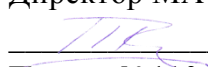
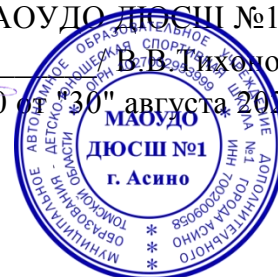


**Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования –
Детско-юношеская спортивная школа №1 города Асино Томской области**

Принята
педагогическим советом
МАОУДО ДЮСШ №1
Протокол № 1 от 30.08.2022 г.

Утверждаю:
Директор МАОУДО ДЮСШ №1

Приказ №110 от 30 августа 2022 г.



**Дополнительная общеобразовательная программа
(общеразвивающая)
по волейболу
Направление деятельности: физкультурно-спортивное
Возраст обучающихся: 5-9 лет; 10-14 лет
Срок реализации программы: 1 год**

Автор-составитель:
Никитина М.А.
Зам.директора по УВР;
Гончаров С.И.
тренер-преподаватель
МАОУДО ДЮСШ №1 г. Асино

г. Асино -2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№п/п	Наименование раздела	Страница
1.	Пояснительная записка	2
2.	Нормативная часть	5
3.	Методическая часть	6
3.1	Учебный план прохождения программного материала на 46 недель для спортивно-оздоровительных групп по волейболу.	6
4.	Содержание учебно-тематического плана	8
4.1.	Вводное занятие. Инструктаж.	8
4.2.	Теоретическая подготовка	8
4.3.	Общая физическая подготовка	9
4.4	Специальная физическая подготовка	10
4.5	Техническая и тактическая подготовка	13
4.6	Участие в соревнованиях	15
4.7.	Контрольные нормативы	15
4.8.	Педагогический контроль	17
4.9.	Воспитательная работа	18
5.	Материально-техническое обеспечение	21
6.	Перечень информационного обеспечения Программы	22
7.	Приложение №1, №2	24

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по виду спорта «Волейбол» построена в соответствии с:

- Федеральным Законом Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;
- Федеральным Законом Российской Федерации «О Физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.11.2018 года №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.23648-20 «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного Государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28;
- Уставом МАОУДО ДЮСШ №1 г.Асино Томской области;
- Положением по составлению программ МАОУДО ДЮСШ №1 г.Асино Томской области утвержденного приказом от 0109.2018 года №45/1.

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 значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Уровень программы базовый

Актуальность программы для современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни - это 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.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться волейболом с «нуля» детям с пятилетнего возраста, 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.

Для обеспечения максимально возможной степени **индивидуализации образования** и учитывая способности, подготовленность и интересы детей предоставляется возможность участия в соревновательной деятельности.

Программа предназначена для обучающихся от 5-9 лет и от 10 до 14 лет, при отсутствии медицинских противопоказаний к данному виду спорта. Общее количество учебных часов- 276, продолжительность программы 1 год.

Форма обучения очная, дистанционное - в случае форс-мажорных обстоятельств обучение проводится в дистанционной форме. Учебный год начинается с 20.09.2021-31.05.2022 г. на 46 недель – 276 часа. Занятия три раза в неделю по 2 академических часа, один час 45 минут, манеж, спортивный зал МАОУДО ДЮСШ №1 г.Асино

Состав группы 12-25 человек.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: формирование культуры здорового образа жизни, удовлетворение индивидуальных потребностей по средствам игры в волейбол.

Задачи:

- освоение, совершенствование основ техники волейбола;
- развитие специальных физических качеств, характерных для волейбола;
- воспитание стремления к здоровому образу жизни;

Образовательные

- овладение базовой техникой (основами) волейбола;
- овладение начальными знаниями о физической культуре и спорте, гигиене, оказании первой медицинской помощи при травмах, самоконтроле, соблюдении техники безопасности при занятиях волейболом.

Воспитательная:

- профилактика девиантного поведения и вредных привычек;
- формирование у детей и подростков ценностного отношения к здоровому образу жизни и потребности к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом;
- воспитание морально-волевых качеств.

Развивающие:

- развитие физических способностей детей и подростков посредством занятий волейбола;

- развитие личностных качеств обучающихся (самостоятельность, активность, целеустремленность и др), их интеллектуального потенциала, творческого мышления.

Принципы:

- развитие физических и специальных качеств через ориентацию на личностный потенциал ребенка, его стремления к самореализации и самоорганизации;
- доступность и вариативность;
- от простого к сложному.

Планируемые результаты

Результатом освоения программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

*По окончании года обучения обучающиеся будут **знать:*** историю возникновения волейбола; обзор развития волейбола в России; сведения из анатомии, физиологии, гигиены, врачебный контроль; методику спортивной тренировки, планирование, построение разминки; технику волейбола; морально-волевой облик спортсмена;

уметь: показывать комплексы физических упражнений и на развитие быстроты, общей и скоростной выносливости, гибкости, координации движений, силы, на формирование правильной осанки и профилактики плоскостопия и обучать других выполнению этих комплексов; углублённо разучить атакующий удар, а также их комбинации. Владеть основами техники волейбола, взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий.

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Наполняемость и режим тренировочной работы.

Этап подготовки	Направленность	Мин/макс кол-во обучающихся	Объем трен. нагрузки ак. час/нед	Максимальное кол-во часов в год	Требования по спортивной подготовке
Спортивно-оздоровительный	Общая физическая подготовка	12/25	6 час.	276	Прирост показателей ОФП

Основные сенситивные периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст (лет)						
	7,8	9	10	11	12	13	14
Рост					+	+	+
Мышечная масса					+	+	+
Быстрота		+	+	+			
Скоростно-силовые качества	+	+	+	+	+	+	+
Сила						+	+
Выносливость (аэробные)	+	+	+				
Анаэробные возможности							
Гибкость	+	+	+		+		
Координационные способности		+	+	+	+		
равновесие	+	+	+	+	+	+	+

Календарный учебный график См. приложение 1

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Методическое обеспечение программы

Форма организации детей на занятии: групповая

Форма проведения занятий: основная форма учебно-тренировочное занятие, предусмотрены планом открытые занятия, турниры, соревнования.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический.

Алгоритм учебного занятия: подготовительная часть (15-25% времени), основная (70-80%), заключительная (2-5%). Время рассчитываем от продолжительности занятия 40 минут.

3. 2. Формы аттестации/контроля

Способы определения результативности:

- выполнение контрольных испытаний (упражнений);
- участие в соревнованиях.
- беседа;
- диагностика.

Формы подведения итогов реализации программы – контрольные испытания:

- освоение теоретической подготовки: в виде тестирования по изученному материалу;
- физическая подготовка: уровень общей физической подготовленности определяется при выполнении контрольных нормативов по ОФП, проводимых в начале и конце учебного года; участие в соревнованиях внутришкольного и муниципального уровня.

3.3. Учебный план прохождения программного материала на 46 недель для спортивно-оздоровительных групп по волейболу с нагрузкой 6 часов в неделю занятий непосредственно в условиях ДЮСШ №1.

№ п/п	Раздел, тема	Всего часов	В том числе		Формы аттестации и контроля
			Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж.	1	1	-	Беседа
2	Теоретическая подготовка	8	8	-	Беседа
2.1	Физическая культура и спорт		1		
2.2	История развития волейбола		1		
2.3	Требования техники безопасности при занятии волейболом		1		
2.4	Гигиенические знания, умения и навыки		1		
2.5	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта		1		

2.6	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни		1		
2.7	Профилактика заболеваний и травматизма в спорте		1		
3	Общая физическая подготовка	162	2	162	диагностика
3.1	Что такое ОФП?		2		
3.2	Челночный бег 3 X 10м			25	
3.3	Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами			25	
3.4	Прыжок в длину с места			30	
3.5	Метание набивного мяча массой 1 кг			30	
3.6	Силовые упражнения			30	
3.7	Упражнение на совершенствование гибкости			22	
4	Специальная физическая подготовка	42	1	42	диагностика
4.1	Что такое СФП?		1		
4.2	Упражнения для развития силы мышц кистей			5	
4.3	Упражнения для развития прыгучести			7	
4.4	Упражнения для развития специальной быстроты			5	
4.5	Упражнения для развития скоростной выносливости			5	
4.6	Упражнения для развития прыжковой выносливости			5	
4.7	Упражнения для развития игровой выносливости			5	
4.8	Упражнения для развития акробатической ловкости			5	
4.9	Упражнения для развития прыжковой ловкости			5	
5	Технико-тактическая подготовка	42	2	42	диагностика
5.1	Что такое ТТП?		2	10	
5.2	Техника нападения			8	
5.3	Техника защиты			8	
5.4	Групповые действия			8	
5.5	Командные действия			8	
5.6	Игровая подготовка	14		14	
6	Участие в соревнованиях	4	1	4	Соревнования
7	Контрольные испытания	4	1	4	Выполнение КПН
	Итого часов за год:	276	16	260	

IV. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНА

4.1. Вводное занятие. Инструктаж.

Теоретическая часть: Знакомство с учебно-тренировочным режимом, содержанием программного материала. Проведение инструктажа по ОТ и ТБ во время занятия волейболом. Правила поведения в раздевалке, на местах проведения занятия.

Практическая часть: Ознакомление с местами проведения занятий. Ознакомление с инвентарем и оборудованием. Подготовка мест проведения занятий, установка волейбольной сетки, выбор мячей. Спортивная одежда. Медицинский допуск к занятиям.

Форма контроля: беседа.

4.2. Теоретическая подготовка

1. *Физическая культура и спорт.* Понятие «физическая культура». Физическая культура как составляющая часть общей культуры. Значение её для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодёжи.

2. *История развития волейбола.* История развития волейбола в мире и нашей стране. Краткая характеристика развития и спорта в городе и республике.

3. *Требования техники безопасности при занятии волейболом.* Инструктаж по технике безопасности при занятиях. Правила поведения в тренажерном и спортивном зале.

4. *Гигиенические знания, умения и навыки.* Общие понятия о гигиене. Личная и общественная гигиена. Режим дня. Гигиенические основы режима труда, учебы отдыха, занятий спортом. Значение режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий легкой атлетикой. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

5. *Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.* Правила соревнований по волейболу, нормы, требования и условия выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий.

6. *Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.* Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Закаливание и его сущность. Значение закаливания для повышения работоспособности человека, увеличение сопротивляемости организма к различным неблагоприятным воздействиям и простудным заболеваниям. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма.

Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

7. *Профилактика заболеваний и травматизма в спорте.* Простудные заболевания у спортсменов и их профилактика. Травматизм в процессе занятий, профилактика травматизма.

Форма контроля: беседа.

4.3. Общая физическая подготовка.

Теоретическая часть:

Физическая подготовка служит первоосновой успешности начального обучения навыкам игры в волейбол и неуклонного повышения уровня спортивного мастерства волейболистов на всем протяжении многолетней подготовки: в сфере подготовки резервов и на уровне спорта высших достижений. Это объясняется тем, что в основе технико-тактических действий, непосредственно обеспечивающих спортивный результат в волейболе (выигрыш-проигрыш очка, партии, встречи), лежат закономерности двигательной деятельности как совокупности двигательных действий и отдельных движений. А при выполнении движений, в том числе технико-тактических действий, в процесс их развития и реализации вовлекаются все ресурсы жизнедеятельности организма человека — от клетки до высших отделов головного мозга, разворачиваются физиологические механизмы и биохимические процессы обеспечения энергетики движения.

Практическая часть:

1. Челночный бег 3 X 10м. Упражнения выполняются на ровной площадке с размеченными линиями старта и поворота. Ширина линии старта и поворота входит в отрезок 10 м. По команде «Марш» обучаемый должен пробежать 10 м, коснуться земли за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать таким образом еще девять отрезков по 10 м.

2. Бег 92м в пределах границ волейбольной площадки. На волейбольной площадке расположить 7 набивных (1кг) мячей, мяч №7 на расстоянии 1м от лицевой линии. Спортсмен располагается за лицевой линией. По сигналу он начинает бег, касаясь мячей поочередно(№1,2,3,4,5,6), каждый раз возвращаясь и касаясь мяча за лицевой линией (№7). Время фиксируется секундомером.

3. Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами. Для этой цели применяется приспособление конструкции В.М. Абалакова «Косой экран» или другие, позволяющие измерить высоту подъема общего центра масс при подскоке вверх. Нельзя отталкиваться и приземляться за пределами квадрата 50x50см. Число попыток – три. Учитывается лучший результат. При проведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отсчета при положении стоя на всей ступне, при прыжке с места – со взмахом рук). Из трех попыток учитывается лучший результат.

4. Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии от ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

5. Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками. Метание с места. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед. Метание сидя. При этом плечи должны быть на уровне линии отсчета (а не ступни ног). Даются три попытки в каждом виде метания. Учитывается лучший результат.

6. Подтягивание на высокой перекладине. Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения (ИП) - вис хватом сверху, с выпрямленными в вертикальной плоскости руками, туловищем и ногами, руки на ширине плеч, стопы вместе. 7. бег 30 метров

Форма контроля: диагностика.

4.4. Специальная физическая подготовка.

Теоретическая часть:

Специальная физическая подготовка, направленная на повышение функциональных возможностей, развитие специальных физических качеств, необходимых для игры в волейбол, лучшее и более быстрое овладение техническими приемами. Специальная физическая подготовка способствует развитию специфических качеств волейболиста, которые по своему характеру нервно-мышечных напряжений сходны с навыками основных игровых действий. Специальной физической подготовкой занимаются с усвоениями техники игровых движений (также без мяча и с мячом). Общая и специальная физическая подготовка неразрывно связаны между собой, так как на базе общей физической подготовки строится фундамент специальной подготовки. Основными средствами специальной физической подготовки являются соревновательные упражнения волейбола, а также специальные упражнения, сходные по своей двигательной структуре и характеру нервно-мышечных усилий с движениями специализированного упражнения. С помощью таких упражнений совершенствуют технические приемы и развивают специальные физические качества.

Практическая часть

1. Упражнения для развития силы мышц кистей: а) вращательные движения кистей в лучезапястных суставах с гантелями (0,5-3 кг) в руках; б) броски набивных мячей (1-3 кг) сверху вниз (акцент на движение кисти); в) передачи сверху двумя руками набивных мячей (1-3 кг); г) вращение руками палки, наматывая на нее шнур, к концу которого подвешен груз (5-15 кг); 2. Упражнения для развития силы мышц плечевого пояса: а) броски набивных мячей (1-3 кг) одной, двумя руками из различных исходных положений, броски

мяча на скорость; 14 б) перемещения в упоре лежа вокруг ног, перемещения с поддержкой ног партнером; в) имитация нападающего удара с резиновым амортизатором; 3. Упражнения для развития силы мышц туловища: а) вращательные движения туловища с отягощением; б) поднимание туловища и ног одновременно из положения лежа на спине (руки за головой); в) поднимание туловища из положения лежа лицом вниз на гимнастической скамейке (ноги закреплены).

2. Упражнения для развития прыгучести 1. Прыжки через скакалку на различную высоту и в различном темпе. 2. Прыжки с разбега и с места с доставанием предметов, подвешенных на различной высоте. 3. Серия прыжков: ноги вместе, с опорой о гимнастическую стенку. 4. Прыжки вверх с поворотом налево, направо, кругом. 5. Серия прыжков на мягкой опоре. 6. Многократные прыжки около стенки с имитацией нападающего удара, блокирования. 7. Приседания с отягощениями. 8. Полуприседы и быстрые вставания со штангой (вес не более 50% от максимального). 9. Приседания с партнером на плечах. 10. Прыжки с одной ноги на другую с грузом на плечах. 11. Напрыгивание на предметы различной высоты с различной высоты. 12. Выпрыгивание из полного приседа с гирей в руках, стоя на скамейках.
3. Упражнения для развития специальной быстроты 1. В средней стойке (динамической) на сигнал тренера (сигнал «волейбольный мяч»): мяч ударяется об пол – имитация приема мяча с падением; мяч подброшен вверх – имитация блокирования; передача мяча над собой – перемещение назад на 3-4 шага; замах для нападающего удара - перемещение вперед на 3-4 шага с имитацией приема мяча снизу двумя руками. 2. В прыжке поймать мяч, брошенный партнером, и до приземления бросить его обратно. 3. Рывки и ускорения из различных исходных положений по зрительному или звуковому сигналу. 4. Бег различными способами (спиной вперед, боком, приставными) с резкими остановками. 5. Имитационные упражнения по технике игры (нападающий удар, блок, прием мяча поточным способом). Продолжительность одного повторного упражнения – 10-15 с, интенсивность выполнения – максимальная, интервал отдыха между повторениями – 30 с, число повторений – 4-10 раз. Параметры физической нагрузки, продолжительность, число повторений от занятия к занятию прогрессивно 16 возрастают, а интервалы отдыха уменьшаются. Специальную быстроту развивают и совершенствуют в специально – подготовительном, предсоревновательном и в соревновательном периоде.
4. Упражнения для развития скоростной выносливости 1. Челночный бег с касанием рукой линии нападения и лицевой линии. 2. То же, что и первое, но с падением на линиях. 3. Имитация блокирования по всей длине сетки (прыжки на блок в зонах 2, 3, 4). 4. Имитация нападающего удара. 5. Имитация

нападающего удара с падением посла приземления на грудь живот (бедро-спину). 6. Нападающий удар с разбега из зоны 4 (2, 3) с интенсивностью 5 ударов за 20 с. 7. Защитные действия в паре (защищается только один спортсмен). 8. Упражнение «обстрел» (один игрок защищается от нескольких нападающих). 9. Серии падений, между падениями – перемещения. 10. Упражнения для развития скоростной выносливости используют в середине и в конце учебно-тренировочного занятия. Прыжковая выносливость – способность к многократному выполнению прыжковых игровых действий с оптимальными мышечными усилиями. Проявляется этот вид выносливости в прыжках для нападающего удара; постановке блока; при выполнении вторых передач в прыжке. В качестве средств для развития прыжковой выносливости используются прыжковые упражнения с отягощениями (малыми) и без них, прыжковые упражнения (имитационные) и основные упражнения по технике игры. Продолжительность одного повторения – 1-3 мин, интенсивность – без пауз 17 между прыжками, количество повторений – 5-8. Интервалы отдыха между повторениями – 1-4 мин.

5. Упражнения для развития прыжковой выносливости 1. Прыжки со штангой на плечах из глубокого приседа (вес штанги 20 кг) – 1-1,5 мин. 2. Прыжки в высоту 80-100 см (60-80 см для девушек) – 1 мин. 3. Имитация блокирования – 1 мин. 4. Имитация нападающего удара и блока (удар – два блока), после чего быстрый отход за линию нападения – 1,5-2 мин. 5. Блокирование поточных нападающих ударов в зонах 2, 3, 4 – 1,5-2 мин.
6. Упражнения для развития игровой выносливости 1. Прыжки на одной ноге, подтягивая бедро к груди (15 прыжков). 2. Кувырок вперед, рывок на 5 м, бросок на грудь (перекат на спину), 10 прыжков из глубокого приседа (2-3 раза). 3. Челночный бег от лицевой линии до линии нападения и обратно с броском (падением) на грудь (спину) на линиях; без пауз отдыха – 6 падений, через 30 сек выполнить еще раз. 4. Имитация нападающего удара с разбега последующим падением (броском) на грудь (спину) после приземления 10 раз. 5. Подвижная игра «борьба за мяч» – 3 мин. Упражнения выполняются в быстром темпе. В каждой паузе используют упражнения, различные по своему воздействию.
7. Упражнения для развития акробатической ловкости 1. Из упора присев выполнить прыжок вверх-вперед с последующим приземлением на руки-грудь-живот. 2. Передача в парах, после передачи кувырок вперед и назад. 3. Падение в сторону (из упора присев, со скольжением на боку). 4. Бросок вперед на руки-грудь-живот из положения динамической стойки. 5. Бросок в сторону с кувырком через плечо. 6. Бросок с кувырком вперед. 7. То же, что и в п. 4, 5, 6 с приемом мяча.

8. Упражнения для развития прыжковой ловкости 1. Прыжок с подкидного мостика с вращением вокруг вертикальной оси на 90°, 180°, 360°. 2. Прыжок с подкидного мостика с имитацией в безопорном положении нападающих ударов, передач, блокирования. 3. Прыжок с подкидного мостика с последующим нападающим 19 ударом через сетку (мяч подбрасывает партнер). 4. Прыжки через различные предметы с поворотами и без поворотов туловища. 5. Имитация блокирования, нападающих ударов с поворотов в воздухе на 30°, 180°. 6. Прыжки на батуте с поворотами вокруг вертикальной горизонтальной оси с имитацией отдельных технических приемов.

Форма контроля: диагностика.

4.5. Техническая и тактическая подготовка

Техническая подготовка

Теоретическая подготовка:

Техника игры – это комплекс специальных приемов, необходимых волейболисту для успешного участия в игре. Для достижения успеха в быстро меняющихся игровых ситуациях волейболист должен владеть широким кругом технических приемов и способов, эффективно использовать их в игре. Техника игры приобретает ведущее значение, поскольку подвергается оценке судьи, и тем самым непосредственно влияет на результат. Технику игры составляют приемы и их разновидности. Арсенал и разновидности техники отражают техническое мастерство волейболиста. Техническая подготовка – это процесс обучения волейболиста технике движений и действий, служащих средством ведения игры, а также их совершенствования. Чем выше уровень физической подготовленности, тем успешнее идет обучение и совершенствование техники игры.

Практическая подготовка.

Техника нападения:

Передачи сверху двумя руками: в стену стоя, сидя, лежа, с изменением высоты и расстояния, в сочетании с перемещениями; на точность с применением приспособлений; чередование по высоте и расстоянию: на глубины площадки к сетке: в зонах 2-4, 4-2, 6-4, 6-2 (расстояние 4 м), 5-2, 6-4 (расстояние 6 м); стоя спиной в направлении передачи; с последующим падением и перекатом на бедро; вперед вверх в прыжке на месте и после перемещения; отбивание кулаком у сетки стоя и в прыжке.

Подачи: нижние – соревнования на точность нападения в зоны; верхняя прямая подряд 10-15 попыток, на точность в правую, левую, дальнюю и ближнюю половины площадки, соревнования – на количество, на точность, верхняя боковая подача.

Нападающие удары: прямой сильнейшей рукой из зон 3,2 с различных по высоте и расстоянию передач у сетки и из глубины площадки; прямой слабой рукой; с переводом вправо из зоны 2 с поворотом туловища вправо (для правой).

Техника защиты:

Прием мяча: сверху двумя руками нижней подачи, верхней прямой подачи (расстояние 6-8 м), прием мяча снизу двумя руками нижних подач, верхней прямой подачи, от передачи через сетку в прыжке; нападающего удара в парах, через сетку на точность; сверху двумя руками с последующим падением и перекатом на бедро (правой вправо, левой влево).; прием отскочившего от сетки мяча.

Блокирование: одиночное в зонах 3, 2, 4, стоя на подставке, нападающий удар по мячу, подброшенному партнером и с передачи; блокирование в прыжке с площадки; блокирование нападающего удара с различных передач по высоте; блокирование удара с переводом вправо; блокирование поочередно ударов прямых и с переводом.

Групповые действия: - взаимодействие игроков передней линии при второй передаче – игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зон 4 и 2 в условиях различных по характеру первых и вторых передач; -игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4 в условиях длинных первых передач; -взаимодействие игроков передней и задней линии при первой передаче – игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (при приеме мяча в дальней части площадки от подачи и нападающего удара); -игроков зон 6, 1 и 5 с игроком зоны 2 при приеме верхних подач для второй передачи, в доигровках – для нападающего удара или передачи в прыжке.

Командные действия: система игры через игрока передней линии, прием подачи (при чередовании способов) и первая передача в зону 3, вторая передача, стоя лицом и спиной (чередование) к нападающему; прием верхней боковой подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий стоит спиной; первая передача для нападающего удара, когда мяч соперник направляет через сетку без удара. Командные действия и групповые действия изучаются в дистанционной форме.

Интегральная подготовка:

1. Чередование подготовительных и подводящих упражнений к техническим приемам.
2. Чередование подготовительных упражнений для развития специальных качеств и выполнения изученных технических приемов.
3. Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях: в нападении, в защите.

4. Чередование изученных тактических действий: индивидуальных, групповых, командных - в нападении и защите.

5. Многократное выполнение изученных технических приемов - отдельно и в сочетаниях.

6. Многократное выполнение изученных тактических действий.

7. Учебные игры с заданиями на обязательное применение изученных технических приемов и тактических действий.

Форма контроля: диагностика.

Тактическая подготовка.

Тактика состоит из средств и способов ведения игры, которые используются с учетом конкретных задач, возникающих в процессе соревнований. Важное место в тактике занимают индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Средства тактики объединяют все действия игрока без мяча и с мячом, то есть все технические приемы и их разновидности. Каждая система игры характеризуется расстановкой игроков на площадке и распределением обязанностей между ними. Тактическое действие должно строиться в соответствии с тактическими знаниями, уровнем технического мастерства, физических способностей и волевых проявлений. Средства тактики включают в себя индивидуальные и групповые тактические действия без мяча (предугадывание игровых ситуаций, перемещения по площадке, выбор места, активность действий, темп игры и др.) и с мячом (передачи мяча, прием мяча, нападающие удары, подачи, блокирование и отвлекающие действия).

Форма контроля: диагностика

4.6. Участие в соревнованиях

Теоретическая часть: Инструктаж по ОТ и ТБ во время участия в соревнованиях по волейболу. Правила поведения на соревнованиях. Правильное питание перед стартами. Спортивная форма. Анализ собственного спортивного результата, анализ результата члена команды.

Практическая часть: Участие в соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях. Участие в учебных играх.

Форма контроля: соревнования.

4.7. Контрольные нормативы.

Теоретическая часть: Методика и техника выполнения контрольно-тестовых упражнений. Исходные положения. Самостоятельное определение уровня физической подготовки. Подготовка к промежуточной и итоговой аттестации. Простейшие психологические тренинги по контролю за эмоциями.

Практическая часть: выполнение контрольно-тестовых упражнений по общей физической, специально физической и технико-тактической подготовке. Участие в блиц-опросах по теоретическим вопросам. Анкетирование.

Форма контроля: выполнение контрольно-переводных нормативов.

Нормативы для оценки результатов освоения теоретического материала в рамках Программы:

Оцениваемые параметры	Контрольные упражнения (тесты)	Значение результата для получения оценки
Теоретическая подготовка	Тест (Приложение №2)	не менее 50% правильных ответов

**Контрольно измерительные материалы
Тесты по общей физической и специальной физической подготовке
для обучающихся 10-14 лет**

№	Контрольные нормативы	Количество выполнений	
		юноши	девушки
1	Челночный бег 5х6 м., с.	12,5	12,7
2	Прыжок в длину с места, см	165	145
3	Прыжок вверх «Абалакова», см	18	16
4	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы 2 руками из положения сидя (м).	2,7	2,4
5	Подтягивание (ю), отжимание (д)	2	10
6	Бег 1 км (юн) и (дев)	4.20	4.40

**Контрольно измерительные материалы
Тесты по общей физической и специальной физической подготовке
для обучающихся 5 - 9 лет**

№ п/п	Контрольные нормативы	Количество выполнений	
		юноши	девушки
1	Челночный бег 5х6 м., с.	14,5	14,7
2	Прыжок в длину с места, см	115	110
3	Прыжок вверх «Абалакова», см	16	14
4	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы 2 руками из положения сидя (м).	2,0	1,5
5	Подтягивание (ю), отжимание (д)	-	-
6	Бег 1 км (юн) и (дев)	5.20	6.00

Тесты по технической подготовке

№ п/п	Контрольные нормативы	Количество выполнений
1	Вторая передача на точность из зоны 3в зону4 (2)	1
2	Подача на точность	1
3	Прием и передача в зону 3	1
4	Набивание мяча приемом снизу	10
5	Набивание мяча приемом сверху	10
6	Чередования приема и передачи мяча сверху и снизу	14

Для перевода на следующий год обучения необходимо выполнение не менее 65% контрольно-измерительных тестов по общей физической подготовке и специальной физической подготовки и технической подготовки.

4.8. Педагогический контроль

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а также влияния физических упражнений на организм обучающихся осуществляется медико-педагогический контроль. Контроль должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях.

Контроль за состоянием здоровья, допуск к занятиям волейболом и участия в соревнованиях осуществляется медицинскими работниками – врачами медицинских учреждений.

Допуск к занятиям на спортивно-оздоровительном этапе проводится на основании заключения о состоянии здоровья от педиатра детской поликлиники Асиновского района.

Обучающиеся ежегодно проходят медицинское обследование и по результатам обследования осуществляется допуск к занятиям спортом. Для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам (после болезни, травмы), а также допуска обучающегося к тренировочным занятиям и соревнованиям - осуществляются текущие медицинские наблюдения.

Педагогический контроль за физической подготовленностью осуществляется тренером-преподавателем с помощью контрольных упражнений, которые

представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

Текущий контроль проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности обучающихся.

Основными критериями оценки обучающихся являются:

- регулярность посещения занятий;
- положительная динамика развития физических качеств обучающихся;
- уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены, самоконтроля;
- отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Тестирование проводится два раза в год (октябрь, май) и позволяет установить конечный результат работы, сопоставить их с исходными данными, оценить качество и повести итоги учебно-воспитательного процесса.

Для спортивно-оздоровительных групп нормативы носят главным образом контролирующий характер, и кроме того могут являться важнейшим критерием для перевода обучающихся на этапы начальной и тренировочной подготовки.

4.9. Воспитательная работа

В основу воспитательной деятельности ДЮСШ №1 заложен принцип взаимодействия педагога и обучающегося. Учебно-воспитательный процесс выстраивается на основе всестороннего изучения личности обучающихся, создания соответствующих условий для удовлетворения его растущих потребностей и активного участия в жизни социума.

Цель деятельности тренера в сфере воспитания - создание условий для саморазвития и самореализации личности спортсмена, его успешной социализации в обществе.

Задачи деятельности:

- формирование и развитие спортивного коллектива;
- создание благоприятных психолого-педагогических условий для развития личности, самоутверждения каждого обучающегося, сохранения неповторимости и раскрытия его потенциальных способностей;
- формирование здорового образа жизни;
- формирование у обучающихся нравственных смыслов и духовных ориентиров.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- система морального стимулирования;

- система наставничества опытных спортсменов.

Основные организационно-воспитательные мероприятия, проводимые по волейболу:

- беседы с обучающимися (о здоровом образе жизни, о спортивных достижениях в спорте и т.д.);
- анкетирование обучающихся и родителей;
- посещение спортивных праздников и соревнований муниципального и регионального уровней;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся.

В спорте используют различные методические формы убеждения.

Одна из них – **беседа** со спортсменом. Беседы следует тщательно планировать и проводить целенаправленно. Их содержание определяется проблемами воспитания и намерениями воспитателя.

Тесно связана с беседой **дискуссия** в коллективе, которая может служить эффективной методической формой развития убеждений спортсменов.

Следующий метод – **поручения**. Тренер может дать спортсмену срочные и долгосрочные задания, которые относятся как к процессу тренировки, так и к не тренировочной деятельности. Но поручения всегда должны быть такими, чтобы результат выполнения поддавался проверке. Обучающийся обязательно должен отчитаться, как и в какой мере, он выполнил поручение. В ходе воспитания каждый спортсмен должен приучиться выполнять поручения своих педагогов и коллектива как нечто само собой разумеющееся.

Успешность применения методов убеждения и приучения наряду с уже охарактеризованными условиями решающим образом зависит от влияния личного примера тренера, степени выраженности его убеждений, моральных качеств, психических свойств и привычек.

ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Направление воспитательной работы	Название мероприятий	Сроки
Гражданско-патриотическое	«Подтянись к движению ГТО»	Декабрь/Май
Нравственно-эстетическое воспитание	Создание традиций в отделении настольного тенниса	В течение года
	«Я выбираю здоровье» - массовые катания на коньках	Январь
	Встреча с известным спортсменом.	Май
Трудовое воспитание	Трудовая деятельность, уход за спортивным инвентарём. Участие в субботнике.	В течение года

Профилактика правонарушений	Вредные привычки и их влияние на здоровья человека.	Март
	Встреча с инспектором ГИБДД. «Будь внимателен на дорогах» Правила дорожного движения».	Ноябрь
Работа с родителями	Обновление и корректировка банка данных о родителях обучающихся.	Ежемесячно
	Организация и проведение родительского собрания. Беседа «Детский спорт, его цели и задачи».	ноябрь
	Анкетирование на предмет удовлетворенности родителей деятельностью ДЮСШ	Апрель
	Организация и проведение семейного мероприятия « Семейный турнир»	Апрель
	Открытое занятие.	Май

V. МАТЕРИАЛЬНО -ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Материально-техническое обеспечение в МАОУДО ДЮСШ №1

№	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование и спортивный инвентарь.			
1	Сетка волейбольная	Комплект	
2	Мяч набивной	штук	4
3	Мяч волейбольный	штук	12
4	Скакалки	штук	15
5	Разборные гантели	штук	10
6	Скамейки	штук	5
7	Секундомер	штук	1
Дополнительное оборудование			
1	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами.	штук	2

Кадровое обеспечение.

Педагогическую деятельность осуществляет тренер-преподаватель, имеющий средне-специальное или высшее педагогическое образование, прошедший курсовую подготовку по волейболу.

Информационное обеспечение.

Аудио, видео, фото, интернет источники соответствуют современным требованиям и обеспечивает достижение запланированных результатов.

VI. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Литература для тренера.

1. Волейбол. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР. Этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. М-2004г.
2. Волейбол. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР. Этапы спортивно-оздоровительной, начальной подготовки, учебно-тренировочный. М-2003г.
3. Волейбол. Учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. М-1994г.
4. Волейбол. Поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР (учебно-тренировочные группы).М-1983г.
5. Волейбол. Поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР (группы начальной подготовки).М-1982г.
6. ГК РФ по ФКиС и Т.ВФВ Правила соревнований: волейбол, пляжный волейбол. М-2007
7. Видеоматериалы Учебное пособие Мастер класс – 2 в/б М.2005г.
8. Видеоматериалы Учебное пособие Мастер класс – 1 в/б М.2003г.
9. Видеоматериалы Учебное пособие «пасует В.Зайцев» М. 2000г.
- 10.Ю.Д.Железняк, В.А.Кунянский, А.В.Чачин. Волейбол: методические пособие по обучению игре.М-2005г.
- 11.В.В.Рыцаев. Волейбол. Попытка причинного истолкования приемов игры и процесса подготовки волейболистов.М-2005г.
- 12.В.А.Клевцов, Р.Ф.Попова. Учебное пособие: технические приемы игры в волейбол. Белгород.-2005г.
- 13.Б.Л.Виера, Б.Д.Фергюсон. Практическое руководство для начинающих. Волейбол: шаги к успеху.М-2004г.
- 14.Госкомспорт РФ. Е.Кириллов. Учебное пособие. Методика обучения передачи мяча двумя руками сверху в волейболе.Чайковский-2003г.
- 15.Госкомспорт РФ. Е.Кириллов. Учебное пособие. Методика обучения передачи мяча двумя руками снизу в волейболе.Чайковский-2003г.
16. МФВ, ВФВ ИГУПС. Руководство тренера по волейболу. Иркутск-2002г.

Литература для ученика.

- 1.Методический сборник №12. Физическая подготовка команды высшего уровня в спортивном сезоне с подробным указанием физических способностей: максимальная сила, прыжковая способность, скорость перемещения. Методический сборник Всероссийской федерации волейбола / под общей редакцией В.Н.Бабакина. – Москва: ВФВ, 2012. – 32 с., илл.

- 2, Михайлов М. Чувство долга. Статья.
- 3, Скоростно-силовая подготовка юных волейболисток. Методические рекомендации. — М.: ВФВ, 2009. — 35 с. Брошюра.
- 4, Учебная программа по пляжному волейболу для ДЮСШ и СДЮШОР. 2008.
- 5, Хёмберг Стефан. Пляжный волейбол. Руководство: 2003.
- 6, Чуркин А. А. Основы тактической подготовки начинающих волейболистов. Учебное пособие. – СПбТЭИ, 1997. – 94 с.
- 7, Шалманов А.А., Зафесов А.М., Доронин А.М. Биомеханические основы волейбола. - Майкоп :Изд – во Адыгейского государственного университета, 1998. - 92 с.,
- 8, Методический сборник №17. Процесс спортивной подготовки игроков. Фомин Е.В., Силаева Л.В., Булыкина Л.В., Белова Н.Ю. Москва - 2014. - 134с.

Интернет ресурсы.

1. <http://voleybol-ksenzov.ru/biblioteka>
2. <http://shkola-savina.ru/>
3. <http://volleybolist.ru/>
4. <http://forum.belogorievolley.ru/>
5. <http://lib.sportedu.ru/>
6. <http://festival.1september.ru/>
7. <http://www.openclass.ru/>
8. <http://bmsi.ru/>
9. <http://prepod.nspu.ru/>

Приложение 1

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ГРАФИК ПРОХОЖДЕНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ПО ВОЛЕЙБОЛУ ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП

Для спортивно-оздоровительных групп (6 часов)												
Месяцы	сент	октяб	нояб	дек	январь	февр	март	апр	май	июнь	август	Итого
Виды подготовки												
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1		1	1	1			8
Общая физическая подготовка	16	16	16	16	14	15	15	14	15	15	10	162
Специальная физическая подготовка	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	42
Техническая подготовка	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	28
Тактическая подготовка	1	1	1	1	2	1	2	2	1	2	-	14
Игровая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	2	14
Соревновательная подготовка					2		2				-	4
Контрольные нормативы	2								2		-	4

Всего в месяц:	26	26	26	26	26	24	26	26	26	26	18	276
----------------	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

Общее количество часов: 276

- 1. Какая страна считается родиной волейбола?**
 - а) Англия
 - б) Франция
 - в) США
- 2. В каком году, и кто придумал волейбол?**
 - а) 1891 г. - Джеймс Нейсмит
 - б) 1895 г. - Уильям Морган
 - в) 1896 г. - Пьер де Кубертен
- 3. Сколько игроков от каждой команды на поле?**
 - а) По 5
 - б) По 6
 - в) По 7
- 4. До сколько очков длится партия?**
 - А) 21
 - Б) 25
 - В) 30
- 5. Сколько раз можно касаться мяча одному и тому же игроку за один розыгрыш не считая блока?**
 - А) 1
 - Б) 2
 - В) 3
- 6. Какой ответ не нарушает правила волейбола?**
 - А) Можно ударить по мячу дважды, не считая блок.
 - Б) Можно наступить на линию поля во время выполнения подачи.
 - В) Можно заступить на чужую половину поля соперника одной ногой, при этом второй касаться средней линии.
- 7. Засчитывается ли очко, если мяч попадает в лицевую или боковую линию поля?**
 - А) Да
 - Б) Нет
 - В) Судья назначает спорный мяч
- 8. В каком направлении совершается переход?**
 - А) По часовой стрелке
 - Б) Против часовой стрелки
 - В) И первый и второй варианты правильные
- 9. Сколько игроков в команде играет на передней линии, а сколько на задней?**
 - А) 3 спереди, 3 сзади
 - Б) 2 спереди, 4 сзади
 - В) 4 спереди 2 сзади
- 10. Укажите размеры волейбольной площадки?**
 - А) 16 на 9 метров
 - Б) 18 на 9 метров

В)20 на 10 метров

11. Какой вес волейбольного мяча?

А)240-250 грамм

Б)260-280 грамм

В)265-285 грамм

12. Какого вида подачи не существует?

А) Сверху

Б) Силовой

В) Двумя руками снизу

13. В каком году была создана Международная федерация волейбола?

А)1941

Б)1947

В)1952

14. Либро в волейболе это?

А) Игрок, действующий на блоке.

Б) Защитник, играющий на задней линии

В) Нападающий игрок

15. Сколько тайм-аутов может взять команда в одной партии?

А)1

Б)2

В)3