# МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ

# УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

# «ТУРУНТАЕВСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «Принято»На заседании Педагогического совета № 2 от 26.08.2024 г. | «Принято»на заседанииУправляющего совета «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | «УТВЕРЖДАЮ»ДиректорМОУ ДО «Турунтаевская ДЮСШ»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.А. Лошицер «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2024 года |

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**По Волейболу**

**Возраст детей 7-12 лет.**

**Срок реализации программы 3 года.**

Составитель: Тренер-преподаватель Патрушева Ксения Сергеевна МОУ ДО «Турунтаевская ДЮСШ»

с. Турунтаево 2024 г.

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена на основании примерной программы для детско- юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва (авторы: Ю.Д. Железняк; А.В. Чачин; Ю.П. Сыромятников). Программа разработана на основе нормативно- правовых документов, регулирующих деятельность спортивных школ. В ней отражены основные принципы спортивной подготовки юных спортсменов.

Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки волейболистов и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста. В данной программе представлено содержание работы в ДЮСШ для начальной подготовки.

*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 обучающихся 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 обучающихся, 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, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

В условиях современной общеобразовательной школы у обучающихся 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 обучающихся посредством занятий волейболом. *Задачи:*

1. *Образовательные:*
* обучить 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 техническим и тактическим приёмам волейбола;
* научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.
1. *Развивающие:*
* развить координацию движений и основные физические качества;
* способствовать повышению работоспособности обучающихся;
* развивать двигательные способности;
* формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;
1. *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.

*Ожидаемый результат:*

1. *й год обучения:*
* Уметь принимать и передавать мяч сверху и снизу двумя руками.
* Выполнять подачу мяча через сетку.
* Применять полученные навыки в учебной игре.
1. *й год обучения:*
* Выполнять передачу мяча сверху и снизу двумя руками партнёру через сетку.
* Владеть навыками приёма мяча после отскока от сетки.
* Совершенствовать навыки нападающего удара.
* Совершенствовать полученные навыки в учебной игре.
* Выполнять подачу мяча через сетку сверху.
* Освоить навыки одиночного блокирования.
* Уметь выполнять передачи мяча по зонам, во время игры применять одиночное блокирование и нападающий удар.

*Результатом* совершенствования игры в волейбол является сформированность навыков и умений, применение на практике приёмов игры, проявление способностей при участии в соревнованиях разного уровня. Физическое совершенство предполагает не только рост эстетической культуры, накопление игрового опыта, но и предполагает самореализацию в деятельной сфере.

Обучение игре в волейбол способствует выявлению спортсменов – волейболистов, создаёт предпосылки для массового приобщения всех

желающих к систематическим занятиям волейболом, а также способствует ведению здорового образа жизни и воспитанию нравственного потенциала.

Подведение итогов реализации программы проходит через участие обучающихся в разного рода тренировках, играх, соревнованиях.

*Формы и режим занятий*

Программа по волейболу предназначена для обучающихся: с 7 до 12 лети рассчитана на два года обучения. Занятия проводятся в групповой форме, продолжительностью от 2-х часов с перерывами. Продолжительность академического часа – 45 минут.

Рекомендуемый режим занятий:

1 год обучения: 2 раза в неделю по 2 часа; 2 год обучения: 3 раза в неделю по 2 часа;

Учебно-тренировочный процесс рассчитан на 52 учебные недели: 46 недель в условиях ДЮСШ, 6 недель - в условиях оздоровительного лагеря или по индивидуальным планам.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Группа** | **Возраст обучающихся** | **Число обучающихся в группе** | **Кол-во учебных часов в****неделю** | **Годовая учебно- тренировочная****нагрузка** |
| 1 | 7-12 | 15-20 | 4 | 208 |
| 2, 3 | 7-12 | 15-20 | 6 | 312 (624) |

*Принцип набора.*

Дети принимаются в ДЮСШ по заявлению родителей и по допуску врача. Обучающиеся распределяются в учебные группы по возрасту. Основным показателем работы ДЮСШ является выполнение программных требований по уровню подготовленности обучающихся выраженных в количественно-качественных показателей технической, тактической, физической, теоретической подготовленности.

Выполнение задач, поставленных перед спортивной школой предусматривает: систематическое проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебно-тренировочного плана, выполнение контрольных переводных нормативов; регулярное участие в соревнованиях и организации проведения контрольных игр; осуществление восстановительно-профилактических мероприятий; просмотр учебных фильмов, видеозаписей.

*Итоги реализации программы.*

Прием контрольных нормативов проводится два раза в год: в начале учебного года (сентябрь) и в конце учебного года (май)

-сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов общей, специальной физической, технической подготовленности обучающихся

-викторины по типу: «Веселые старты», «День здоровья»

-контрольные и товарищеские игры

-стабильность состава обучающихся (посещаемость)

-сохранение и укрепление здоровья, уровень физического развития обучающихся

-повышение уровня спортивной подготовки (участие в соревнованиях)

Результаты работы в данной деятельности отслеживаются в наблюдениях за работоспособностью, посещаемостью занятий обучающимися, динамикой роста индивидуальных и групповых показателей физической подготовленности обучающихся. По окончанию учебного года уровень знаний, умений и навыков обучающихся должен соответствовать требованиям контрольно-переводных нормативов.

# Учебный план

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программный материал** | **Группа 1 года****обучения** | **Группа 2,3 года****обучения** |
|  | **Теория** | **Практика** | **Теория** | **Практика** |
| 1.Теоретическая подготовка | 5 |  | 6 |  |
| 2.Общая физическая подготовка |  | 95 |  | 130 |
| 3. Специальная физическая подготовка |  | 100 |  | 170 |
| 4.Контрольные и контрольно-переводные испытания |  | 2 |  | 2 |
| 5.Воспитательные мероприятия |  | 6 |  | 6 |
| ВСЕГО | 208 | 312 |

**Пояснительная записка 1 года обучения**

Физическая культура как значительная и неотъемлемая часть общечеловеческой культуры призвана способствовать достижению физического совершенства человека, повышать выносливость и сопротивляемость организма, противостоять неблагоприятным условиям жизни. Основной показатель в работе - выполнение обучающимися школы программных требований по уровню подготовленности юных спортсменов, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки, результаты участия в соревнованиях. Выполнение нормативных требований – главное условие пребывания обучающихся в спортивной школе отделения волейбола:

* стабильность состава обучающихся данным видом спорта;
* динамика прироста индивидуальных показателей.

*Направленность* дополнительной образовательной программы волейбола физкультурно-спортивная. В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно- двигательного аппарата. Укрепление здоровья школьников является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Воспитывая в школьниках самостоятельность, тренер помогает им решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте.

*Цель программы* - всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально- волевых качеств, выявление лучших спортсменов для выступления на соревнованиях.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

*Обучающие:*

* освоить технику игры в волейбол;
* ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;

-ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;

* ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России.

*Развивающие*:

-содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся;

-повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства;

* развитие мотивации обучающихся к познанию и творчеству.

*Воспитательные:*

-подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;

-воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;

-воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

Продолжительность образовательного процесса.

1 года обучения – 4 часа в неделю.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Группа** | **Возраст обучающихся** | **Число обучающихся****в группе** | **Кол-во учебных часов в****неделю** | **Годовая учебно- тренировочная нагрузка** |
| 1 | 7-12 лет | 15-20 | 4 | 208 |

Итоги реализации программы

Основными формами учебного процесса при реализации программы являются:

* Групповые, теоретические и практические занятия,
* Соревнования различного уровня (тренировочные, школьные, районные),
* Подвижные игры,
* Эстафеты.

Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе является секционные, практические занятия и соревнования по волейболу. Главная задача тренера дать обучающимся основы владения мячом, тактики и техники волейбола. Образовательный процесс, строится так, чтобы обучающиеся могли применить теоретические знания на практике, участвуя в соревнованиях.

*Техника безопасности.*

* занятия в зале начинаются и проводятся согласно расписанию.
* спортивный зал открывается за 15 минут до начала занятия.
* до начала занятий переодеться.
* в спортивной школе обучающиеся должны вести себя спокойно, не толкаться, громко не разговаривать.
* обучающиеся не должны входить в зал без присутствия тренера.

# Учебно-тематический план 1 года обучения

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Теория** | **Практика** |
| **1.** | **Теоретическая подготовка** | **5** |  |
| 1.1 | Физическая культура и спорт в России | 1 |  |
| 1.2 | Воспитание нравственных и волевыхкачеств спортсмена | 1 |  |
| 1.3 | Влияние физических упражнений наорганизм спортсмена | 1 |  |
| 1.4 | Гигиенические требования кобучающимся спортом | 1 |  |
| 1.5 | Общая характеристика спортивнойподготовки | 1 |  |
| **2.** | **Общая физическая подготовка** |  | **95** |
| 2.1 | Гимнастические упражнения |  | 20 |
| 2.2 | Акробатические упражнения |  | 35 |
| 2.3 | Легкоатлетические упражнения |  | 20 |
| 2.4 | Спортивные и подвижные игры |  | 20 |
| **3.** | **Специальная физическая подготовка** |  | **100** |
| 3.1 | Техническая подготовка |  | 30 |
| 3.2 | Тактическая подготовка |  | 30 |
| 3.3 | Игровая подготовка |  | 40 |
| **4.** | **Контрольные и контрольно-****переводные испытания.** |  | **2** |
| **5.** | **Воспитательные мероприятия** |  | **6** |
|  | **ИТОГО** | **208** |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

1. **Теоретическая подготовка** - обязательная часть общей подготовки юных волейболистов. Она помогает вооружить обучающихся широким запасом сведений о системе спортивной тренировки, закономерностях двигательной деятельности и содержанием игры. Ее осуществление повышает сознательность и активность обучающихся. Они лучше усваивают практический материал, легче ориентируются в тех знаниях, которыми все время обогащаются в процессе учебно-тренировочных занятий. Наиболее доступной для детей формой теоретической подготовки являются краткие беседы, которые предшествуют и связаны с содержанием тренировки.
	1. *Физическая культура и спорт в России.*

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья.

* 1. *Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.*

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию.

* 1. *Влияние физических упражнений на организм спортсмена.*

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Провидение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Активный отдых.

* 1. *Гигиенические требования к обучающимся спортом.*

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Значение витаминов.

* 1. *Общая характеристика спортивной подготовки.*

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятия о

тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Использование технических средств и тренажерных устройств. Общая характеристика спортивной тренировки обучающихся.

# Общая физическая подготовка

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

* 1. *Гимнастические упражнения* подразделяются на три группы: первая

-для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья

* для мышц ног и таза.

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

* 1. *Акробатические упражнения* включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.
	2. *Легкоатлетические упражнения,* сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20,30,60 м, повторный бег - два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и по 40 м (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60 м (с 13 лет), 100 м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40 м (10-12 лет), до 50-

60 м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

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

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные - от 3 до 5 видов.

* 1. *Спортивные и подвижные игры.* Волейбол, баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель»,

«Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену»,

«Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

# Специальная физическая подготовка

* 1. *Техника нападения.*

*Перемещения и стойки*: стойки основная, низкая; ходьба, бег,

перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

*Передачи:* передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре; над собой - на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера - на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2; передачи в стену с изменением высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера.

*Отбивание мяча кулаком* через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.

*Подачи:* нижняя прямая (боковая); подача мяча в держателе

(подвешенного на шнуре); в стену - расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м; через сетку - расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.

*Нападающие удары*: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом месте, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах - стоя и в прыжке; бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбегу; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.

*Техника защиты.*

*Перемещения и стойки:* то же, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.

*Прием сверху двумя руками*: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние 6 м); прием нижней прямой подачи.

*Прием снизу двумя руками*: прием подвешенного мяча, наброшенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх,

над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием подачи и первая передача в зoну нападения.

*Блокирование*: одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей

«механическим блоком» в зонах 3, 2, 4; «ластами» на кистях - стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).

* 1. *Тактическая подготовка.*

*Бег* с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5,6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу

«челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках, с поясом-отягощением или в куртке с отягощением.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но подают несколько сигналов; на каждый сигнал обучающиеся выполняют определенное действие.

*Подвижные игры:* «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

*Упражнения для развития прыгучести.* Приседание и резкое

выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке - одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же с отягощением (пояс до 6 кг).

*Упражнения с отягощениями* (мешок с песком до 10 кг для девушек и до

20 кг для юношей, штанга - вес устанавливается в процентах от массы обучающегося и от характера упражнения - приседание до 80 раз, выпрыгивание до 40 раз, выпрыгивание из приседа до 30 раз, пояс, манжеты на запястьях, голени у голеностопных суставов, жилет): приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа и выпада, прыжки на обеих ногах.

Многократные *броски набивного мяча* (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке

бросить и т.д. (выполняют ритмично, без лишних доскоков). То же, но без касания мячом стены (с 14 лет - прыжки на одной ноге).

*Прыжки* на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но делая разбег в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (набивных, волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча.* Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями).

Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами (с 15 лет). Из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер (с 14 лет для мальчиков). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча). Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену, и ловля его.

Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают обучающемуся партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократные волейбольные передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность.

Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя); в зависимости от действия партнера (партнеров) изменять высоту подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д. Многократные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передач). То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же в рамках командных действий.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач.* Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

*Упражнения с резиновыми амортизаторами.* Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче). Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение руками из - за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой, левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу - поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками. Стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), движение правой рукой как при верхней боковой подаче.

*Упражнения с набивным мячом.* Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным пригибанием при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой: правой рукой влево, левой - вправо. Броски набивного мяча (1 кг) через сетку, расстояние 4-6 м. С набивным мячом в руках у стены (2-3 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху. Бросок гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии в пределах площадки и на точность в зоны. То же, но после перемещения от сетки.

*Упражнения с волейбольным мячом* (выполняют многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места, с разбега. Подачи с

максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабейшей рукой.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.* Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 м) или на полу (расстояние 5-10 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной стенки. Удары выполняют правой и левой рукой с максимальной силой.

Удары по мячу, укрепленному на амортизаторах, с отягощениями на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка, пояс). Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера (посылаемого мячом) у сетки и из глубины площадки. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу, укрепленному на амортизаторах. То же, но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания).

В парах. С набивным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал или бросок с сильным заключительным движением кистей вниз вперед, или вверх вперед (плавно). То же, но бросок через сетку; то же, но бросок вниз двумя руками, вверх - одной. В ответ на сигнал бросок набивного мяча двумя руками по ходу или с переводом (вправо, влево).

*Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.* Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча, укрепленного на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивание).

Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить его в стену; приземлившись, поймать мяч и т.д. Мяч отбивать в высшей точке взлета. Учащийся располагается спиной к стене - бросить мяч вверх назад, повернуться на 180° и в прыжке отбить его в стену. То же, что предыдущие два упражнения, но мяч набрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок,

но в последний момент мяч задерживает в руках и тут же подбрасывает на различную высоту и т.п. То же, поворот блокирующего по сигналу партнера - вначале мяч подбрасывают после поворота, затем во время поворота и до поворота. Перечисленные упражнения, но после перемещения и остановки. Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного мяча, набивного или волейбольного, укрепленного на амортизаторах.

Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180°. То же, что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1-1,5 мот сетки; исходное положение принимают после шага к сетке. То же, что последние три упражнения, но остановку и исходное положение принимают по сигналу. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, но остановку и прыжок выполняют по сигналу. Перемещения у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча.

Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки: один занимающийся двигается приставными шагами с остановками и изменением направления, другой старается повторить его действия. То же, но с прыжком, стараться над сеткой коснуться ладоней партнера. Упражнения вдвоем, втроем на согласованность действий на основе перечисленных упражнений.

Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке подбрасывает мяч над собой; блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент, когда нападающий выпустит мяч из рук. Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует (заключительная фаза, как в предыдущем упражнении). Предыдущие два упражнения, но блокирующих у сетки трое, блокируют двое.

*Тактика нападения.*

*Индивидуальные действия*: выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; подача нижняя прямая на точность в зоны - по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

*Групповые действия*: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче; игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6, 5,1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи.

*Командные действия:* система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

*Тактика защиты.*

*Индивидуальные действия:* выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу.

*Групповые действия:* взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5

и 1; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5,1,6с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

*Командные действия:* расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

* 1. *Игровая подготовка.*

Применение полученных знаний в игре, самостоятельные решения игровых ситуаций. Воспитание навыков в соревновательной деятельности по волейболу. Овладение основами тактики командных действий.

1. **Контрольные и контрольно-переводные испытания** определяют качество учебно-тренировочной работы с волейболистами на всех этапах подготовки и уровень их подготовленности:
* усвоение изученного материала
* выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке. Контрольные испытания: в группах начальной подготовки и выполнение нормативов по физической и технической подготовке не менее 30-40 % всех видов.

Техническое оснащение: секундомер, рулетка, флажки, кубики, волейбольные мячи.

Метод тестирования дает возможность оценить уровень подготовленности учащихся группы, прирост их физического развития.

Контроль по ОФП осуществляется по таблице нормативов ГТО.

***Контрольные нормативы по ОФП***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Возраст** | **Юноши** | **Девушки** |
| **Низкий уровень** | **Средний уровень** | **Высо кий урове****нь** | **Низкий уровень** | **Средний уровень** | **Высокий уровень** |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 7 лет | 115-119 | 120-139 | 140 | 110-114 | 115-134 | 135» |
| 8 лет | 115-119 | 120-139 | 140 | 110-114 | 115-134 | 135» |
| 9 лет | 130-139 | 140-159 | 160 | 125-129 | 130-149 | 150» |
| 10лет | 130-139 | 140-159 | 160 | 125-129 | 130-149 | 150» |
| 11 лет | 150-159 | 160-174 | 175 | 140-144 | 145-164 | 165 |
| 12 лет | 150-159 | 160-174 | 175 | 140-144 | 145-164 | 165 |
| Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | 7 лет | Касание пола пальцами рук | Достать пол ладонями | Касание пальцами рук | пола | Достать полладонями |
| 8 лет | Касание пола пальцами рук | Достать пол ладонями | Касание пальцами рук | пола | Достать полладонями |
| 9 лет | Касание пола пальцами рук | Достать пол ладонями | Касание пальцами рук | пола | Достать пол ладонями |
| 10 лет | Касание пальцами рук | Достать пол ладонями | Касание пальцами рук | пола | Достать пол ладонями |
| 11 лет | Касание пола пальцами рук |
| 12 лет | Касание пола пальцами рук |
| Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики) Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки) | 7 лет | 2 | 3 | 4 | 4 | 5 | 11 |
| 8 лет | 2 | 3 | 4 | 4 | 5 | 11 |
| 9 лет | 2 | 3 | 5 | 7 | 9 | 15 |
| 10лет | 2 | 3 | 5 | 7 | 9 | 15 |
| 11 лет | 3 | 4 | 7 | 9 | 11 | 17 |
| 12 лет | 3 | 4 | 7 | 9 | 11 | 17 |
| Челночный бег 3 х 10 м (с) | 7 лет | 10,3 | 10,0 | 9,2 | 10,6 | 10,4 | 9,5 |
| 8 лет | 10,3 | 10,0 | 9,2 | 10,6 | 10,4 | 9,5 |
| 9 лет | 9,6 | 9,3 | 8,5 | 9,9 | 9,5 | 8,7 |
| 10лет | 9,6 | 9,3 | 8,5 | 9,9 | 9,5 | 8,7 |
| 11 лет | 9,0 | 8,7 | 7,9 | 9,4 | 9,1 | 8,2 |
| 12 лет | 9,0 | 8,7 | 7,9 | 9,4 | 9,1 | 8,2 |

*Содержание и методика контрольных испытаний по ОФП. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.*

Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с

силой оттолкнувшись, махом рук снизу вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

*Наклон вперед из положение стоя с прямыми ногами на полу*. Наклоны вперед из положения стоя должны выполняться с прямой спиной. При наклонах стопы держите параллельно, носки на одной линии, ноги на ширине плеч. Наклонившись, задержитесь в этом положении на несколько секунд. И лишь потом выпрямляйтесь. Сгибание ног в коленях не допускается.

*Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики).*

Участник с помощью судьи принимает положение виса хватом сверху. Подтягивается непрерывным движением так, чтобы его подбородок оказался над перекладиной. Опускается в вис. Самостоятельно останавливает раскачивание и фиксирует на 0,5 секунд. Видимое для судьи положение виса. Не допускается: сгибание рук поочередно, рывки ногами или туловищем, перехват руками, остановка при выполнении очередного подтягивания, пауза между повторениями не должна превышать 3 сек.

*Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки).* Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до см. Высота грифа перекладины 90 см. по верхнему краю. Для того что бы занять исходное положение, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает исходное положение. Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав его на 1 сек. и продолжает выполнение испытания. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух.

*Челночный бег 30 м (3x10 м).* На расстоянии 10 м друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 3 раз. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.

Контроль по СФП осуществляется разработанной школой на основе примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ волейбола.

*Контрольные нормативы по СФП.*

|  |  |
| --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Уровень** |
| **Низкий уровень** | **Средний****уровень** | **Высокий****уровень** |
| Вторая передача: из зоны3 в зону 4 (10попыток) | 1-3 | 3-5 | 5-10 |
| Вторая передача: из зоны2 в зону 4 (10попыток) | 1-3 | 3-5 | 5-10 |
| Подача на точность:1/2 площадки (зона по выбору) (10 попыток) | 1-3 | 3-5 | 5-10 |
| Нападающий удар: из зоны 4 в зону 5 (5попыток) | 1-2 | 2 | 2-5 |
| Нападающий удар: из зоны 2 в зону 1 (5попыток) | 1-2 | 2 | 2-5 |
| Передача снизу двумя руками:из зоны 1 к сетке (10 попыток)из зоны 5 к сетке (10попыток) | 1-3 | 3-4 | 4-10 |

*Содержание и методика контрольных испытаний по СФП. Вторая передача мяча.*

Вторая передача из зоны 3 в зону 4 (10 попыток).

Испытуемый находится в зоне 3. При передаче из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5м, расстояние от сетки не более 1,5 метра. Оценивается техника выполнения и количество попыток.

*Вторая передача мяча.*

Вторая передача мяча из зоны 2 в зону 4 (10 попыток).

Испытуемый находится в зоне 2. Расстояние передачи из зоны 2 в зону 4 – 5- 6 метров. Оценивается техника выполнения передачи и количество попыток.

*Подача на точность.*

Основное требование, при качественном, техническом исполнении подачи, послать мяч в определенный участок площадки по выбору. (10 попыток).

*Нападающий удар.*

При выполнении нападающего удара из зоны 4 в зону 5, из зоны 2 в зону 1 (по 5 попыток в каждую зону) оценивается техническое выполнение нападающего удара и количество нападений в соответствующую зону.

*Передача снизу двумя руками.*

Испытуемый располагается в зонах 1, 5. Направленный от сетки мяч в заданную зону, испытуемый выполняет прием мяча снизу двумя руками по направлению к сетке. Оценивается техника перемещения, стойки, выполнение приема и траектория.

# Воспитательная работа

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

На протяжении всего сотрудничества тренер формирует у обучающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми качествами (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

*Воспитательные средства:*

* личный пример и педагогическое мастерство тренера;
* высокая организация учебно-тренировочного процесса;
* атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
* дружный коллектив; Ожидаемые результаты
* историю возникновения волейбола;

-правильно применять в процессе тренировки правила техники безопасности;

-гигиенические требования к местам занятий волейболом и инвентарю, спортивной одежде и обуви;

-правила игры в волейбол;

*должны уметь:*

-выполнять программные требования по видам подготовки;

-владеть основами техники и тактики волейбола;

-правильно применять технические и тактические приемы в игре.

# Пояснительная записка 2,3 года обучения

В данной программе представлены основные разделы спортивной подготовки волейболистов, изложенные на основе новейших данных в области теории спорта. Особое внимание уделяется планированию, построению и контролю процесса многолетней спортивной тренировке волейболистов.

Основной целью данной программы является многолетняя подготовка юных спортсменов в ДЮСШ, профессиональное самоопределение обучающихся отделения.

Основные задачи:

1. укрепление здоровья, гармоничное физическое развитие юных спортсменов.
2. развивать умение играть в команде;
3. воспитание чувства товарищества и коллективизма на учебно- тренировочных занятиях.

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий, регулярное участие в соревнованиях.

Основные принципы образовательной программы:

*Принцип системности* предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической полготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

*Принцип преемственности* определяет последовательность изложении программного материала по этапам многолетней подготовки и годичных циклах, соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства. Надо обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико- тактической и интегральной подготовленности.

*Принцип вариативности* предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного волейболиста вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Продолжительность образовательного процесса 2 года обучения – 6 часов в неделю.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Группа** | **Возраст обучающихся** | **Число обучающихся в группе** | **Кол-во учебных часов в****неделю** | **Годовая учебно- тренировочная нагрузка** |
| 2, 3 | 7-12 | 15-20 | 6 | 312 (624) |

Формы и режим занятий

Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе является секционные, практические занятия и соревнования по волейболу. Главная задача тренера дать обучающимся основы владения мячом, тактики и техники волейбола. Образовательный процесс строится так, чтобы обучащиеся могли применить теоретические знания на практике, участвуя в соревнованиях.

* общешкольные спортивно-массовые мероприятия;
* внутришкольные соревнования;
* спортивные праздники.

Итоги реализации программы, провожу в форме контрольных срезов, тестирования, показательных выступлений, внутри школьных соревнованиях.

Техника безопасности.

-занятия в зале начинаются и проводятся согласно расписанию.

-спортивный зал открывается за 15 минут до начала занятия.

-до начала занятий переодеться.

-в спортивной школе воспитанники должны вести себя спокойно, не толкаться, громко не разговаривать.

-воспитанники не должны входить в зал без присутствия тренера.

# Учебно-тематический план 2, 3 года обучения

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Теория** | **Практика** |
| **1.** | **Теоретическая подготовка** | **6** |  |
| 1.1 | Физическая культура и спорт в России | 1 |  |
| 1.2 | Гигиена, режим дня и питание человека | 1 |  |
| 1.3 | Техника безопасности на занятии | 1 |  |
| 1.4 | Воспитание нравственных и волевых качествспортсмена | 1 |  |
| 1.5 | Значение физических упражнений вспортивной тренировке | 1 |  |
| 1.6 | Общая характеристика спортивной подготовки | 1 |  |
| **2.** | **Общая физическая подготовка** |  | **130** |
| 2.1 | Упражнения для всех групп мышц |  | 25 |
| 2.2 | Упражнения для развития силы |  | 25 |
| 2.3 | Упражнения для развития быстроты |  | 25 |
| 2.4 | Упражнения для развития прыгучести |  | 30 |
| 2.5 | Упражнения для развития ловкости |  | 25 |
| **3.** | **Специальная физическая подготовка** |  | **170** |
| 3.1 | Техническая подготовка |  | 50 |
| 3.2 | Тактическая подготовка |  | 50 |
| 3.3 | Игровая подготовка |  | 70 |
| **4.** | **Контрольные и контрольно-переводные****испытания.** |  | **2** |
| **5.** | **Воспитательные мероприятия** |  | **4** |
|  | **ИТОГО** | **312** |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

# Теоретическая подготовка

* 1. *Физическая культура и спорт в России.*

Развитие волейбола в России. Описание игры её возникновение и развитие. Лучшие игроки России.

* 1. *Гигиена, режим дня и питание человека.*

Гигиенические процедуры: умывание, гигиена полости рта, питание.

Гигиенические требования к спортивной одежде, обуви и местам занятий. Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека.

* 1. *Техника безопасности на занятии.*

Спортивная форма, правила пользования оборудованием, инвентарем. Правила поведения в спортзале при проведении занятий. Техника безопасности при выполнении упражнений. Общая характеристика спортивного травматизма. Техника безопасности при использовании оборудования, инвентаря. Оборудование мест занятий. Площадка для игры. Разметка и её назначение.

* 1. *Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.*

Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Самостоятельность и творческое отношение к занятиям.

* 1. *Значение физических упражнений в спортивной тренировке.*

При помощи упражнений решаются почти все вопросы технической, тактической и физической подготовки. Особое место упражнения занимают в спортивных играх, где они помогают совершенствовать не только индивидуальные качества, но и групповые и командные взаимодействия игроков.

* 1. *Общая характеристика спортивной подготовки.*

Строевые упражнения. Понятие о строе и командах. Шеренга, фланг, интервал, дистанция. Строевой и походный шаг. Гимнастические упражнения. Упражнения для рук, ног, шеи на месте и в движении. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения со скакалкой, с малыми мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазание по гимнастической стенке. Смешанные висы.

# Общая физическая подготовка

Физическая подготовка - первейшая основа роста спортивного мастерства юного волейболиста. Не обладая высоким уровнем развития физических качеств и не владея разнообразием двигательных навыков, нельзя овладеть специальными приемами игры в волейбол. Правильно организованная физическая подготовка способствует развитию детского организма, функций отдельных органов и систем, и тем самым укрепляет

здоровье обучающихся. Характер и содержание физической подготовки на втором году обучения в основном остаются прежними. Изменения касаются лишь соотношения объема общей физической подготовки и специально- подготовительных упражнений, совершенствующих наиболее важные для волейбола двигательные качества. Для оценки уровня физической подготовленности обучающихся рекомендуются следующие упражнения:

*Упражнения для всех групп мышц.* Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

*Упражнения для развития силы.* Упражнения с преодолением собственного веса. Преодоление веса и сопротивление партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба.

*Упражнения для развития быстроты.* Повторный бег по дистанции от

30 до 100 м со старта и с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

*Упражнения для развития гибкости*. Общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой движений. Упражнения с помощью партнера. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

*Упражнения для развития ловкости*. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках, лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

# Специальная физическая подготовка.

* 1. *Техническая подготовка.*

При изучении техники игры основное внимание уделяют закреплению навыков, приобретенных в прошлом году. Главная цель состоит в дальнейшем совершенствовании таких приемов, передачи мяча сверху двумя руками(над собой, над собой с перемещением, в парах, в стену), техника передвижений. К изученным ранее приемам добавляются:

* передачи мяча сверху двумя руками в стену с изменением высоты и расстояния;
* передачи мяча сверху двумя руками на месте и в сочетании с перемещениями;
* передачи мяча сверху двумя руками на точность с собственного подбрасывания и партнера;
* передачи мяча снизу на точность с собственного подбрасывания и партнера;
* передачи мяча снизу на месте и в сочетании с перемещениями;
* передачи мяча снизу в стену с изменением высоты и расстояния;
* отбивание мяча кулаком через сетку с линии подачи;
* подача нижняя прямая (боковая) через сетку;
* подача верхняя в держателе;
* подача верхняя;
* нападающие удары через сетку с набрасыванием партнера с 1,2,3,6 зон;
* нападающий удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега;
* нападающий удар по мячу с передачи партнера;
* прием подачи;
* прием атакующего мяча;
* Блокирование.

*Примерные упражнения.*

* Первый игрок набрасывает мяч партнеру, с различной траекторией и на различное от него расстояние; партнер принимает мяч и направляет его первому игроку.
* Передачи мяча способом верхней (нижней) передачи.
* То же, но с перемещением вправо-влево приставным шагом.
* Резкие кистевые передачи на уровне груди.
* Передачи в парах, после отскока мяча от пола.
* В парах и тройках принимающий игрок отрабатывает прием сильных ударов или бросков на своей стороне площадки.
* Игроки в зонах 5, 6 и 1 делают перекаты на матах и сразу принимают мяч от своего подающего. После приема мяч разыгрывается для нападающего удара.
* Упражнение в парах. Игроки стоят на лицевой линии. По сигналу одного игрока другой выполняет бег с высоким подниманием бедра к сетке, разворачивается, быстро выбегает в поле и принимает мяч снизу от своего подающего.
* Трое игроков на своей стороне площадки сидят на полу спиной к сетке; по сигналу одного из подающих быстро встают, разворачиваются и принимают мяч. После приема мяч разыгрывается для нападающего удара.
* Нападающий удар с места с собственного набрасывания, по заданию.
* Подача мяча в стену, изменяя расстояние до нее.
	1. *Тактическая подготовка*

По сравнению с предшествующим годом тактическая подготовка усложнена. Введение новых тактических приемов необходимо для подготовки обучающихся к участию в соревнованиях по волейболу.

Освоение и совершенствование волейболистами тактических действий должно идти в следующей последовательности (организация упражнений):

-Без сопротивления партнёров;

-С пассивным сопротивлением;

-С активным, управляемым, сопротивлением;

-В соревновательной форме с партнёрами по команде;

-В соревновательной форме с противником.

*Примерные упражнения.*

* Передачи (индивидуально, в парах) из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа, в прыжке), во время и после перемещений и остановок.
* Передачи двух мячей, которые направляют партнеры передачей, ударом одной рукой (прием снизу одного мяча, передача другого; передача стоя и с последующим падением и т. п.). В тройке (в линию) — передача двух мячей, стоя спиной к направлению передачи.
* Один игрок стоит с мячом в зоне 4 у сетки, другой — в зоне 3 (связующий). Первый передачей посылает мяч в зону 6, куда выходит второй, и передачей на удар возвращает мяч в зону 4; первый игрок посылает мяч в зону 3, куда выходит второй (из зоны 6), и выполняет передачу на удар в зону 4, и т.д.; меняются высота передачи и расстояние. То же, но связующий в зоне 2, передача в зону 2, затем 4.
* То же, что в упражнении 3, только после передачи в зону 3 из зоны 4 игрок бежит в зону 2, а из зоны 3 игрок выполняет передачу в зону 2, стоя спиной, и тут же поворачивается кругом. То же выполняют в новом расположении, но уже передача следует назад — в зону 4. И т.д. То же, но исходное расположение в зонах 4 и 6. Передача из зоны 4 в зону 3, из зоны 3 в зону 4; затем из зоны 4 игрок выполняет передачу в зону 6, из зоны 6 — в зону 4, из зоны 4 — в зону 3, из зоны 3 — в зону 2, стоя спиной.

Три нападающих находятся в зонах 4, 3 и 2, в зоне 1 — связующий. Тренер с противоположной стороны площадки бросает мяч кому-либо из нападающих, а тот направляет его выходящему к сетке. Выходящий выполняет передачу на удар тому, от кого получен мяч. После удара игроки быстро занимают свои места, мяч направляют другому нападающему и т.д. Упражнение делают непрерывно, пока все не выполнят заданное количество ударов.

Нападение в зонах 4, 2, 3 при наличии группового блока: блокирующие находятся на подставке, создавая различные ситуации («разрыв» в блоке, руки одного блокирующего намного ниже, чем у другого, блок сдвинут далеко от линии или на самой линии и т.д.).

* 1. *Игровая подготовка*

В игровых условиях прорабатываются новые элементы тактики, закрепляются результаты интегральной подготовки волейболистов, совершенствуется рисунок игры. Обеспечивается надежность реализации

технико-тактических навыков игроков, групповых и командных взаимодействий в двухсторонних играх. С ростом мастерства и по мере взросления волейболистов объем их игровой подготовки повышается. Важно, чтобы это происходило не в ущерб другим видам подготовки. Игры с различными условиями и двусторонние учебные игры активно используются на этапе предсоревновательной подтоговки команд и в соревновательном периоде годичного макроэтапа тренировки для целенаправленного совершенствования тех или иных игровых составляющих.

# Контрольные и контрольно-переводные испытания

Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся предусматривается два раза в год в сентябре и мае учебного года. Обучающихся тестируют по дисциплинам:

* + общая физическая и специальная физическая подготовка
	+ техническая подготовка.

Техническое оснащение: секундомер, рулетка, флажки, кубики, волейбольные мячи.

Метод тестирования дает возможность оценить уровень подготовленности учащихся группы, прирост их физического развития.

Контроль осуществляется по таблице нормативов ГТО.

*Контрольные нормативы по ОФП.*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Возраст** | **Юноши** | **Девушки** |
| **Низкий уровень** | **Средний уровень** | **Высо кий урове****нь** | **Низкий уровень** | **Средний уровень** | **Высокий уровень** |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 7 лет | 115-119 | 120-139 | 140 | 110-114 | 115-134 | 135» |
| 8 лет | 115-119 | 120-139 | 140 | 110-114 | 115-134 | 135» |
| 9 лет | 130-139 | 140-159 | 160 | 125-129 | 130-149 | 150» |
| 10лет | 130-139 | 140-159 | 160 | 125-129 | 130-149 | 150» |
| 11 лет | 150-159 | 160-174 | 175 | 140-144 | 145-164 | 165 |
| 12 лет | 150-159 | 160-174 | 175 | 140-144 | 145-164 | 165 |
| Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | 7 лет | Касание пола пальцами рук | Достать пол ладонями | Касание пальцами рук | пола | Достать пол ладонями |
| 8 лет | Касание пола пальцами рук | Достать пол ладонями | Касание пальцами рук | пола | Достать пол ладонями |
| 9 лет | Касание пола пальцами рук | Достать пол ладонями | Касание пальцами рук | пола | Достать пол ладонями |
| 10 лет | Касание пальцами рук | Достать пол ладонями | Касание пальцами рук | пола | Достать пол ладонями |
| 11 лет | Касание пола пальцами рук |
| 12 лет | Касание пола пальцами рук |
| Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики) Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки) | 7 лет | 2 | 3 | 4 | 4 | 5 | 11 |
| 8 лет | 2 | 3 | 4 | 4 | 5 | 11 |
| 9 лет | 2 | 3 | 5 | 7 | 9 | 15 |
| 10лет | 2 | 3 | 5 | 7 | 9 | 15 |
| 11 лет | 3 | 4 | 7 | 9 | 11 | 17 |
| 12 лет | 3 | 4 | 7 | 9 | 11 | 17 |
| Челночный бег 3 х 10 м (с) | 7 лет | 10,3 | 10,0 | 9,2 | 10,6 | 10,4 | 9,5 |
| 8 лет | 10,3 | 10,0 | 9,2 | 10,6 | 10,4 | 9,5 |
| 9 лет | 9,6 | 9,3 | 8,5 | 9,9 | 9,5 | 8,7 |
| 10лет | 9,6 | 9,3 | 8,5 | 9,9 | 9,5 | 8,7 |
| 11 лет | 9,0 | 8,7 | 7,9 | 9,4 | 9,1 | 8,2 |
| 12 лет | 9,0 | 8,7 | 7,9 | 9,4 | 9,1 | 8,2 |

*Содержание и методика контрольных испытаний по ОФП.*

*Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.* Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой

оттолкнувшись, махом рук снизу-вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

*Наклон вперед из положение стоя с прямыми ногами на полу*. Наклоны вперед из положения стоя должны выполняться с прямой спиной. При наклонах стопы держите параллельно, носки на одной линии, ноги на ширине плеч. Наклонившись, задержитесь в этом положении на несколько секунд. И лишь потом выпрямляйтесь. Сгибание ног в коленях не допускается.

*Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики).*

Участник с помощью судьи принимает положение виса хватом сверху. Подтягивается непрерывным движением так, чтобы его подбородок оказался над перекладиной. Опускается в вис. Самостоятельно останавливает раскачивание и фиксирует на 0,5 секунд. Видимое для судьи положение виса. Не допускается: сгибание рук поочередно, рывки ногами или туловищем, перехват руками, остановка при выполнении очередного подтягивания, пауза между повторениями не должна превышать 3 сек.

*Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки).*

Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до см. Высота грифа перекладины 90 см. по верхнему краю. Для того что бы занять исходное положение, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает исходное положение. Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав его на 1 сек. и продолжает выполнение испытания. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух.

*Челночный бег 30 м (3x10 м).* На расстоянии 10 м друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 3 раз. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.

Контроль по СФП осуществляется разработанной школой на основе примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ волейбола.

*Контрольные нормативы по СФП.*

|  |  |
| --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Уровень** |
| **Низкий уровень** | **Средний****уровень** | **Высокий****уровень** |
| Вторая передача:-из зоны 3 в зону 4 (10попыток) | 1-4 | 4-6 | 6-10 |
| Вторая передача:-из зоны 2 в зону 4 (10попыток) | 1-4 | 4-6 | 6-10 |
| Подача на точность:-1/2 площадки (зона по выбору)( 10 попыток) | 1-4 | 4-6 | 6-10 |
| Нападающий удар:- из зоны 4 в зону5 (5 попыток) | 1-2 | 2-3 | 3-5 |
| Нападающий удар:- из зоны 2 в зону1 (5 попыток) | 1-2 | 2-3 | 3-5 |
| Передача снизу двумя руками:- из зоны 1 к сетке(10 попыток)-из зоны 5 к сетке (10 попыток) | 1-3 | 3-5 | 5-10 |

*Содержание и методика контрольных испытаний по СФП. Вторая передача мяча.*

Вторая передача из зоны 3 в зону 4 (10 попыток).

Испытуемый находится в зоне 3. При передаче из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5м, расстояние от сетки не более 1,5 метра. Оценивается техника выполнения и количество попыток.

*Вторая передача мяча.*

Вторая передача мяча из зоны 2 в зону 4 (10 попыток).

Испытуемый находится в зоне 2. Расстояние передачи из зоны 2 в зону 4 – 5- 6 метров. Оценивается техника выполнения передачи и количество попыток.

*Подача на точность.*

Основное требование, при качественном, техническом исполнении подачи, послать мяч в определенный участок площадки по выбору. (10 попыток).

*Нападающий удар.*

При выполнении нападающего удара из зоны 4 в зону 5, из зоны 2 в зону 1 (по 5 попыток в каждую зону) оценивается техническое выполнение нападающего удара и количество нападений в соответствующую зону.

*Передача снизу двумя руками.*

Испытуемый располагается в зонах 1, 5. Направленный от сетки мяч в заданную зону, испытуемый выполняет прием мяча снизу двумя руками по направлению к сетке. Оценивается техника перемещения, стойки, выполнение приема и траектория.

# Воспитательные мероприятия

Специфика воспитательной работы в школе состоит в том, что педагог дополнительного образования может проводить ее во время учебно- тренировочных занятий и дополнительно на спортивных мероприятиях школы.

*Воспитательные мероприятия.*

* беседы с обучающимися (об истории Прибайкальского района, истории спорта в районе, о здоровом образе жизни и т.д.);
* анкетирование обучающихся и родителей;
* встречи с выдающимися спортсменами;

-посещение спортивных праздников, районных соревнований и региональных уровней;

* регулярное подведение итогов спортивной деятельности занимающихся;
* организация чествования лучших спортсменов школы.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Банников A.M., Костюков ВВ.* Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2011.
2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. -М., 2002 (ГНП), 2013 (УТТ), 2005 (ГСС).
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2010.
4. *Железняк Ю.Д.* К мастерству в волейболе. - М., 2008.
5. *Железняк Ю.Д.* Юный волейболист. - М., 2008.
6. Железняк Ю.Д, Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 2011.
7. *Железняк Ю.Д., Кунянский В.А.* У истоков мастерства. - М., 2008.
8. *Марков К. К.* Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
9. *Марков К. К.* Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 2009.
10. *Матвеев Л. П.* Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 2000.
11. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофма- на. - М, 2008.
12. *Никитушкип В.Г., Губа В.П.* Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 8\2011.
13. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 2012.
14. *Платонов В. Н.* Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 2007.