

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «УСТЬ-ИШИМСКИЙ ДЕТСКИЙ
ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ
ЦЕНТР»**

«УТВЕРЖДАЮ»

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ ДО «Усть-Ишимский ДООФСЦ»
Татаринцев Ю.А.

Педагогический совет

«20» августа 2017 г.

протокол № 3

«20» августа 2017 г.

**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ**

«ВОЛЕЙБОЛ»

**Педагог, реализующий программу –
АКИЛЕНКО АЛЕКСАНДР ВАСИЛЬЕВИЧ
педагог дополнительного образования**

Срок реализации программы – 3 года

Возраст учащихся – 12-16 лет

с. Усть-Ишим – 2016

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Образовательная программа “Волейбол” имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа углублённая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у обучающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

В основу программы положена Учебная программа Волейбол: Железняк Ю.Д., для ДЮСШ и ДЮСШОР 1994.

Новизна и оригинальность программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться волейболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «волейбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

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 важное 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 обучающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у обучающихся 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 обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у 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.

Теоретическая подготовка юных волейболистов должна включать в себя и вопросы основ знаний, таких как:

- гигиена занимающихся, их одежда,
- профилактика травматизма,
- правила игры,
- сведения об истории волейбола,
- сведения о современных передовых волейболистах, командах.

Теоретические сведения должны сообщаться обучающимся в ходе практических занятий в разных частях занятия, в паузах между упражнениями, в перерывах между играми.

Актуальность программы для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

Педагогическая целесообразность позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждению интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

ЦЕЛЬ:

Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий волейболом.

ЗАДАЧИ:

1. Образовательные:

- обучить учащихся техническим приемам волейбола;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол);
- обучить учащихся техническим и тактическим приемам волейбола;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

2. Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества.
- способствовать повышению работоспособности учащихся,
- развивать двигательные способности,
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

3. Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;

- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
Способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

Отличительные особенности данной ДОП от уже существующей:

Программа рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных школьных навыков и расширенное освоение (в отличие от школьного курса) более глубоких приёмов избранного вида спорта в течение 3 лет, по следующим разделам:

1. Общие основы волейбола.
2. Изучение и обучение основам техники волейбола.
3. Изучение и обучение основам тактики игры.
4. Основы физической подготовки в волейболе.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы:

В группы принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Программа предназначена для детей 12-16 лет.

Сроки реализации программы 3 года:

Программа рассчитана на детей и подростков от 12 до 16 лет.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 3 часа.

Количество часов в год 216 ч.

Организация работы по программе.

Объем и последовательность изучения технико-тактического содержания для занятий волейболом выглядят следующим образом:

1. Стартовая стойка (в технике нападения и защите).
2. Ходьба, бег (особенно при игре в нападении и защите).
3. Двойной шаг вперед, назад, скачек.
4. Перемещение приставными шагами: правым, левым боком вперед.
5. Остановка шагом, прыжком (в нападении).
6. Прыжки (особенно в нападении, защите).
7. Передача мяча сверху двумя руками: вверх - вперед, над собой.
8. Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от нее, стоя на площадке и в прыжке.
9. Прием мяча сверху двумя руками.
10. Выбор места для выполнения второй передачи.
11. Сочетание способов перемещений.
12. Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3.

13. Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4.
14. Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 2 с игроком зоны 4.
15. Нижняя прямая подача.
16. Выбор места для выполнения подачи.
17. Прием нижней прямой подачи снизу двумя руками.
18. Взаимодействие игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче.
19. Взаимодействие игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4 при второй передаче.
20. Взаимодействие игрока зоны 4 с игроками зон 3 и 2 при второй передаче.
21. Выбор места при приеме нижней прямой подачи.
22. Верхняя прямая подача.
23. Передача мяча сверху двумя руками для нападающего удара.
24. Взаимодействие игрока зоны 1 с игроком зоны 6, игрока зоны 5 с игроком зоны 6.
25. Взаимодействие игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1.
26. Сочетанное способов перемещений с техническими приемами.
27. Взаимодействие игрока зоны 6 (1,5) с игроком зоны 3 (2,4).
28. Падение и перекаты после падения.
29. Прямой нападающий удар по ходу сильнейшей рукой из зон 4,3,2.
30. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.
31. Чередование способов подач.
32. Выбор места для выполнения нападающего удара.
33. Вторая передача нападающему, к которому передающий обращен лицом.
34. Выбор способа приема подачи: сверху от нижней подачи, снизу – от верхней.
35. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи у сетки.
36. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, а игрок зоны 3 оттянут от сетки.
37. Вторая передача нападающему, к которому передающий обращен спиной.
38. Прием подачи и нападение мяча в зону 3 вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.
39. Прием подачи и направление мяча в зону 2; вторая передача в зоны 3 и 4. То же через зону 4.
40. Прием подачи и направление мяча в зону 3; вторая передача игроку, к которому передающий стоит спиной.
41. Передача двумя руками в прыжке.

42. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу (в зонах 4,3,2).
43. Выбор места при блокировании.
44. Определение времени для отталкивания при блокировании и своевременного выноса рук над сеткой.
45. Прием мяча снизу одной рукой (правой, левой), ногой (в сложных условиях).
46. Выбор места и способа перемещения при приеме мяча от нападающего удара.
47. Выбор места при страховке: партнера, принимающего мяч; блокирующих нападающих.
48. Зонное блокирование.
49. Расположение игроков в защите углом вперед (на страховке игрок зоны 6 впереди).
50. Поддача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча, поддача в заданную зону.
51. Выбор способа приема мяча от нападающего удара: снизу двумя руками, снизу с падением двумя, одной рукой (другой частью тела).
52. Взаимодействие игроков в зонах 5 и 1 с игроками в зонах 3,2,4 при приеме поддачи.
53. Нападающий удар с переводом вправо из зон 4,3,2 с поворотом туловища вправо.
54. Вторая передача нападающему, сильнейшему на линии.
55. Имитация второй передачи и обманный удар (передача через сетку на незащищенное место).
56. Имитация нападающего удара и обманная передача через сетку двумя и одной рукой.
57. Выбор способа приема мяча на страховке.
58. Чередование изученных способов нападающего удара.
59. Взаимодействие игроков зон 3,2,4 при блокировании.
60. Взаимодействие игрока зоны 4, не участвующего в блокировании, с блокирующими игроками зон 3 и 4.
61. То же, но игрока зоны 2.
62. Верхняя боковая поддача.
63. Переход от индивидуальных действий в нападении к индивидуальным действиям в защите на передней и задней линиях.
64. То же, но переход от защитных действий к нападающим.
65. Прием поддачи с направлением мяча в зону 2, вторая передача назад за голову, где нападающий удар выполняет игрок зоны 3.
66. Своевременная постановка рук над сеткой при блокировании нападающих ударов различными способами.
67. Чередование подач на силу и нацеленных (в том числе и в прыжке).
68. Нападающий удар с переводом влево из зон 4,3,2.

69. Блокирование ударов по ходу из двух зон: 4 – 3, 2 – 3, 4 – 2 в известном направлении.
70. Блокирование ударов с переводом вправо (в зонах 3,4,2).
71. Взаимодействие выходящего связующего из зоны 1 с нападающими зон 4,3,2.
72. То же, выход из зон 6,5.
73. Взаимодействие игрока зоны: с блокирующими игроками зон 4,3,2.
74. Взаимодействие крайних защитников с блокирующими игроками.
75. Взаимодействие крайних защитников и игрока, не участвующего в блокировании.
76. Расположение игроков в защите углом назад, когда страховку осуществляет крайний защитник.
77. То же, но страховку осуществляет игрок, не участвующий в блокировании.
78. Прием подачи, передача связующему, выходящему к сетке из зоны 1 (6,5); вторая передача нападающему, к которому он обращен лицом.
79. То же, но передача нападающему, к которому связующий стоит спиной.
80. Блокирование нападающих ударов с переводом влево.
81. Блокирование в одной зоне ударов, выполняемых в двух направлениях.
82. Групповое блокирование (вдвоем) ударов по ходу.
83. Боковой нападающий удар из зон 4,3.
84. Нападающий удар по блоку за боковую линию.
85. Нападающий удар с передачи из глубины площадки.
86. Передача в прыжке после имитации нападающего удара (откидка).
87. Нападающий удар с задней линии.
88. Нападающий удар через слабого блокирующего, поверх блока.
89. Подача в прыжке.
90. Групповое блокирование ударов с переводом.
91. Прием мяча снизу двумя руками и одной с падением вперед на руки и перекатом (скольжением) на грудь – живот.
92. Выбор способа нападающего удара (в зависимости от ситуации).
93. Взаимодействие игроков передней линии со скрестным перемещением, взаимодействие игроков в нападении у сетки и у задней линии.
94. Чередование ведения игры в нападении через игрока передней линии и через связующего, выходящего с задней линии к сетке.
95. Чередование систем игры в защите углом вперед и углом назад с применением различных вариантов страховки.
96. Переход от групповых действий в нападении к групповым действиям в защите.
97. Переход от командных тактических действий в нападении к командным тактическим действиям в защите (подача – защита, нападающий удар – защита).

98.Переход от командных тактических действий в защите к командным действиям в нападении (при приеме подачи, в доигровке, при защите от нападающих ударов).

99.Сочетание переключений: а) подача – нападение (в доигровке); б) прием подачи – нападение – защита.

100.То же: добавляется защита, добавляется нападение.

Содержание разделов программы может изменяться и дополняться новыми материалами. Распределение часов в учебно–тематическом плане является примерным. Педагог может вносить коррективы в распределение времени, содержание занятий в зависимости от уровня развития навыков обучающихся. Программа реализуется в коллективах младшего, среднего и старшего возрастов от 8 до 18 лет. Срок реализации 3 года, 6 часов в неделю

Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовке, его распределение по годам обучения и в годичном цикле; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; организацию и проведение врачебно – педагогического контроля, методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, воспитательной работы.

Содержание работы с юными волейболистами определяется тремя факторами: спецификой игры ТВ волейбол, модельными требованиями квалификационных волейболистов, возрастными особенностями и возможностями волейболистов 8 – 18 лет.

Учебный план.

В учебном плане отражены основные задачи и направленность работы по этапам. Учитывается режим учебно-тренировочной работы в неделю с расчетом на 52 недели.

В каждом этапе поставлены задачи с учетом возраста обучающихся и их возможностей, требований подготовки.

Этап начальной ОФП подготовки

Задачи этого этапа:

- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно–двигательного аппарата, развитие быстроты, ловкости, гибкости;
- обучение основам технике перемещений и стоек, приему и передаче мяча; начальное обучение тактическим действиям, привитие стойкого интереса к знаниям волейболом, приучение к игровой обстановке;
- поправка к выполнению нормативных требований по видам подготовки.

Теоретическая подготовка.

О Ф П.

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

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

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

4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль, (Гигиенические требования к местам физкультурно – спортивных занятий. Понятие о травмах и их предупреждение. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Общие гигиенические требования к обучающимся волейболом. Общий режим дня. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.

5. Правила игры в волейбол: (состав команды, расстановка и переход игроков, костюм игроков, начало игры и подача, перемена и подачи, удары по мячу, выход мяча из игры, счет и результат игры, правила и обязанности игроков, упрощенные правила игры, судейская терминология).

6. Места занятий и инвентарь: (площадка для игры в волейбол в спортивном зале, на открытом воздухе, сетка и мяч, уход за инвентарем, оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытой площадке).

С Ф П.

1. Физическая культура и спорт в России. (Формы занятий физическими упражнениями детей школьного возраста, Массовый народный характер спорта в нашей стране. Почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России. Усиление роли и значения физической культуры в повышении уровня общей культуры и продлении творческого долголетия людей. Важнейшие постановления Правительства по вопросам развития физической культуры и спорта в стране и роста достижений в мировом спорте).

2. Состояние и развитие волейбола. (Развитие волейбола среди школьников. Соревнования для школьников. Оздоровительная и прикладная направленность волейбола. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России. Международные соревнования по волейболу).

3. Сведения о строении и функциях организма человека.

4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

5. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения. Характеристика нагрузки в волейболе. Соревновательные и тренировочные нагрузки. Основные компоненты нагрузки.

6. Правила соревнований, их организация и проведение.

7. Основы техники и тактики игры в волейбол.

8. Основы методики и обучения волейболу.
9. Планирование и контроль учебно–тренировочного процесса. Наблюдения на соревнованиях. Контрольные испытания. Индивидуальный план тренировки.
10. Оборудование и инвентарь.
11. Установка игрокам перед соревнованиями и разбор проведенных игр. Тактический план игры команды и задания отдельным игрокам. Установка на предстоящую игру (на макете). Характеристика команды соперника. Выполнение тактического плана. Общая оценка игры и действий отдельных игроков. Выводы по игре. Система записи игр по технике, тактике и анализ полученных данных.

Программа занятий групп общей физической подготовки.

В учебном плане отражены основные задачи и направленность работы по этапам многолетней подготовки юных волейболистов. Учитывается режим учебно-тренировочной работы в неделю с расчетом на 52 недели: 46 недель непосредственно в условиях ДООФСЦ и 6 недель для тренировки в спортивных лагерях и по индивидуальным планам. На каждом этапе поставлены задачи с учетом возраста обучающихся и их возможностей.

Особенности младшего школьного возраста.

В младшем школьном возрасте на фоне общего созревания организма интенсивно развивается двигательная сфера детей. Интенсивность физического развития (быстрый рост скелета, формирование изгибов позвоночника, особенности развития сердечно – сосудистой системы) требует постоянного врачебного контроля и разумно организованного как двигательного, так и всего жизненного режима детей.

Следует учитывать, что дети этого возраста более способны к размашистым, сильным движениям, требующим точности. В целом их характеризует высокая подвижность, которая требует специальной, разумной организации, правильных форм моторного поведения. Для младших школьников продолжает быть характерным стремлением к подражанию и податливостью воспитательным действиям.

Примерный тематический план занятий групп общей физической подготовки 1,2,3 годов обучения. 8 – 12 лет. Объем – 6 часов в неделю.

№ п/п	Разделы подготовки	Группы общей физической подготовки		
		1-й год	2-й год	3-й год
1.	Теоретическая подготовка	4	6	10

2.	Общая физическая подготовка	180	134	96
3.	Специальная физическая подготовка	34	52	45
4.	Техническая подготовка	80	90	100
5.	Тактическая подготовка	6	14	47
6.	Контрольные испытания	8	16	14
7.	Общее количество часов	312	312	312

1. Вводное занятие. Беседа. Краткие исторические сведения о возникновении игры. (Год рождения волейбола, основатель игры в волейбол, родина волейбола, описание игры в мини – волейбол).

2. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма, самоконтроль. (Общий режим дня. Гигиена сна, питание. Гигиена одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме. Зависимость появления травм при занятиях волейболом).

3. Правила игры в волейбол. Правила игры в мини – волейбол.

4. Общая и специальная физическая подготовка. (Значение ОФП и СФП для организма и развития специальных физических качеств: быстроты, ловкости, выносливости, силы, гибкости, подвижные игры).

Практические занятия.

- ***Гимнастические упражнения:*** упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения с предметами и без них, упражнения на гимнастических снарядах, прыжки в высоту.

- ***Акробатические упражнения:*** группировки в приседе, сидя, лежа на спине, перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад, кувырок вперед из упора присев).

- ***Легкоатлетические упражнения:*** бег с ускорением до 10, 30, 40 м, эстафетный бег, прыжки через планку, прыжки в длину с места, метание малого мяча, набивного).

- ***Спортивные игры:*** баскетбол – ловля, передачи и ведение мяча, броски в корзину.

- ***Подвижные игры:*** (см. приложение).

- ***Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий.***

- ***Упражнения для развития прыгучести.***

- ***Упражнения для развития качеств, необходимых при передачах и приемах мяча.***

- ***Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач.***

- ***Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.***

- ***Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.***

Основы техники и тактики игры в волейбол.

Техника нападения: перемещения и стойки, сочетание стойки, прыжков и перемещений. Действия с мячом: передачи в парах, тройках, передачи мяча в стену с различными заданиями, передачи мяча на точность. Нападающие удары.

Техника защиты: 1. Действия без мяча (прыжки вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок). 2. Действия с мячом: прием мяча снизу двумя руками, отбивание мяча снизу двумя руками в парах, с различными заданиями, многократное подбивание мяча над собой, прием с подачи, одиночное блокирование.

Тактика подготовки: 1. Индивидуальные действия – выбор места при приеме мяча, при страховке партнера, принимающего мяч, при блокировании, выбор способа приема мяча. 2. Групповые действия – взаимодействие игроков при приеме мяча и передачи, взаимодействие игроков задней линии – зона 1 с зоной 6, игрока зоны 6 с игроком зоны 5 и 1, взаимодействие игроков передней линии – зона 3 с игроками зон 4 и 2.

Контрольные игры и соревнования.

- Правила соревнований, положения о соревнованиях, соревнования по подвижным играм с элементами волейбола, учебно – тренировочные игры, товарищеские встречи.

Контрольные испытания: (см. КПН по годам обучения).

Экскурсии, посещение соревнований.

Программа занятий групп специальной физической подготовки.

1-ый год обучения.

Особенности среднего школьного возраста.

- Средний школьный возраст характеризуется дальнейшим ростом и укреплением опорно – двигательного аппарата и глубокой перестройки организма. Это период полового созревания и интенсивного формирования личности. У подростка ярко выражено стремление к самостоятельности, деятельности подростка (учебная, трудовая, спортивная) приобретает целеустремленный характер. Подросток стремится к самоутверждению, он ищет возможность показать свою взрослость. Особое внимание требует воспитание интересов (познавательных, спортивных и других). Подростки очень восприимчивы к поведению окружающих, особенно товарищей. Ведущий мотив поведения – занять среди товарищей достойное место. Поэтому их может привлекать общественная деятельность, в том числе спортивная. Очень ценятся подростками высокая квалификация педагога, справедливая требовательность, внимание к его интересам, переживаниям.

**Примерный тематический план занятий группы СФП 1-го года обучения.
Объем 8 часов в неделю.**

1.	Теоретическая подготовка	10
2.	Общая физическая подготовка	120
3.	Специальная физическая подготовка	86
4.	Техническая подготовка	100
5.	Тактическая подготовка	50
6.	Интегральная подготовка	36
7.	Контрольные испытания	14
8.	Общее количество часов	416

1. Вводное занятие. Беседа. Краткие исторические сведения о возникновении игры. (Год рождения волейбола, основатель игры в волейбол, родина волейбола). Знакомство с программой, расписанием занятий. Ознакомление с планом воспитательной работы на учебный год. Основные сведения о спортивных разрядах, порядок их присвоения. Ознакомление с техникой безопасности. Эстафеты с элементами волейбола.

2. Влияние физических упражнений на организм обучающихся. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ.

3. Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль. Меры личной и общественной санитарно – гигиенической профилактики. Общие санитарно – гигиенические требования к занятиям волейболом.

4. Правила соревнований. Организация соревнований, их проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Понятие о методике судейства.

5. Общая и специальная физическая подготовка.

Практические занятия.

- **Гимнастические упражнения:** упражнения для мышц рук и плечевого пояса; упражнения без предметов (индивидуальные и в парах); упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, в парах, держась за мяч; упражнения в сопротивлении; упражнения для мышц туловища и шеи, для мышц таза и ног, опорные прыжки.

- **Акробатические упражнения:** группировки в приседе, сидя, лежа на спине; перекувырки в группировке лежа на спине (вперед, назад, в сторону); кувырки вперед, назад, из упора присев, из основной стойки; соединение упражнений в несложные комбинации.

- **Легкоатлетические упражнения:** бег с ускорением, низкий старт и стартовый разбег до 60 метров, повторный бег в чередовании с ходьбой 3х20, 3х30, прыжки в высоту с разбега и с места, метание малого мяча на дальность и точность.

- **Подвижные игры, эстафеты, упражнения в парах через сетку** (перемещаясь приставными шагами с остановками, с имитацией волейбольных стоек, положений).
- **Техника нападения:** 1. Действия без мяча – перемещения и стойки, ходьба скрестным шагом вправо, влево, бег спиной вперед, перемещение приставными шагами, остановка прыжком, сочетание способов перемещений. 2. Действия с мячом – передачи мяча сверху двумя руками, на точность, с перемещением в парах, подачи мяча – нижняя прямая и нижняя боковая на точность, нападающий удар – с передачи партнера, с собственного подбрасывания.
- **Техника защиты:** 1. Действия без мяча – перемещения и стойки - ходьба, бег, перемещения скрестным шагом вправо, влево, приставными шагами, скачками. 2. Действия с мячом – прием мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками с подач в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2, блокирование.
- **Тактика нападения:** 1. Индивидуальные действия – выбор места для выполнения второй передачи мяча в зоны 3,2 для нападающего удара в зоны 4,2, чередование подач на точность, выбор способа отбивания мяча через сетку 2. Групповые действия – взаимодействие игроков передней линии при первой передаче игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 и зоны 4, при второй передаче игрока зоны 3 с игроком зоны 2 и зоны 4, игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3.
- **Тактика защиты:** 1. Индивидуальные действия – выбор места при приеме подаче, при страховке партнера, принимающего мяч, выбор способа приема мяча. 2. Командные действия – взаимодействие игроков при розыгрыше приема подачи, размещение игроков.
- **Контрольные игры и соревнования** – контрольные испытания (сдача нормативов) по общей, специальной и технической подготовке.

Примерный тематический план занятий группы СФП 2 и 3 годов обучения. Объем 9 часов в неделю.

1.	Теоретическая подготовка	14
2.	Общая физическая подготовка	106
3.	Специальная физическая подготовка	130
4.	Техническая подготовка	108
5.	Тактическая подготовка	56
6.	Интегральная подготовка	40
7.	Контрольные испытания	14
8.	Общее количество часов	468

1. Вводное занятие. Беседа. Краткие исторические сведения о возникновении игры. (Год рождения волейбола, основатель игры в волейбол, родина волейбола). Знакомство с программой, расписанием занятий. Ознакомление с

планом воспитательной работы на учебный год. Основные сведения о спортивных разрядах, порядок их присвоения. Ознакомление с техникой безопасности. Эстафеты с элементами волейбола.

2. Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль – гигиенические требования к местам проведения занятий, понятия о травмах, их причинах и профилактика, первая помощь при ушибах, растяжениях связок, гигиенические требования к спортивной форме, инвентарю, влияние физических упражнений на организм обучающихся, краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях.

3. Правила игры, организация и проведение соревнований. Состав команды. Счет и результат игры. Положение о соревнованиях, подготовка мест соревнований, обязанности судей.

4. Основы техники и тактики игры. Анализ технических приемов и тактических действий, единство техники и тактики игры.

Техника нападения – сочетание способов перемещения и стоек с техническими приемами, передача двумя руками из глубины площадки для нападающего удара, передача двумя руками сверху у сетки, стоя спиной по направлению, передача в прыжке, нападающий удар из зон 4,3,2.

Техника защиты – остановка прыжком, падение и перекаты после падения, сочетание способов перемещения и стоек с техническими приемами, прием мяча снизу двумя руками, нижняя передача на точность, сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением с перекатом на бедро и спину, блокирование одиночное и групповое.

Тактика нападения: 1. Индивидуальные действия – выбор места для выполнения второй передачи, стоя по направлению, выбор места для выполнения подачи. 2. Командные действия – прием мяча с подачи и первая передача в зону 3, вторая – игроку, к которому передающий стоит спиной.

Тактика защиты: 1. Индивидуальные действия – выбор места при приеме нижней и верхней подачи, своевременность блокирования. 2. Командные действия – расположение игроков при приеме подачи, взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приеме, передаче, нападающего и обманных ударов.

Общая и специальная физическая подготовка.

- ***Гимнастические упражнения:*** упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения в парах в сопротивлении, упражнения с набивными мячами.

- ***Акробатические упражнения:*** группировки в приседе, сидя, лежа на спине, перекаты на спине, различные кувырки и т.д.

- ***Легкоатлетические упражнения*** – различные виды бега, прыжки в длину, в высоту, метание малого мяча на дальность отскока и дальность.

- ***Подвижные и спортивные игры.***

- **Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий** – бег на 5, 10, 15 метров из различных исходных положений, бег с остановками и изменением направления, по сигналу выполнение определенного задания – ускорение, прыжок вверх, имитация передачи, падение и перекаты.
- **Упражнения для развития прыгучести** – выпрыгивание из полуприседа со взмахом рук вверх, различные прыжки на месте и в движении.
- **Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приемов и передач мяча** – круговые движения кистей, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх, в сочетании с различными перемещениями, отталкивание ладонями и пальцами от стены, передвижение на руках вправо, влево (упор лежа), многократные броски набивного мяча.
- **Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач** – круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой, многократное выполнение подач слабой рукой, подачи с максимальной силой.
- **Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов** – броски набивного мяча из – за головы двумя руками, то же через сетку в парах, имитация прямого нападающего удара, метание малого мяча в даль, на точность, многократное выполнение нападающих ударов с собственного набрасывания, с набрасывания партнера.
- **Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании** – различные прыжковые упражнения, передвижения вдоль сетки лицом к ней приставными шагами, правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования.
- **Контрольные игры и соревнования. Контрольные испытания.**

**Примерный тематический план занятий группы СФП 4 года обучения.
Объем 10 часов в неделю.**

1.	Теоретическая подготовка	16
2.	Общая физическая подготовка	98
3.	Специальная физическая подготовка	120
4.	Техническая подготовка	120
5.	Тактическая подготовка	68
6.	Интегральная подготовка	92
7.	Контрольные испытания	6
8.	Общее количество часов	520

1. Вводное занятие. Беседа. Краткие исторические сведения о возникновении игры. Знакомство с программой, расписанием занятий. Ознакомление с планом воспитательной работы на учебный год. Основные сведения о спортивных разрядах, порядок их присвоения. Ознакомление с техникой безопасности.

2. Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль.
3. Правила игры, организация и проведение соревнований. Положение о соревнованиях, подготовка мест соревнований, обязанности судей.
4. Основы техники и тактики игры. Анализ технических приемов и тактических действий, единство техники и тактики игры.

***Примерный тематический план занятий группы СФП 5 года обучения.
Объем 12 часов в неделю.***

1.	Теоретическая подготовка	19
2.	Общая физическая подготовка	84
3.	Специальная физическая подготовка	134
4.	Техническая подготовка	150
5.	Тактическая подготовка	118
6.	Интегральная подготовка	111
7.	Контрольные испытания	8
8.	Общее количество часов	624

1. Вводное занятие. Беседа. Краткие исторические сведения о возникновении игры. Знакомство с программой, расписанием занятий. Ознакомление с планом воспитательной работы на учебный год. Основные сведения о спортивных разрядах, порядок их присвоения. Ознакомление с техникой безопасности.
2. Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль.
3. Правила игры, организация и проведение соревнований. Положение о соревнованиях, подготовка мест соревнований, обязанности судей.
4. Основы техники и тактики игры. Анализ технических приемов и тактических действий, единство техники и тактики игры.

Содержание и методика контрольных испытаний

Физическое развитие. Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

Физическая подготовка:

1. Бег 30 м. испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий (сойка волейболиста).

2. Бег 30 м: 5 х 6 м. На расстоянии 6 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 6 м, пять раз.

3. Бег 92 м в пределах границ волейбольной площадки. На волейбольной площадке расположить 7 набивных мячей, мяч № 7 – на расстоянии 1 м от лицевой линии. Спортсмен находится за лицевой линией. По сигналу он начинает бег, касаясь мячей поочередно, каждый раз возвращаясь и касаясь мяча за лицевой линией (№ 7).

4. Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.

5. Прыжок в длину с места.
6. Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками. Метание с места, метание сидя (плечи – на уровне линии отсчета), делаются 3 попытки. Учитывается лучший результат.

Техническая подготовка:

1. Испытание на прочность второй передачи.
2. Испытание в передачах сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование).
3. Испытание на точность подач.
4. Испытание на точность нападающих ударов.
5. Испытание на точность первой передачи (прием мяча).
6. Испытание в блокировании.

Тактическая подготовка:

1. Действия при второй передаче, стоя и в прыжке.
2. Действия при нападающих ударах.
3. Командные действия в нападении.
4. Действия при одиночном блокировании.
5. Командные действия в защите.

Интегральная подготовка:

1. Упражнение на переключение в выполнении технических приемов.
2. Упражнения на переключение в тактических действиях.
3. Определение эффективности игровых действий.

Теоретическая подготовка.

Инструкторская и судейская практика.

Контрольно – переводные нормативы по физической подготовке по годам обучения (юноши)

№ п/п	Контрольные нормативы	Группы общей физической подготовки			Группы специальной физической подготовки				
		1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год
1.	Бег 30 м	5,5	5,3	5,1	5,0	4,8	4,7	4,6	4,6
2.	Бег 30 м (5x6)	12,0	11,5	11,0	-	-	-	-	-
3.	Бег 92 м, «ёлочка»	-	-	-	26,0	25,5	24,9	24,2	24,0

4.	Прыжок с места	185	200	208	216	230	240	248	255
5.	Прыжок вверх с места толчком 2-х ног, см	40	45	54	58	63	70	75	80
6.	Метание н/мяча из-за головы 2-мя руками, м: сидя стоя	5,8 11,0	6,6 11,5	7,0 12,5	7,7 13,0	8,2 13,8	9,0 15,0	9,5 17,0	11,0 17,5

**Контрольно – переводные нормативы по физической
подготовка по годам обучения (девушки)**

№ п/п	Контрольные нормативы	Группы общей физической подготовки			Группы специальной физической подготовки				
		1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год
1.	Бег 30 м	5,9	5,8	5,7	5,7	5,6	5,6	5,5	5,4
2.	Бег 30 м (5х6)	12,2	11,9	11,5	-	-	-	-	-
3.	Бег 92 м, «ёлочка»	-	-	-	28,7	28,0	27,4	26,8	26,2
4.	Прыжок с места	165	175	187	200	210	216	220	225
5.	Прыжок вверх с места толчком 2-х ног, см	34	38	44	46	50	52	55	60
6.	Метание н/мяча из-за головы 2-мя руками, м: сидя стоя	4,0 8,0	5,0 9,0	5,4 10,0	5,7 10,8	6,5 13,5	7,2 14,5	7,5 15,2	7,9 15,5

Физическая подготовка складывается из общей и специальной подготовки. Между ними существует тесная связь.

Общая физическая подготовка направлена на развитие основных двигательных качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста обучающихся и специфики волейбола. В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

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 полки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат), прыжки в высоту с 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 и т.д.

Легкоатлетические упражнения. Входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20, 30, 60 метров повторный бег – два – три отрезка по 20-30 метров с (12 лет) и по 40 метров (с 14 лет),

Три отрезка по 50-60 метров (с 16 лет). Бег с низкого старта 60 метров (с 13 лет), 100 метров (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40 метров (10-12 лет), до 50-60 метров (с лет). Бег или кросс 500-1000 метров.

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 и т.д.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные.

Спортивные и подвижные игры.

В состав СФП входят: бег с изменениями направления, с остановками, подвижные игры, упражнения для развития прыгучести, упражнения с отягощениями, многократные броски набивного мяча, прыжки, упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча, упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов, упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

Игровые задания, способствующие обучению перемещениям.

1. Бег лицом вперед по прямой и по дуге.
2. Бег на месте с переходом на бег по прямой.

3. Бег с высоким подниманием бедра.
4. Прыжки с ноги на ногу с небольшим продвижением вперед.
5. Старты из различных исходных положений с пробеганием 5 – 10 метров.
6. Чередование обычного бега и бега до определенного ориентира.
7. Продвижение скрестным шагом: правым, левым боком.
8. Передвижение приставными шагами по кругу: правым, левым боком.
9. Передвижение приставными шагами от одной боковой линии площадки до другой.
10. Построение в 4 – 6 колонн. Бег по длине зала на полусогнутых ногах со скользким касанием одной, затем двумя руками поперечных линий разметки волейбольной и баскетбольной площадок.
11. В сойке волейболиста перемещаться вперед, назад, в стороны, меняя впереди стоящую ногу.
12. Построение в три встречные колонны напротив кругов волейбольной разметки на боковых линиях. Обегание кругов с перебегами на противоположную сторону зала во встречную колонну. Одновременно стартуют 1 – 2 игрока из каждой встречной колонны, так что круг одновременно оббегают 2 – 4 игрока.
13. Игроки в колонне по одному кругу (дистанция 3 – 4 метра), передвигаются бегом. По сигналу – выполняется ускорение, каждый стремится коснуться впереди бегущего.
14. Эстафета с обеганием кругов.
15. Встречные эстафеты с касанием предметов и линии на полу.

Игровые задания, способствующие обучению остановкам.

1. Бег в среднем темпе, по свистку – остановка двойным шагом.
2. Бег в среднем темпе, по свистку – остановка прыжком.
3. В парах – один выполняет любые перемещения и остановки, другой не отставая, повторяет его движения, как бы в зеркальном отражении.
4. Задание 14, раздел 1:
 - а) по сигналу – остановка, по следующему сигналу – ускорение и догнать впереди бегущего;
 - б) то же, но ускорение после остановки и поворота кругом.
5. Челночный бег: спиной, лицом вперед, боком – правым, левым.
6. То же, но перемещения только приставными шагами.

Игровые задания, способствующие обучению стойкам игрока

1. Построение в две шеренги. Присесть, выпрыгнуть, приземлиться на согнутые ноги. Ноги на ширине плеч, одна несколько впереди.
2. В шеренгах поочередно присесть, выпрыгнуть, приземлиться в стойку. Сразу после приземления, на полусогнутых ногах перебежать на противоположную линию площадки (боковую).

3. В шеренгах поочередно присесть, выпрыгнуть, приземлиться на согнутые ноги с касанием руками пола, как на старте. Сразу после приземления старт на противоположную сторону площадки, активно работая руками.

Игровые задания, способствующие обучению броскам и ловле мяча.

1. Броски и ловля малого мяча в парах.
2. Подбросить малый мяч вверх, присесть, коснуться рукой пола, встать с поворотом на 180 и поймать мяч.
3. То же, но подбросить мяч вверх, поочередно касаясь руками плеча, пояса, пола.
4. Бросок малого мяча в пол, после отскока поймать на максимальной высоте одной рукой, выполнить правильное выпрыгивание.
5. Двое стоят у стены на расстоянии 5 метров лицом к мишени. Первый совершает броски, второй ловит и перебрасывает первому.
6. В парах броски волейбольного мяча на расстоянии 6-8 метров:
 - а) из – за головы двумя руками;
 - б) из – за головы правой, левой рукой;
 - в) от груди;
 - г) снизу двумя руками;
 - д) справа, слева;
 - е) из положения наклона вперед, назад, за голову;
 - ж) сбоку одной рукой (правой, левой).

Игровые задания, способствующие обучению верхней передаче мяча.

1. В парах. Броски набивного мяча (1 кг.) из положения «руки над головой», как при верхней передаче.
2. Бросок и ловля набивного мяча (1 кг.) над головой, руки в положении верхней передачи.
3. Ловля набивного мяча, после поворота на 90 -180.
4. Мяч на полу, кисти расположены так, чтобы большие пальцы были направлены друг к другу (образовать «ковш»). Поднять мяч над головой с пола.
5. Подбросить мяч, поймать (пальцы в положении «ковш») затем имитация движения, как при верхней передаче.
6. Имитация верхней передачи после перемещения вперед, назад, в стороны. Выполнить остановку.
7. В парах – стойка игрока, расположить руки для верхней передачи. Партнер вкладывает мяч в «воронку» из ладоней.
8. В парах. Обучающийся подбрасывает мяч над собой и передачей сверху направляет его партнеру, партнер ловит мяч и тем же образом возвращает его.

9. В парах. Один обучающийся сидит на полу, второй стоит над ним на расстоянии 1-1.5 метров и точно набрасывает ему мяч. Сидящий выполняет верхнюю передачу.

10. Многократные передачи мяча над собой (на качество, на количество, на различную высоту).

11. Верхняя передача мяча в стену, сидя на скамейке.

12. В парах. Сидя на гимнастической скамейке или на полу, на расстоянии 1-1,5 метра – верхняя передача друг другу (сначала с собственного набрасывания, потом несколько раз подряд).

13. В парах, верхние передачи на расстоянии 2-3 метра.

14. Стоя внутри круга, педагог передает мяч по очереди каждому обучающемуся, создавая наиболее благоприятные условия для передачи.

15. Обучающиеся в колонне по одному лицом к педагогу, который набрасывает им мяч. Выполнив ответную передачу, обучающийся уходит в конец колонны.

16. Подбросить мяч над собой и выполнить передачу (увеличивая и уменьшая высоту).

17. Стоя у стены баскетбольного щита на расстоянии 2 – 4 метра, подбросить мяч и выполнить верхнюю передачу в кольцо.

18. Стоя у стены, выполнить верхнюю передачу в заданную точку.

19. В парах. Первый набрасывает мяч влево. Вправо. Партнер перемещается и делает верхнюю передачу.

20. Обучающиеся построены в колонну по одному, поочередно перемещаются вперед и выполняют верхнюю передачу педагогу.

21. В парах. Один ударяет мяч в пол, второй перемещается и делает верхнюю передачу.

22. Верхняя передача мяча в парах на месте и после перемещения.

23. Обучающиеся построены в колонну по одному, вдоль боковых линий. Капитаны в зоне 3 с мячами. Обучающиеся поочередно выходят в зоны 2, 4 под мяч, подброшенный капитаном, выполняют остановку, поворот и верхнюю передачу вдоль стенки.

Игровые задания, способствующие обучению нижней передаче мяча

1. В парах. Броски и ловля набивного мяча (1 кг) двумя руками снизу (руки прямые).

2. То же, что в упражнении 1, но в движении.

3. Имитация приема мяча снизу на месте (руки прямые, кисти оттянуты вниз).

4. имитация приема мяча после перемещения вправо, влево, вперед, назад.

5. Прием мяча, подвешенного к щиту (на месте и после перемещения).

6. В парах. Один точно набрасывает мяч партнеру, тот нижней подачей возвращает обратно.

7. В парах. Один ударяет мячом в пол, другой выходит и делает передачу снизу.

8. В парах. Один набрасывает мяч левее, правее, ближе принимающего.
9. Обучающиеся в колонну по одному на лицевой линии, педагога у сетки с мячом. Обучающиеся поочередно выходят под мяч и выполняют нижнюю передачу.
10. Нижняя передача над собой, высота 2-4 м.
11. Нижняя подача мяча в стену.
12. В парах. Один набрасывает мяч вправо, влево. Второй перемещается и выполняет нижнюю передачу.
13. Трое обучающиеся с мячами в зонах 2, 3, 4 поочередно набрасывают мяч игрокам, которые находятся в зоне 1 и перемещаются по лицевой линии.
14. В парах, один выполняет верхнюю передачу, другой – нижнюю.
15. Набросив мяч вперед, обучающийся перемещается к нему и выполняет нижнюю передачу над собой.
16. Нижняя передача в стену, в мишень, на расстояние 2 м (возможно построение в колонну).
17. В тройках, двумя мячами. Двое поочередно бросают мяч партнеру, который выходит выполнять нижнюю передачу (бросать на уровне колен).
18. Обучающиеся в колонне по одному в зоне 5, капитан у сетки. Капитан выполняет верхнюю передачу, а выходящие из колонны - нижнюю.
19. То же, что в упражнении 18, но после передачи, обучающийся оббегает капитана и становится в конце колонны.

Игровые задания, способствующие обучению нижней прямой подаче.

1. В парах, броски набивного мяча (1 кг) снизу одной рукой и ловля.
2. Броски набивного мяча одной рукой снизу в стену с расстояния 3,4,5, 6 метров.
3. В парах. Броски набивного мяча снизу одной рукой через сетку (нижний край сетки не закреплен).
4. В парах, в исходном положении, выброс мяча левой рукой над собой. Смотреть, чтобы приземлился под ноги.
5. Имитация подачи. Обучающиеся стоят в две шеренги лицом друг к другу. Имитировать на три счета: «раз» - подбрасывание, «два» - замах, «три» - удар по мячу.
6. В парах, освоение ударного движения. Прямой рукой обучающийся сбивает мяч с ладони, выпрямленной на уровне пояса руки (подача «с руки»).
7. подача в стену с расстояния 4-6 метров. Подавать не ниже линии, проведенной на уровне верхнего края сетки.
8. подача через сетку, с расстояния 4-6 метров от нее.
9. подача из-за лицевой линии.
10. подача с лицевой линии в определенную зону площадки.

Воспитательная работа

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с юными спортсменами является единство воспитательных действий. 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, общественно полезный труд. Общественная деятельность.

В качестве методов нравственного воспитания применяется формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнения.

Важнейшим фактором воспитания юных спортсменов является спортивный коллектив. Эффективность воспитательной работы во многом зависит от активности спортсмена. Осуждение или похвала коллектива – одно из наиболее сильных воздействий на психику человека. Как правило, коллективно должны обсуждаться только аморальные поступки, если индивидуальная воспитательная работа педагога при этом не достигает цели.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание юного спортсмена. Спортсмен воспитывает в себе: чувство патриотизма, доброту, честность, остроту ума, целеустремленность, смелость, решительность и другие качества.

Воспитание «бойцовских качеств», формирование спортивного характера осуществляется в процессе многолетней работы с юными спортсменами.

В процессе спортивных занятий с юными спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение обучающимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

Годовой план воспитательной работы содержит следующие разделы:

1. Общая характеристика состояния воспитательной работы в спортивном коллективе: общие сведения об обучающихся, об отношении юных спортсменов к учебе, к труду, к общественно полезной работе, уровне подготовленности обучающихся.
2. Воспитательные задачи.
3. Основное содержание работы по реализации поставленных задач:

- организационно – педагогическая работа: определяются сроки выборов ученического самоуправления, планируется организационно – методическая работа и др;
- определяется тематика бесед, вечеров, намечаются мероприятия;
- воспитание сознательного отношения к учению: предусматриваются меры по овладению детьми умениями и навыками самостоятельной работы, контроль за успеваемостью по общеобразовательным предметам;
- воспитание сознательного отношения к труду, общественно полезной работе, беседы о труде, экскурсии на предприятия;
- нравственное воспитание, воспитание в духе спортивной этики;
- эстетическое воспитание;
- физическое воспитание – система мероприятий по дальнейшему расширению знаний в области физической культуры и спорта;
- работа с родителями и связь с общественностью.

Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию. Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

1. Воспитание высоконравственной личности спортсмена.
2. Развитие процессов воспитания.
3. Развитие внимания, объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения.
4. Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения.
5. Развитие способности управлять своими эмоциями.
6. Развитие волевых качеств.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям состоит в следующем:

1. Осознание игроками задач на предстоящую игру.
2. Изучение конкретных условий предстоящих соревнований.
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.
6. Формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

Восстановительные средства и мероприятия.

К здоровью спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно–соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Этап общей физической подготовки.

Предназначение: Развитие физических качеств с учетом специфики волейбола, физическая и техническая подготовка.

Задачи: Восстановление функционального состояния организма и работоспособности.

Средства и мероприятия: Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание.

Методические указания: Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха. Проведение занятий в игровой форме.

Этап специальной физической подготовки.

Предназначение: перед тренировочным занятием, соревнованием.

Задачи: мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности.

Средства и мероприятия: упражнения на растяжение, разминка, массаж, искусственная активизация мышц, психорегуляция мобилизирующей направленности.

Методические указания: растяжка – 3 мин, разминка 10-20 мин, массаж – 5-15 мин.

Во время тренировочного занятия, соревнования: предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения – чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности, восстановительный массаж и т.д.

Сразу после тренировочного занятия, соревнования: восстановление функции кардиореспираторной системы, тканевого обмена – комплекс восстановительных упражнений: ходьба, дыхательные упражнения.

Инструкторская и судейская практика.

Содержание занятий определяется в зависимости от подготовленности обучающихся на основании материала для учебно – тренировочного этапа:

Первый год.

1. Освоение терминологии, принятой в волейболе.
2. Владение командным языком, уметь отдать рапорт.
3. Проведение упражнений по построению и перестроению.
4. Подготовка мест для занятий, инвентаря и оборудования.

Второй год.

1. Умение вести наблюдения за обучающимися, выполняющими прием игры, и находить ошибки.
2. Составление комплексов упражнений по СФП, по обучению перемещениям, передаче и приему мяча, подаче нижней и верхней прямой.
3. Судейство на учебных играх в своей группе (по упрощенным правилам).

Третий год.

1. Вести наблюдения за обучающимися, выполняющими технические приемы в двухсторонней игре и на соревнованиях.
2. Составление комплексов упражнений по СФП, обучению техническим приемам и тактическим действиям.
3. Судейство на учебных играх, ведение технического отчета.

Четвертый год.

1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке данного года обучения.
2. Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке.
3. Судейство на учебных играх и соревнованиях в общеобразовательных школах, на своих соревнованиях по волейболу. Выполнение обязанностей судей, секретаря.

Пятый год.

1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение их с группой.
2. Проведение подготовительной и основной части занятия по начальному обучению технике игры.
3. Проведение занятий по обучению навыкам игры в мини – волейбол.
4. Проведение соревнований по волейболу. Выполнение обязанностей судьи, секретаря. Составление календаря игр.

Оборудование и инвентарь на занятиях по волейболу.

Специфические особенности волейбола требуют создания специальных условий для успешного обучения игре. Этому и призвано способствовать использование вспомогательного оборудования и инвентаря.

Вспомогательное оборудование и инвентарь в значительной мере облегчают организацию занятий и повышают плотность занятия. А это в свою очередь повышает эмоциональность занятий, помогает воспитывать

у обучающихся прочный интерес к волейболу и является одним из важнейших условий успешной работы.

По характеру воздействий все необходимые оборудование и инвентарь можно разделить на две группы: для технико–тактической и физической подготовки.

Оборудование мест для занятий.

В спортивном зале должны быть оборудованы приспособления для укрепления удлиненной сетки. Над сеткой должны быть приспособления для установки подвесных мячей (для обучения отбивания мяча кулаком и блокированию). На стенах зала должны быть мишени. В углах устанавливается «Экран прыгучести», переносные кольца.

Для специальных упражнений нужны теннисные и резиновые мячи, подвесные мячи, держатели мяча, разнообразные тумбы для выпрыгивания.

Оборудование и инвентарь для технико – тактической подготовки.

Мишени на стене, переносные и подвесные кольца, удлиненная сетка, мяч на амортизаторах, держатели мяча, подставка для блокирования.

Оборудование и инвентарь для физической подготовки.

Набивные мячи, скакалки, кистевые тренажеры, экран прыгучести, наклонный держатель мячей, мяч за сеткой, прыжковая лестница, штанги, гири весом 16, 24, 32 кг, разнообразные гантели.

ЛИТЕРАТУРА.

1. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ. – М., 1982 (ГПН), 1983 (УТГ), 1985 (ГСС).
2. Волейбол \ Под ред. А.В.Беляева, М.В.Савина. – М., 2000.
3. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М., 1978.
4. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. – М., 1988.
5. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. – М., 1991.
6. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. – М., 1998.
7. Марков К.К. Руководство тренера по волейболу. – Иркутск, 1999.
8. Марков К.К. Тренер – педагог и психолог. – Иркутск, 1999.

9. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. – М., 1998.
10. Настольная книга учителя физической культуры. \ Под ред. Л.Б.Кофмана. – М., 1998.
11. Ю.Д.Железняк, В.А.Кунянский, А.В.Чачин. Волейбол: Методическое пособие по обучению игре. – М., 2005.