения. Если передача занижена, то скорость движения резко возрастает и ходьба переходит в бег. Если же мяч направлен по высокой траектории, то скорость движения увеличивается незначительно, а иногда и замедляется;

- в третьей микрофазе - напрыгивании - игрок выполняет широкий беговой шаг, который органически сливается с последующими движениями. От слитности усилий и их быстроты в этот момент зависит эффективность использования силы инерции, образуемой горизонтальной скоростью разбега для прыжка вверх.

Техника удара по мячу.

Техника удара по мячу составляет вторую фазу нападающего удара. Здесь также, движения расчленяются на две микрофазы: замах и собственно ударное движение.

Удар по мячу осуществляется за счет резкого последовательного сокращения мышц живота, груди и руки. Наиболее эффективным по силе будет такой нападающий удар, при котором скорость движения проксимального звена руки (ее плеча), являясь наибольшей в начале движения, уменьшается при соприкосновении руки с мячом. Это способствует возникновению реактивных сил, увеличивающих скорость сгибания кисти в лучезапястном суставе. Таким образом, различные фазы выполнения нападающего удара состоят не из повторяющихся циклических движений, а носят весьма разнообразный характер как по внешней, наблюдаемой форме движений, так и по своей скоростно-силовой структуре.

Обучение

1) Нападающий удар по ходу из зоны №4 с высокой передачи из зоны №3 направляется в зоны №4,6,5.

2) Нападающий удар по ходу из зоны 2 с высокой передачи из зоны 3 в зону 2 мяч направляется из зон 2, 6, 1.

3) Нападающий удар из зон 4,3 и 2 со средней по высоте передач.

4) Нападающий удар из зон 4, 3, и 2 с высоких и удаленных от сетки передач.

Тема 2. Участие в соревнованиях.

Практика: Участие учащихся в товарищеских матчах, в внутришкольных соревнованиях.

Тема 3. Медицинский контроль.

Практика: Прохождение учащимися медицинского освидетельствования в медицинских учреждениях.

Тема 4. Промежуточная аттестация в форме тестирования.

Практика: Мониторинг физического развития. Сдача учащимися контрольно-переводных нормативов.

Раздел IV. Техничко-тактическая и психологическая подготовка

Практика:

Техническая подготовка

Техника защиты:

1. Действия без мяча. Перемещения и стойки. Падение при приёме мяча снизу и сверху.

2. Действия с мячом. Приём мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зонах 3, 2.

Техника нападения:

1. Действия без мяча. Перемещения и стойки. Имитация нападающего удара.

2. Действия с мячом. Специальные упражнения при передаче мяча сверху, снизу в движении и на месте. Верхняя прямая подача с места.

Тактическая подготовка

Тактика защиты:

1. Система игры, комбинации.
2. Индивидуальные, групповые и командные действия.

Тактика нападения:

1. Нападающий удар.
2. Зонная оборона.
3. Индивидуальные, групповые и командные действия.
4. Система игры.

Психологическая подготовка

Главная задача психологической подготовки – формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приёмов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

Основные методы и приёмы психологической подготовки:

1. В ходе бесед и лекций происходит психологическое образование спортсмена, объяснение особенностей предстартовых и соревновательных переживаний в соответствии с индивидуальными особенностями, обучение ритуалу предсоревновательного поведения. Главный метод воздействия – убеждение, воздействие на сознание волейболиста.

2. Беседы с другими людьми в присутствии спортсмена. Основная задача – снятие противодействия, которое нередко возникает при использовании внушений и убеждений, борьба с подсознательным негативизмом. Метод воздействия – косвенное внушение.

3. Аутотренинг – самостоятельное, без посторонней помощи, использование изученных и заранее подготовленных внушений в состоянии глубокого расслабления и покоя (релаксации) или в состоянии так называемого аутогенного погружения, с задачей создания необходимого психического состояния. В процессе аутотренинга завершается переход внушения в самовнушение, совершенствуются механизмы саморегуляции.

4. Размышления, рассуждения. Основные способы перевода внушений и самовнушений в самоубеждения – высшие уровни самосознания и саморегуляции.

Планомерное использование представленной системы методов позволяет достаточно полно и глубоко проникать в систему отношений спортсмена,

формировать программу будущих действий и переживаний, установки на реализацию этих программ поведения в нужные моменты тренировки и соревнования.

Раздел V. Другие виды спорта и подвижные игры

Практика: Для повышения уровня общего физического развития учащихся, способствующего быстрому и качественному освоению игры в волейбол, используются самые разнообразные физические упражнения и занятия другими видами спорта: строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры, легкоатлетические упражнения, ходьба на лыжах; бег на коньках; баскетбол, футбол и др.

Специальные гимнастические упражнения: кувырки, перевороты, стойки, упражнения на координацию движений, упражнения на формирование осанки, лазание по канату, лестнице, прыжки через препятствия, упражнения на гимнастических снарядах (перекладине, брусьях, гимнастической стенке, коне); упражнения с предметами (палками, скакалками, гантелями).

Специальные легкоатлетические упражнения: бег на короткие дистанции (10-20м); старты с места из различных исходных положений; ускорения на 3-10м; бег на 100-300м; прыжки с места и с разбега в длину и в высоту; метание мячей (малых и набивных на дальность); бег с преодолением препятствий; эстафетный бег.

Подвижные игры и эстафеты: различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты.

Раздел VI. Самостоятельная работа

Практика: Для самостоятельной работы учащихся используются самые разнообразные физические упражнения и занятия другими видами спорта: общеразвивающие гимнастические упражнения, легкоатлетические упражнения и т.д.

Комплекс утренней гимнастики: упражнения на формирование осанки, прыжки, пробежки, разнообразные махи, круговые движения.

Силовые упражнения: подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук из упора лежа, поднятие ног из положения лежа и т.д..

Упражнения на гибкость, расслабление.

Система контроля

Педагогический контроль

Контроль уровня подготовки учащихся спортивно-оздоровительных групп осуществляется один раз в год, в конце учебного года, по теоретической, общей физической и специальной физической.

Контроль на спортивно-оздоровительном этапе используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на

объективных критериях.

Комплекс контрольных упражнений для тестирования уровня подготовленности в спортивно-оздоровительных группах

Для определения уровня общей физической подготовленности юных пловцов используются следующие упражнения:

- бег 30 м. из положения высокого старта (оценка быстроты);
- челночный бег 3 x 10 м. (оценка координации движений);
- наклон вперёд, стоя на возвышении (оценка гибкости);
- прыжок в длину с места (оценка скоростно-силовых качеств);
- подтягивание на перекладине (мальчики – высокая перекладина, девочки – низкая), количество раз (оценка силы);
- шестиминутный бег, количество метров (оценка выносливости).

Бег 30 метров с высокого старта

Оборудование: секундомер, флажки.

Процедура тестирования. В забеге принимают участие не менее двух человек. Бег выполняется из положения высокого старта. По команде «На старт!» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание» вес тела переносится на переднюю ногу – по команде «Марш» бегут к линии финиша по своей дорожке.

Оценка результата. Время определяют по секундомеру с точностью до 0,1 с.

Челночный бег 3 x 10 м.

Оборудование: секундомер, ровные дорожки длиной 10 метров, ограниченные двумя параллельными линиями, два кубика размером 50 x 50 x 100мм. на расстоянии 100 мм друг от друга.

Процедура тестирования. В забеге принимают участие не менее двух учащихся. По команде «На старт!» испытуемый становится в положение высокого старта у стартовой линии. По команде «Марш» берёт один из кубиков и как можно быстрее старается достичь отметки 10 м., где кладёт кубик за линию. Не останавливаясь, возвращается за вторым кубиком, бежит к финишу и также кладёт его за линию финиша. Бросать кубики запрещается. Секундомер выключается в тот момент, когда второй кубик коснётся пола.

Оценка результата. Время определяют по секундомеру с точностью до 0,1 с.

Наклон вперёд, стоя на возвышении

Оборудование: гимнастическая скамейка, линейка.

Процедура тестирования. Испытуемый встаёт на гимнастическую скамейку. Выполняется наклон вперёд, не сгибая ног в коленном суставе, опуская руки вдоль линейки как можно ниже. Положение максимального наклона сохраняется в течение двух секунд. Измеряется расстояние от края скамьи до кончиков средних пальцев опущенных вниз рук.

Оценка результата. Показатели ниже нулевой отметки оцениваются со знаком «+», выше нулевой отметки – со знаком «-». В протокол вносился результат, выраженный в сантиметрах, с точностью до 1 см.

Прыжок в длину с места.

Оборудование: рулетка, мел, линейка.

Процедура тестирования. Стойка ноги на ширине плеч, слегка согнуты. Руки внизу в свободном состоянии. Носки ног у стартовой линии. Приседая, отвести руки назад. Разгибая ноги, взмах руками вперед-вверх, толчок двумя ногами, полет и вынос ног вперед, приземление на обе ноги.

Оценка результата. Дальность прыжка определяется расстоянием от стартовой линии до отметки приземления, расположенной ближе к стартовой линии (3 попытки).

Подтягивание на перекладине

Оборудование: высокая и низкая (110 см.) перекладины.

Процедура тестирования. Мальчики подтягиваются в висе на высокой перекладине, девочки – в висе лёжа на низкой перекладине (высота 110 см.). Учащийся принимает положение «вис» хват сверху, подтягивание производится до уровня подбородка (не касаясь им), а затем возвращается в исходное положение. Упражнение выполняется плавно, без рывков, тело не выгибать, сгибание ног в коленях и дёрганье ногами не разрешается. В этом случае попытка не засчитывается. Девочки подтягиваются, не отрывая ног от пола.

Оценка результата. Результат оценивается количеством подтягиваний.

Шестиминутный бег

Оборудование: секундомер, свисток.

Процедура тестирования. Тестирование проводится на спортивной площадке, беговой дорожке, либо в спортивном зале, если позволяют условия. Бег выполняется по кругу, размеченному по 10 м. В забеге одновременно участвуют 6-8 человек. Столько же учащихся по заданию тренера занимаются подсчётом кругов и определением общего метража. По истечении шести минут учащиеся останавливаются, и контролёры подсчитывают метраж каждого из них.

Оценка результата. Результат оценивается по длине преодолённой дистанции и подсчитывается с точностью до метра.

Требования к результатам освоения программы

Результатом реализации программы на спортивно-оздоровительном этапе является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта волейбол; наличие опыта выступления во внутришкольных соревнованиях по волейболу и пионерболу;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;

- выявление и отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта волейбол.

Врачебный контроль

В начале и в конце учебного года все учащиеся проходят медицинское обследование.

Цель медицинского обследования – всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния спортсменов, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Основными задачами медицинского обследования в спортивно-оздоровительных группах является контроль состояния здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача. Медицинское заключение выдаётся врачом-педиатром по месту жительства.

5. Методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы

- **методы обучения:** словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый, исследовательский, проблемный; игровой, дискуссионный, проектный и др.) и воспитания (убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация).

- **формы организации образовательного процесса:** индивидуальная, индивидуально-групповая.

- **педагогические технологии:** технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология дифференцированного обучения, технология разноуровневого обучения, технология игровой деятельности, технология коллективной творческой деятельности, здоровьесберегающие технологии.

- **алгоритм учебного занятия:** этапы учебного занятия, его структура конструируются в соответствии с дидактической целью и закономерностями процесса обучения. Движение к реализации цели как прогнозируемому результату обуславливает переход от одной части занятия к другой, от этапа к этапу. Приемы работы педагога и учащихся на каждом этапе зависят от содержания, цели, логики усвоения учебного материала, состава группы и опыта творческой деятельности педагога и учащихся.

- **дидактические материалы:** технологические, инструкционные карты, магнитная доска.

6. Список литературы

1. Беляев А.В. Волейбол: теория и методика тренировки / А.В. Беляев, Л.В. Булыкина. – М.: ТВТ Дивизион, 2011. – 176 с.
2. Блок. Техника и тактика (сборник статей) / под общей редакцией Е.В. Фомина, Л.В. Булыкиной. – Москва: ВФВ, 2015. – Выпуск № 19. – 108 с.
3. Виера Барбара Л. Волейбол. Шаги к успеху: Пер. с англ. / Барбара Л. Виера, Бонни Джилл Фергюсон. – М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2004. – 161 с.
4. Гарипов А.Т. Скоростно-силовая подготовка юных волейболистов. – Методические рекомендации/ А.Т. Гарипов, Ю.Н. Клещев, Е.В. Фомин. – М.: ВФВ, 2009.– 45 с.
5. Годик М.А. Комплексный контроль в спортивных играх / М.А. Годик, А.П. Скородумова. – М.: Советский спорт, 2010. – 336 с.
6. Губа В.П. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования / В.П. Губа. – М.: Советский спорт, 2012. – 384 с.
7. Железняк Ю.Д. Теория и методика спортивных игр. Учебник для вузов физической культуры / Ю.Д. Железняк. - – М.: Издательский центр«Академия», 2014. – 412 с.
8. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. Волейбол: У истоков мастерства / Под ред. Ю.В. Питерцева. – М.: Издательство ФАИР-ПРЕСС, 1998. – 336 с.
9. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А., Чачин А.В. Волейбол. Методическое пособие по обучению игре. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2005. – 112 с.
10. Фомин Е.В. Волейбол. Начальное обучение / Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина. – М.: Спорт, 2015.– 88 с.
11. Сингина Н.Ф. Психологическая подготовка в волейболе (стресс и стрессовые ситуации, контроль эмоций). Методическое руководство/ Н.Ф. Сингина, Е.В. Фомин – М.: ВФВ, 2013.- Вып.14. – 24 с.
12. Сингина Н.В. Психолого-педагогические аспекты деятельности тренера по волейболу работающего в ДЮСШ / Н.Ф. Сингина, Е.В. Фомин. –М.: ВФВ, 2014. – Вып. №16 – 36 с.
13. Фомин Е.В. Техничко-тактическая подготовка волейболистов. Методическое пособие/ Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина, А.В. Суханов. – М.: ВФВ, 2013. – Вып.13. – 56с.

7. Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
I.	Сентябрь-август	X	X	Беседа	18	Теоретическая подготовка	Спортивный зал, стадион, тренажерный зал	Собеседование
1.	X	X	X	Беседа	3	Вводное занятие. Правила техники безопасности.	Спортивный зал, стадион, тренажерный зал	Собеседование
2.	X	X	X	Беседа	3	История развития волейбола в России.	Спортивный зал, стадион, тренажерный зал	Собеседование
3.	X	X	X	Беседа	3	Правила соревнований по волейболу. Спортивная терминология.	Спортивный зал, стадион, тренажерный зал	Собеседование
4.	X	X	X	Беседа	3	Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня	Спортивный зал, стадион, тренажерный зал	Собеседование
5.	X	X	X	Беседа	3	Врачебный контроль	Спортивный зал, стадион, тренажерный зал	Собеседование
6.	X	X	X	Беседа	3	Профилактика травматизма в спорте. Антидопинговые мероприятия.	Спортивный зал, стадион, тренажерный зал	Собеседование
II.	Сентябрь-август	X	X	Практическое занятие	68	ОФП и СФП	Спортивный зал, стадион, тренажерный зал	Тестирование
III	Сентябрь-август	X	X	Практическое	50	Избранный вид спорта: волейбол	Спортивный зал, стадион,	Тестирование

				занятие			тренажерный зал	
1.	X	X	X	Практическое занятие	42	Основы техники волейбола	Спортивный зал, стадион, тренажерный зал	Практическое выполнение
2.	X	X	X	Соревнования	4	Участие в соревнованиях	Спортивный зал	Итоги соревнований
3.	X	X	X	Медицинский контроль	2	Медицинский контроль	ТОГБУЗ ВОФД	Медицинский контроль
4.	X	X	X	Тестирование	2	Промежуточная аттестация в форме тестирования	Спортивный зал, стадион	Тестирование
IV.	Сентябрь-август	X	X	Практическое занятие	24	Технико-тактическая и психологическая подготовка	Спортивный зал, стадион, тренажерный зал	Практическое выполнение
V.	Сентябрь-август	X	X	Игра	24	Другие виды спорта и подвижные игры	Спортивный зал, стадион	Практическое выполнение
VI.	Июль-август	X	X	Самостоятельная работа	24	Самостоятельная работа	Стадион	Практическое выполнение
					208			