C:\Users\user\AppData\Local\Temp\Rar$DIa584.32011\Document_7.tif

Содержание:

1. Пояснительная записка 3

Цель программы 4

Задачи программы 4

Формы и режимы обучения 5

Планируемые результаты 6

2. Формы аттестации и оценочные материалы 7

3. Учебно-тематический план 9

Содержание программного материала 11

Методические материалы 20

1. Организационно-педагогические условия 23

реализации программы

Материально-технические условия 26

реализации программы

Кадровое обеспечение 26

5. Используемая литература 27

**1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯЗАПИСКА**

Дополнительной общеразвивающая программа составлена и разработана с учетом основополагающих законодательных, инструктивных и программных документов, определяющих основную направленность, объем и содержание учебных занятий по виду спорта «Волейбол».

Программа имеет **физкультурно-спортивную направленность**, соответствует **базовому уровню** обучения.

Нормативные основания для создания программы:

- Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;

- Приказа Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Постановления Главного государственного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», зарегистрировано в Минюсте Российской Федерации 20 августа 2014 года № 33660»;

При разработке программы за основу были приняты типовые программа по волейболу для спортивных школ и школ олимпийского резерва, методики и педагогические практики ведущих российских центров подготовки резерва по волейболу.

В программе представлены цели и задачи, содержание материала по основным темам (разделам) учебного курса: технической; тактической, физической, теоретической подготовке, а также учебный план распределения времени на перечисленные компоненты в течение периода обучения.

***Краткая характеристика вида деятельности*.** Волейбол (англ. Voleyball от voley – «ударять мяч с лета», так же переводят как «летающий», «парящий» мяч») - вид спорта, командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделенной сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке соперника (добить до пола), либо игрок защищающейся команды допустит ошибку. При этом, для организации атаки игрокам одной команды разрешается не более трёх касаний мяча подряд (в дополнение к касанию на блоке). Волейбол — неконтактный (в отличие от других игровых видов спорта, таких как футбол, баскетбол, гандбол), комбинационный вид спорта, где каждый игрок имеет строгую специализацию на площадке. В игре на площадке участвуют 12 игроков (по 6 игроков от каждой команды). По правилам – игра состоит из партий. Число партий составляет минимум 3(три), максимум 5 (пять) партий. Действительно, временная вариативность, не позволяет говорить о времени игры, как в других видах спорта, например в футболе, баскетболе, гандболе. Партия(кроме решающей — 5-й) выигрывается командой, которая первой набирает 25 очков с преимуществом минимум в 2 очка. В случае равного счета 24-24, игра продолжается до достижения преимущества в 2 очка (26-24, 27-25, ...). Победителем матча является команда, которая выигрывает три партии. При счете партий 2-2,решающая (пятая) партия играется до 15 очков с минимальным преимуществом в 2 очка. Теоретически игра может продолжаться бесконечно. Поэтому продолжительность игры в волейболе не подлежит определению, а только статически фиксируется. Волейбол классифицируется как анаэробно-алактатный вид спорта с интенсивными нервно-мышечными задачами, в котором без правильной, хорошей физической подготовки невозможно достичь высоких результатов. Игрок должен обладать многими качествами, такими как спринтерские способности, иметь хороший прыжок и координацию, обладать развитой мускулатурой, быть ловким, гибким и выносливым. Важнейшими качествами для игроков в волейболе являются прыгучесть (для возможности высоко подняться над сеткой), реакция, координация, физическая сила (для эффективного произведения атакующих ударов).

**Актуальность**. Актуальность программы для современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни вовлечение их в секцию волейбола в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия. Занятия в объединении способствуют повышению самооценки, занимаясь в неформальной обстановке, в отличии от занятий в школе, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности как физические, так и личностные. В образовательном процессе волейбол используется как важное средство общей физической подготовки учащихся. Широкое применение волейбола в системе физического воспитания объясняется несколькими причинами: доступностью игры для любого возраста; возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья детей; воспитания моральных и волевых качеств и в тоже время использование волейбола как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодёжи; простотой правил игры, высоким зрелищным эффектом игрового состязания.

Чтобы играть в волейбол необходимо быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональное напряжение, испытываемое во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной системах, качественнее изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, увеличивается сила и повышается эластичность мышц. Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентирования в пространстве. Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и навыков. При этом проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить, развиваются чувства ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

**Новизна программы.** Особенностью данной программы является упор на изучение новейших технических и тактических действий и приёмов, и современных методических приёмов, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Занятия по ней позволяют объединять мальчиков и девочек в одну группу.

**Педагогическая целесообразность** – содержание программы позволяет воспитать и выявить талантливых обучающихся, профессионально ориентировать их, способствовать личностному развитию и самоопределению, подготовить резерв по виду спорта «Волейбол».

**Цель программы** – удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях волейболом, выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности в данном виде физкультурно-спортивной деятельности.

**Задачи программы:**

**Обучающие:**

* дать необходимые дополнительные знания в области физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол);
* приобретение знаний о ценностях физической культуры и спорта, их роли в формировании здорового образа жизни;
* обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств с учетом индивидуальных особенностей развития средствами футбола;
* научить регулировать свою физическую нагрузку;
* обучить базовым техническим элементам;

сформировать тактические навыки ведения индивидуальной и коллективной игры;

* обучить вести игру на счет, на результат;
* формировать умения организации самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

**Воспитательные:**

• воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;

• воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;

• приобщение обучающихся к здоровому образу жизни и гармонии тела;

• воспитание устойчивого интереса и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в целом и к волейболу в частности;

• воспитание волевых, нравственных и этических качеств личности.

**Развивающие:**

• развить основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции, общую выносливость;

• развивать специальные двигательные способности необходимые для игры в волейбол;

• способствовать развитию социальной активности обучающихся;

• способствовать развитию специфических качеств волейболиста;

• способствовать самоопределению обучающихся, спортивно-ориентировать.

**Адресат программы.** Программа предназначена для мальчиков и девочек с 9 до 12 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий волейболом.

Условия набора группы – принимаются все желающие пройти обучение игре волейбол на базовом уровне. Наполняемость в группе 15 человек

**Форма и режим занятий.**

*Форма организации детей на занятии*: групповая.

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

*По типу* занятия могут быть комбинированными, практическими, контрольными, тренировочными, теоретическими, диагностическими.

*Методы обучения*: словесный, наглядный, практический.

*Режим:* занятия проводятся согласно утвержденного расписания образовательной организации, в которой реализуется данная программа. Количество занятий зависит от возраста обучающихся, чем выше возраст, тем больше двигательная (физическая) недельная нагрузка. Одно занятие не может быть менее одного часа и более двух академических часов. Допустимые режимы обучения, по данной программе представлены в таблице 1.Таблица 1.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Год обучения** | **Недельная нагрузка** | **Допустимые режимы занятий** | **Количество**  **учебных недель** | **Итого**  **часов вгод** | **Всего за**  **период обучения** |
|  |  |  |  |  |  |
| первый | 4 | 2х2 | 36 | 144 |  |
|  |  |  |  |  | 360 |
|  |  |  |  |  |  |
| второй | 6 | 2х2х2 | 36 | 216 |  |
|  |  |  |  |  |  |

Режим занятий устанавливается в начале учебного года (сентябрь текущего года), по возможности до конца учебного года не меняется. Количество учебных недель устанавливается распорядительным актом по образовательной организации.

**Срок освоения программы** 2 года.

Планируемые результаты

***Личностные***

* сформируется устойчивый интерес к занятиям спортом в целом и активное отношение к тренировочным занятиям в частности;
* сформируется система представлений о режиме питания спортсменов;
* сформируются навыки здорового образа жизни.

***Метапредметные***

* будут иметь представление о понятиях «патриотизм», «гражданская позиция»;
* будут осознавать необходимость следования правилам «честной» игры;
* будут уметь планировать режим дня.

***Предметные***

* овладеют навыками технической подготовки волейбол (ведение, передачи мяча, удары по мячу);
* овладеют навыками тактической подготовки;
* разовьют основные физические качества (быстрота, координация движений, ловкость);
* будут знать правила игры в волейбол.

Благодаря занятиям у обучающихся разовьются чувства ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Итоги реализации программы предусматривают создание школьной команды по волейболу, участие в соревнованиях школьного, районного и городского уровней.

**Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.**

В результате освоения образовательной программы дополнительного образования «Волейбол» обучающиеся будут

***знать:***

* Историю развития волейбола и воздействие этого вида спорта на организм человека.
* Значение здорового образа жизни.
* Правила техники безопасности при занятии данным видом спорта.
* Правила игры.
* Терминологию игры и жесты судьи.
* Технику изученных приёмов и тактику индивидуальных и коллективных действий.
* Методику регулирования психического состояния.

***уметь:***

* Технически правильно осуществлять двигательные действия, применяющиеся в волейболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга.
* Применять в игре изученные тактические действия и приёмы, соблюдать правила игры.
* Регулировать психическое состояние во время тренировок и соревнований.
* Достигать оптимального боевого состояния.
* Организовывать и судить соревнования.
* Осуществлять соревновательную деятельность.

Благодаря занятиям у обучающихся разовьются чувства ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

# 2. Формы аттестации и оценочные материалы

Комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающихся играет большую роль в работе педагога дополнительного образования. При этом выявляется полнота и глубина сведений по теоретической подготовке, двигательных действий в объеме изучаемых требований, уровень развития физических и технических способностей, результат улучшения личных показателей. Теоретическая подготовка проверяется в ходе тренировочного занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала. Контроль тренировочной деятельности ведется на основе оценки тренировочной нагрузки.

*Управление тренировочным процессом охватывает три стадии:*

* + сбор информации;
  + анализ накопленной информации;
  + планирование тренировочного процесса.

*На каждом этапе подготовки в рамках годичного цикла периодически необходимо:*

* + - собирать и анализировать информацию о физическом состоянии и технико-тактическом мастерстве каждого обучающегося, психологическом состоянии, о тренировочных нагрузках и т. п.;
    - сопоставлять информацию о применяемых тренировочных нагрузках с результатами, показанными обучающимися в соревнованиях и тестах.

В процессе такого сопоставления определяется, какая тренировочная нагрузка оказала наибольшее влияние на совершенствование того или иного физического качества обучающегося, достаточным ли оказался объем того или иного вида нагрузки, насколько оптимально соотношение объема и направленности разных видов нагрузки и т.п.

Точность ответа на поставленные вопросы будет зависеть от классификации и способов измерения тренировочных нагрузок, применяемых в процессе подготовки обучающихся.

Если выбраны не информативные характеристики, объективно оценить тренировочную нагрузку не удастся. В этом случае нельзя эффективно управлять тренировочным процессом.

*Оценка двигательных умений и навыков будет объективной при соблюдении следующих правил:*

Проверяются и оцениваются результаты усвоения материала на тренировочных занятиях.

Объем проверяемых знаний, умений и навыков определяется в полном содержании учебной программы для данного года подготовки.

Выявление уровня освоения обучающимся, упражнений по общефизической, специальной физической и технической подготовкам.

***Формой контроля*** является мониторинг по общей и специальной физической подготовке. Инструментарием мониторинга являются контрольно-тестовые упражнения, разработанные с учетом возрастной категории обучающихся.

Мониторинг, текущий или промежуточный контроль проводиться в середине декабря и мае месяце каждого года обучения. Итоговая аттестация проводиться в конце третьего года обучения в мае месяце.

Результаты мониторинга заносятся в протокол и обрабатываются в электронном виде.

**Протокол № 1**

тестовых упражнений **по общей физической подготовке,** обучающихся по программе **«Волейбол»**

группа № год обучения кол-во человек в группе

Дата проведения тестирования « » 20 г

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Фамилия, имя** | **Полных**  **лет** | **Быстрота** | | **Сила** | | **Скоростно-силовые качества** | |
| *Бег 30 м.(сек)* | | *Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)* | | *Прыжок в длину с места (см)* | |
| результат | уровень | результат | уровень | результат | уровень |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |

Педагог дополнительного образования / /

**Протокол № 2**

тестовых упражнений **по специальной физической подготовке** обучающихся по программе **«Волейбол»**

группа № год обучения кол-во человек в группе

Дата проведения тестирования « » 20 г

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Фамилия, имя** | **Полных**  **лет** | **Быстрота** | | **Сила** | | **Скоростно-силовые качества** | |
| Челночный бег 3х10м (сек) | | Бросок мяча 1кг из-за головы двумя руками сидя(см) | | Прыжок вверх со взмахом рук (см) | |
| результат | уровень | результат | уровень | результат | уровень |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |

Педагог дополнительного образования

# Шкала оценки уровня физической подготовленности обучающихся по программе «Волейбол»

*Общая физическая подготовка*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Воз-раст** | **Уровень** | **ОФП** | | |
| **Бег 30 м. (сек)** | **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)** | **Прыжок в длину с места (см)** |
| **9** | *Высокий* | 6.1 | 10 | 160 |
|  | *Средний* | 6.2 | 9 | 154 |
|  | *Низкий* | 6.3 | 7 | 148 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **10** | *Высокий*  *Средний*  *Низкий* | 6.0  6.1  6.2 | 12  10  8 | 164  160  156 |
| **11** | *Высокий*  *Средний*  *Низкий* | 5.9  6.0  6.1 | 15  12  10 | 170  166  162 |
| **12** | *Высокий*  *Средний*  *Низкий* | 5.8  5.9  6.0 | 17  15  13 | 176  172  168 |

*Специальная физическая подготовка*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Воз-раст** | **Уровень** | **СФП** | | |
| **Челночный бег 3х10м (сек)** | **Бросок мяча 1кг из-за головы двумя руками сидя (см)** | **Прыжок вверх с места со взмахом рук (см)** |
| **9** | *Высокий* | 8.8 | 310 | 31 |
|  | *Средний* | 8.9 | 280 | 29 |
|  | *Низкий* | 9.0 | 250 | 27 |
| **10** | *Высокий* | 8.7 | 380 | 33 |
|  | *Средний* | 8.8 | 350 | 31 |
|  | *Низкий* | 8.9 | 320 | 29 |
| **11** | *Высокий* | 8.6 | 440 | 35 |
|  | *Средний* | 8.7 | 380 | 33 |
|  | *Низкий* | 8.8 | 340 | 28 |
| **12** | *Высокий* | 8.5 | 490 | 37 |
|  | *Средний* | 8.6 | 465 | 35 |
|  | *Низкий* | 8.7 | 416 | 32 |

Итоговая аттестация (итоговый мониторинг) обучающихся по программе «Волейбол» проводится с целью определения соответствия результатов освоения программы заявленным задачам и планируемым результатам. По итогам аттестации обучающиеся получают соответствующий документ об окончании обучения.

**3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Учебный план – это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов подготовки волейболистов. При составлении учебного плана следует исходить из специфики волейбола, возрастных особенностей, основополагающих положений теории и методики волейбола. Чтобы план был реальным, понятным и выполнимым с решением задач, изначально необходимо определить оптимальные суммарные объемы тренировочной и игровой деятельности. Затем, беря за основу процентные соотношения отдельных видов подготовки из теории и методики волейбола, рассчитываем объемы (в часах), приходящиеся на отдельные виды подготовки.

Направленности и содержанию обучения свойственна определенная динамика:

С увеличением общего годового временного объема изменяется соотношение времени, отводимого на различные виды подготовки.

Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок на общую физическую нагрузку. Постепенный переход от освоения основ техники и тактики волейбола к основательному изучению и совершенствованию сложных технико-тактических действий на основе одновременного развития специальных физических и психических способностей.

**Календарный учебный график программы**

Годовой календарный учебный график учитывает в полном объеме возрастные психофизические особенности обучающихся и отвечает требованиям охраны их жизни и здоровья.

-количество учебных недель – 36;

-количество учебных часов – 1-й год 144, 2-й год 216;

-дата начала и окончания учебного периода – 01.09.2023 г. по 31.05.2024 г.

**Учебно-тематический план первого и второго годов обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Вид подготовки** | **Форма аттестации (контроля)** | | | | **Форма аттестации (контроля)** |
| ***Первый*год обучения** | | ***Второй* год обучения** | |
| **Теория** | **Практика** | **Теория** | **Практика** |
| 1 | Введение | 2 | - | 2 | - | Беседа |
| 2 | Теоретическая  подготовка | 10 | - | 18 | - | беседа |
| 3 | ОФП | 2 | 46 | 4 | 61 | Тестирование |
| 4 | СФП | 2 | 38 | 4 | 58 | тестирование |
| 5 | ТТП | 2 | 38 | 4 | 62 | тестирование |
| 6 | Соревновательная подготовка  (интегральная) | 2 | 6 | 3 | 10 | Результаты  соревнований |
| 7 | Контрольные  занятия | 1 | 3 | 2 | 4 | Промежуточная  аттестация |
| 8 | Итоговое занятие | **1** | **1** | **1** | **1** | беседа |
| 9 | **Итого** | **12** | **132** | **20** | **196** |  |
| 10 | **ВСЕГО часов за год** | **144** | | **216** | |  |

**Содержание программного материала**

**1 год обучения**.

1. **Вводное занятие 2 часа.**

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

Практическая часть: Ознакомление с местами проведения занятий. Ознакомление с инвентарем и оборудованием. Подготовка мест проведения занятий. Спортивная одежда. Медицинский допуск к занятиям.

1. **Теоретическая подготовка**

**Тема: Физическая культура и спорт в России**.Массовый народный характер спорта в России. Физическая культура в системе образования. Единая всероссийская спортивная классификация. Классификационные нормы и требования по волейболу.

**Тема: Развитие волейбола в России и за рубежом.**История развития волейбола в России. Значение и место волейбола в системе физического воспитания. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях. Российские и международные юношеские соревнования. Лучшие российские спортсмены.

**Тема: Строение и функции организма человека.**

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм.

**Тема: Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.**

Общие понятия о гигиене. Личная гигиена. Гигиеническое значение водных процедур. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спортом. Режим дня и его значение для юного спортсмена. Закаливание и его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Питание. Витамины. Примерные суточные нормы для спортсменов в зависимости от возраста, объема и интенсивности тренировочных занятий, и соревнований. Вредное влияние употребления алкоголя и курения на здоровье и работоспособность спортсмена.

**Тема: Врачебный контроль и самоконтроль*.***Врачебный контроль при занятиях легкой атлетикой. Объективные и субъективные данные самоконтроля. Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме утомлении, переутомлении. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям легкой атлетикой. Оказание первой доврачебной помощи. Основные приемы массажа и их применение.

**Тема: Правила волейбола. Организация и проведение соревнований.**Изучение правил соревнований. Права и обязанности спортсменов. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и возложение штрафа. Роль судьи как воспитателя. Значение спортивных соревнований. Требования к организации и проведению соревнований. Виды соревнований по легкой атлетике. Положение о соревнованиях. Составление календаря соревнований. Оценка результатов выступлений. Заявки на участие в соревнованиях, их формы и порядок предоставления.

Назначение судей. Оформление документации хода и результатов соревнований.

**Тема: Места занятий, оборудование и инвентарь*.***Стадионы и манежи для проведения тренировок и соревнований, требования к его состоянию. Уход за тренировочным помещением. Тренировочный городок для занятий по технике, его оборудование. Уход за инвентарем, подготовка его к тренировочным занятиям и соревнованиям. Подсобное оборудование и его назначение. Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.

**Тема: Правила безопасности*.***Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Инструктаж по технике безопасности во время занятий волейболом. Инструктаж по технике безопасности во время соревнований. Страховка и самостраховка. Основы по предупреждению травм и несчастных случаев. Защитные средства во время занятий волейболом. Инвентарь и оборудование. Правила оказания первой доврачебной помощи.

**3. Общая физическая подготовка.**

*Теория.*

Влияние общих упражнений на организм занимающихся.

*Практика*

Строевые упражнения: Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Построения, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Упражнения для рук и плечевого пояса: из различных исходных положений (и.п.) в основной стойке, на коленях, сидя, лежа -сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведения и приведения, рывки одновременно обеими руками и разноименно. То же во время бега и ходьбы.

Упражнения для ног: поднимание на носки, сгибание ног в тазобедренных суставах, приседания, отведения и приведения, махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных и.п. ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.), сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.

Упражнения для туловище: наклоны, вращения и повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине, сидя, различные сочетания этих движений.

Упражнения для развития силы: упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание на перекладине, отжимания в упоре, приседания на одной, двух ногах, переноска и перекладывание груза, лазание по канату, упражнения на гимнастической стенке, упражнения с набивными мячами. Упражнения для развития быстроты: повторноепробегание отрезков от 10 до 30 м. Со старта с максимальной скоростью. Бег с заданием догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ) в максимальном темпе. Упражнения для развития гибкости: ЩРУ с широкой амплитудой движения, упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат).

Упражнения с гимнастической палкой, сложенной вчетверо скакалкой; перешагивания и перепрыгивания.

Упражнения на гимнастической стенке, скамейке. Шпагаты: правой, левой; поперечный.

Упражнения для развития ловкости: разнонаправленные движения рук и ног, кувырки назад, вперед, в стороны с места, с разбега, с прыжка; стойки на голове, руках и лопатках; упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне, равновесие при катании на коньках, метание мячей в неподвижную цель, эстафеты типа "полоса препятствий".

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на 2х ногах; перепрыгивание через предметы (скамейки, мячи). Упражнения для развития общей выносливости: равномерный бег до 500 м; кросс до 1; дозированный бег по пересеченной местности от 3 до 10 мин; плавание с учетом и без учета времени; ходьба на лыжах с подъемами и спусками с горы. Туристические походы

1. **Специальная физическая подготовка**

*Теория*

Влияние специальных упражнений на организм занимающихся

*Практика*

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 20 м из различных и.п. (стоя, сидя, лежа) лицом, спиной вперед; бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь; бег за лидером без смены и со сменой направления (с поворотом, зигзагом); бег с остановкой и рывком в любом направлении, многократные прыжки с ноги на ногу, на одной ноге на месте и, продвигаясь вперед, в сторону, назад. Падения: с перекатом на спине с выносом ноги; с перекатом на спине (боку) из выпада в сторону; с перекатом на спине (боку) из выпада вперед.

Падения: с амортизацией руками назад и перекатом на спине; вперед с амортизацией руками и перекатом на спине; вперед перекатом прогнувшись; Падения: со скольжением: в сторону со скольжением на боку; вперед со скольжением прогнувшись. Броски: вперед со скольжением прогнувшись; вперед перекатом прогнувшись; с кувырком вперед; вперед с приходом руки и ноги .назад с поворотом кругом и приходом руки и ноги; назад выносом ног; назад в упор согнувшись с амортизацией руками сзади; в сторону кувырком через плечо; с перекатом в сторону.

Перекаты: на спине, прогнувшись, на боку, в стороны.

Кувырки: вперед, назад, в сторону, через плечо.

Стойки: на лопатках, на голове и руках, на руках, на предплечьях.

Мосты: из положения лежа, наклоном назад, из стойки на руках.

Упражнения для развития игровой ловкости: подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырка, рывка, падения, броски мяча в стену, в батут с расстояния до 9 м с последующей ловлей.

Эстафеты с прыжками и бегом, изменением направления, ловлей, передачей и бросками мяча.

Подвижные игры: "салки", "лапта".

Упражнения для развития оптимальной выносливости: многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических действиях с различной интенсивностью и различной продолжительностью (в играх).

1. **Техническая подготовка**

Теория

Теория технической подготовки

Практика

Подводящие упражнения.

Упражнения по технике: бег с подскоками, прыжки, толкаясь одной, двумя ногами;

-броски мяча в пол, нападающие удары в пол (парами); передача мяча сверху, снизу (парами);

- игра в защите (в парах); нападающие удары различными способами со всех номеров; подачи, прием подач (впарах);

игра в защите (в тройках)

- игра в защите (в четверках);

игра в защите (в пятерках);

нападающие удары против одиночного блока;

нападающие удары против двойного блока;

нападающие удары против тройного блока;

взаимодействие игроков;

взаимодействие игроков против одиночного блока;

взаимодействие игроков против двойного блока;

взаимодействие игроков против двойного блока;

взаимодействия игроков против тройного блока;

розыгрыш тактических комбинаций в расстановках против одиночного блока;

розыгрыш тактических комбинаций в расстановках против двойного блока;

розыгрыш тактических комбинаций в расстановках против тройного блока;

игры 3Х3, 4Х4, 5Х5.

**Техника защиты**:

стойка защитника, перемещение приставным шагом, перемещение вперед-назад в стойке защитника;

блокирование мяча двумя руками сверху;

блокирование игрока, не владеющего мячом; блокирование игрока, владеющего мячом;

**Тактическая подготовка**

Теория

Теория тактики игры

Практика

Индивидуальные тактические действия при передачах:

ускорение во время перемещения различными способами;

чередование ускорений и остановок;

имитация передачи вперед и назад;

чередование передач различных по высоте и расстоянию, стоя у сетки и из глубины, в опорном положении и в прыжке; передачи через сетку на точность;

броски с набивным мячом снизу одной рукой, сверху, стоя лицом и боком.

Индивидуальные тактические действия при подачах:

чередование способов подач на силу и точность; выбор способа нападающего удара;

чередование нападающих ударов и «обманок»;

нападающие удары с передач, различных по высоте и расстоянию;

нападающие удары по ходу или с переводом;

отработка взаимодействия игроков передней линии при первой передаче;

отработка взаимодействия игроков задней и передней линий при первой передаче;

отработка взаимодействия игроков задней линии при первой передаче; отработка взаимодействия игроков передней линии при второй передаче

отработка взаимодействия игроков задней и передней линии при второй передаче;

отработка взаимодействия игроков задней линии при второй передаче; отработка взаимодействия игроков внутри линий и между ними при сочетании первой и второй передач;

взаимодействие игроков передней линии;

взаимодействие игроков задней линии;

Система игры через игрока передней линии. Система игры через игрока задней линии, выходящего для передачи к сетке.

**Интегральная подготовка**

*Практика*

Упражнения по технике в виде игры “Эстафеты у стены”, “Мяч капитану”, “Точно в цель”, и т.д. Учебные двусторонние игры с заданиями. Контрольные игры с заданиями. Задания в игре по технике. Задания в игре по тактике. Индивидуальные и групповые действия в нападении и защите. Командные действия в защите.

1. **Соревновательная подготовка.**

Участие в соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях.

Участие в учебных играх. Самостоятельно организовывать и проводить соревнования среди сверстников.

1. **Контрольные занятия.**

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.

1. **Итоговое занятие**.

Теоретическая часть: подведение результатов первого года обучения. Цели и задачи на второй год обучения. Вручение дипломов, грамот по результатам соревновательной деятельность. Подведение итогов обучения.

Практическая часть:

показательные игры для родителей, администрации.

**2 год обучения.**

1. **Вводное занятие 2 часа.**

Теоретическая часть: Знакомство с обучающимися. Знакомство с тренировочным режимом, содержанием программного материала. Проведение инструктажа по ОТ и ТБ во время занятий настольным теннисом. Правила поведения в раздевалке, на местах проведения занятий

Практическая часть: Ознакомление с местами проведения занятий. Ознакомление с инвентарем и оборудованием. Спортивная одежда. Медицинский допуск к занятиям.

1. **Теоретическая подготовка**

**Тема: Физическая культура и спорт в России**.Массовый народный характер спорта в России. Физическая культура в системе образования. Единая всероссийская спортивная классификация. Классификационные нормы и требования по легкой атлетике.

**Тема: Развитие волейбола в России и за рубежом.**История развития волейбола в России. Значение и место волейбола в системе физического воспитания. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях. Российские и международные юношеские соревнования. Лучшие российские спортсмены.

**Тема: Строение и функции организма человека.**

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм.

**Тема: Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.**

Общие понятия о гигиене. Личная гигиена. Гигиеническое значение водных процедур. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спортом. Режим дня и его значение для юного спортсмена. Закаливание и его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Питание. Витамины. Примерные суточные нормы для спортсменов в зависимости от возраста, объема и интенсивности тренировочных занятий, и соревнований. Вредное влияние употребления алкоголя и курения на здоровье и работоспособность спортсмена.

**Тема: Врачебный контроль и самоконтроль*.***Врачебный контроль при занятиях легкой атлетикой. Объективные и субъективные данные самоконтроля. Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме утомлении, переутомлении. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям по волейболу. Оказание первой доврачебной помощи. Основные приемы массажа и их применение.

**Тема: Правила волейбола. Организация и проведение соревнований.**Изучение правил соревнований. Права и обязанности спортсменов. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и возложение штрафа. Роль судьи как воспитателя. Значение спортивных соревнований. Требования к организации и проведению соревнований. Виды соревнований по легкой атлетике. Положение о соревнованиях. Составление календаря соревнований. Оценка результатов выступлений. Заявки на участие в соревнованиях, их формы и порядок предоставления.

Назначение судей. Оформление документации хода и результатов соревнований.

**Тема: Места занятий, оборудование и инвентарь*.***Стадионы и манежи для проведения тренировок и соревнований, требования к его состоянию. Уход за тренировочным помещением. Тренировочный городок для занятий по технике, его оборудование. Уход за инвентарем, подготовка его к тренировочным занятиям и соревнованиям. Подсобное оборудование и его назначение. Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.

**Тема: Правила безопасности*.***Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Инструктаж по технике безопасности во время занятий волейболом. Инструктаж по технике безопасности во время соревнований. Страховка и самостраховка. Основы по предупреждению травм и несчастных случаев. Защитные средства во время занятий по волейболу. Инвентарь и оборудование. Правила оказания первой доврачебной помощи.

**3 . Общая физическая подготовка**

*Теория*

Влияние общих упражнений на организм занимающихся

*Практика*

Строевые упражнения: Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Построения, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Упражнения для рук и плечевого пояса: из различных исходных положений (и.п.) в основной стойке, на коленях, сидя, лежа -сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведения и приведения, рывки одновременно обеими руками и разноименно. То же во время бега и ходьбы. Упражнения для ног: поднимание на носки, сгибание ног в тазобедренных суставах, приседания, отведения и приведения, махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных и.п. ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.), сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки. Упражнения для туловище: наклоны, вращения и повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине, сидя, различные сочетания этих движений. Упражнения для развития силы: упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание на перекладине, отжимания в упоре, приседания на одной, двух ногах, переноска и перекладывание груза, лазание по канату, упражнения на гимнастической стенке, упражнения с набивными мячами. Упражнения для развития быстроты: повторный пробег отрезков от 10 до 30 м. Со старта с максимальной скоростью. Бег с заданием догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ) в максимальном темпе Упражнения для развития гибкости: ОРУ с широкой амплитудой движения, упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой, сложенной вчетверо скакалкой; перешагивания и перепрыгивания. Упражнения на гимнастической стенке, скамейке. Шпагаты: правой, левой; поперечный. Упражнения для развития ловкости: разнонаправленные движения рук и ног, кувырки назад, вперед, в стороны с места, с разбега, с прыжка; стойки на голове, руках и лопатках; упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне, равновесие при катании на коньках, метание мячей в неподвижную цель, эстафеты типа "полоса препятствий". Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на 2х ногах; перепрыгивание через предметы (скамейки, мячи). Упражнения для развития общей выносливости: равномерный бег до 500 м; кросс до 1 ; дозированный бег по пересеченной местности от 3 до 10 мин; плавание с учетом и без учета времени; ходьба на лыжах с подъемами и спусками с горы. Туристические походы

**4. Специальная физическая подготовка**

*Теория*

Влияние специальных упражнений на организм занимающихся

*Практика*

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 20 м из различных и.п. (стоя, сидя, лежа) лицом, спиной вперед; бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь; бег за лидером без смены и со сменой направления (с поворотом, зигзагом); бег с остановкой и рывком в любом направлении, многократные прыжки с ноги на ногу, на одной ноге на месте и, продвигаясь вперед, в сторону, назад. Падения: с перекатом на спине с выносом ноги; с перекатом на спине (боку) из выпада в сторону; с перекатом на спине (боку) из выпада вперед.

Падения: с амортизацией руками назад и перекатом на спине;

вперед с амортизацией руками и перекатом на спине;

вперед перекатом прогнувшись;

Падения: со скольжением: в сторону с

о скольжением на боку;

вперед со скольжением прогнувшись.

Броски: вперед со скольжением прогнувшись;

вперед перекатом прогнувшись;

с кувырком вперед;

вперед с приходом руки и ноги назад с поворотом кругом и приходом руки и ноги; назад выносом ног;

назад в упор согнувшись с амортизацией руками сзади; в сторону кувырком через плечо; с перекатом в сторону. Перекаты: на спине, прогнувшись, на боку, в стороны. Кувырки: вперед, назад, в сторону, через плечо. Стойки: на лопатках, на голове и руках, на руках, на предплечьях. Мосты: из положения лежа, наклоном назад, из стойки на руках. Упражнения для развития игровой ловкости: подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырка, рывка, падения, броски мяча в стену, в батут с расстояния до 9 м с последующей ловлей. Эстафеты с прыжками и бегом, изменением направления, ловлей, передачей и бросками мяча. Подвижные игры: "салки", "лапта". Упражнения для развития оптимальной выносливости: многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических действиях с различной интенсивностью и различной продолжительностью (в играх).

**5. Техническая подготовка**

*Теория*

Теория технической подготовки

*Практика*

Подводящие упражнения.

Упражнения по технике: бег с подскоками, прыжки, толкаясь одной, двумя ногами;

броски мяча в пол, нападающие удары в пол (парами);

передача мяча сверху, снизу (парами);

игра в защите (в парах);

нападающие удары различными способами со всех номеров;

подачи, прием подач (впарах);

игра в защите (в тройках);

игра в защите (в четверках);

игра в защите (в пятерках);

нападающие удары против одиночного блока;

нападающие удары против двойного блока;

нападающие удары против тройного блока;

взаимодействие игроков;

взаимодействие игроков против одиночного блока;

взаимодействие игроков против двойного блока;

взаимодействие игроков против двойного блока

взаимодействия игроков против тройного блока;

розыгрыш тактических комбинаций в расстановках против одиночного блока;

розыгрыш тактических комбинаций в расстановках против двойного блока;

розыгрыш тактических комбинаций в расстановках против тройного блока

; игры 3Х3, 4Х4, 5Х5.

Техника защиты:

стойка защитника, перемещение приставным шагом, перемещение вперед-назад в стойке защитника

; блокирование мяча двумя руками сверху;

блокирование игрока, не владеющего мячом;

блокирование игрока, владеющего мячом;

**Тактическая подготовка**

*Теория*

Теория тактики игры

*Практика*

Индивидуальные тактические действия при передачах:

ускорение во время перемещения различными способами;

чередование ускорений и остановок;

имитация передачи вперед и назад;

чередование передач различных по высоте и расстоянию, стоя у сетки и из глубины, в опорном положении и в прыжке;

передачи через сетку на точность;

броски с набивным мячом снизу одной рукой, сверху, стоя лицом и боком.

Индивидуальные тактические действия при подачах:

чередование способов подач на силу и точность; выбор способа нападающего удара; чередование нападающих ударов и «обманок»; нападающие удары с передач, различных по высоте и расстоянию; нападающие удары по ходу или с переводом; отработка взаимодействия игроков передней линии при первой передаче; отработка взаимодействия игроков задней и передней линий при первой передаче; отработка взаимодействия игроков задней линии при первой передаче; отработка взаимодействия игроков передней линии при второй передаче; отработка взаимодействия игроков задней и передней линии при второй передаче; отработка взаимодействия игроков задней линии при второй передаче; отработка взаимодействия игроков внутри линий и между ними при сочетании первой и второй передач; взаимодействие игроков передней линии; взаимодействие игроков задней линии.

Система игры через игрока передней линии.

Система игры через игрока задней линии, выходящего для передачи к сетке.

**Интегральная подготовка**

*Практика*

Упражнения по технике в виде игры “Эстафеты у стены”, “Мяч капитану”, “Точно в цель”, и т.д. Учебные двусторонние игры с заданиями. Контрольные игры с заданиями. Задания в игре по технике. Задания в игре по тактике. Индивидуальные и групповые действия в нападении и защите. Командные действия в защите.

1. **Соревновательная подготовка.**

Участие в соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях.

Участие в учебных играх. Самостоятельно организовывать и проводить соревнования среди сверстников.

1. **Контрольные занятия.**

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.

1. **Итоговое занятие**.

Теоретическая часть: подведение результатов первого года обучения. Цели и задачи на второй год обучения. Вручение дипломов, грамот по результатам соревновательной деятельность. Подведение итогов обучения.

Практическая часть:

показательные игры для родителей, администрации.

**Методические материалы**

Подбор средств и объем общефизической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения и от условий, в которых проводятся занятия. Так, на начальном этапе обучения, когда эффективность средств волейбола еще незначительна - малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и двусторонней игре, - объем физической подготовки составляет до 50% времени, отводимого на занятия.

Целесообразно периодически выделять отдельные занятия на общую физическую подготовку. В этом случае в подготовительной части изучается техника, например, легкоатлетических упражнений, баскетбола, проводятся подвижные игры.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением юных спортсменов технике и тактике волейбола. Основным средством ее являются специальные упражнения (подготовительные).

Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры: силу кистей рук, силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, прыгучесть, быстроту реакции и ориентировки, умение пользоваться боковым зрением, быстроту перемещений, мгновенную реакцию в ответных действиях на сигналы, специальную выносливость (прыжковую, скоростную), к скоростно-силовым усилиям, прыжковую ловкость и специальную гибкость.

Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными, баскетбольными, теннисными, хоккейными мячами; со скакалкой, с различными специальными приспособлениями, тренажерами.

Систематическое применение разнообразных предварительных упражнений составляет отличительную особенность обучения детей технике игры в волейбол.

**Игровая подготовка**

Комплексные упражнения, подводящие игры, двусторонние тренировочные игры

Главные методы интегральной подготовки – методы сопряженных воздействий. игровой, соревновательный. Высшей формой интегральной подготовки являются спортивные соревнования по волейболу.

Взаимосвязь физической, технической и тактической подготовки.

Взаимосвязь технической и тактической подготовки.

**Интегральная подготовка**

Игровая подготовка осуществляется в следующих формах: 1. Упражнения по технике в виде игры – «Эстафеты у стены» (передачи о стену сверху, снизу). «Мяч капитану», «Мяч в воздухе», «Точно в цель» (при передаче, подаче, нападающих ударах) и т. д.\*. 2. Подготовительные к волейболу игры – в них должна быть отражена специфика волейбола. 3. Учебные двухсторонние игры в волейбол с заданиями, которые направлены на то, чтобы занимающиеся научились уверенно применять весь объем изученных технических приемов и тактических действий. 4. Контрольные игры с заданиями – установками на игру и последующим анализом игры. Контрольные игры, по существу, служат промежуточным звеном между учебными играми и официальными играми и официальными соревнованиями.

**Подготовительные игры**.

«Два мяча через сетку» (основана на игре «Пионербол»). В ней участвуют две команды по 6 человек. Расстановка игроков, как в волейболе, после розыгрыша очка игроки делают переход, как при выигрыше подачи. Затем мячи вводят в игру верхней передачей, нижней подачей. Условия игры приближают к правилам игры в волейбол еще больше, когда мяч через сетку бросают третьим касанием, определяют направление броска и т.п. Как этап в овладении навыками ведения игры игра без подачи, мяч вводят по сигналу верхней передачей из зоны 6.

**Учебные игры**.

Игра по правилам мини-волейбола. Игра по правилам волейбола. Расстановка игроков при приеме мяча от противника (игрок в зоне 3 у сетки). Игра в три касания. Игра с некоторыми отступлениями от правил (при приеме мяча фиксируют только грубые ошибки, разрешается повторная подача, если первая была неудачной). Игра при полном соблюдении правил игры в волейбол. Игра уменьшенными составами (4х4, 3х3, 2х2, 4х3 и т.п.) Игры полным составом с командами параллельных групп (старшей, младшей).

**Контрольные игры**.

Проводят регулярно, учитывая наполняемость учебной группы. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

**Задания в игре по технике.**

Например, подача только нижняя (верхняя).прием подачи снизу, через сетку мяч посылать в прыжке и т. п. Вести игру только в три касания. Через сетку мяч направлять в зону 1 (5), в любую точку, кроме зоны 6. Обязательное требование при проведении учебных игр – применение изученных технических приемов. В систему заданий в игре последовательно включают программный материал для данного года обучения.

**Задания в игре по тактике.**

Поскольку техника и тактика тесно связаны, а для волейбола более характерны задания по тактике, то эти виды заданий представлены здесь более широко, рассчитаны на учебные и контрольные игры и заключаются в следующем.

**Индивидуальные действия в нападении**

Примерные задания при передачах:

1. Передача на удар игроку, к которому передающий обращен лицом (спиной). 2. Передача сильнейшему нападающему на линии. Передача сильнейшему нападающему на линии.

3. Передача после имитации передачи в противоположную сторону.

4. Передачи на удар только высокие (низкие).

5. Передачи в каждую зону, обусловленные по высоте и направлению. 6.Передачи в зону, где расположен «слабый» блокирующий.

7.Чередование передач на удар и обманных передач через сетку после отвлекающих действий.

Примерные задания при подачах:

1.Подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча.

2. Подача на игрока, вышедшего в результате замены.

3.Подача на игрока, вышедшего в результате замены.

4. Подача на выходящего игрока задней линии.

5. Подача «вразрез».

6.Подача в уязвимые места.

7.Чередование подач в дальние и ближние зоны.

8.Подача на нападающего у сетки.

9.Подача в таком направлении, чтобы связующий вынужден был давать основному нападающему передачу на удар, находясь к нему спиной.

Примерные задания при нападающих ударах:

Чередовать способы ударов.

* 1. 2. Чередовать удары с обманами.
  2. 3. Нападать в незащищенном направлении.
  3. 4. Нападать через слабейшего блокирующего.
  4. 5. Чередовать удары на силу с «накатами».
  5. 6. На краю сетки играть по блоку в аут.
  6. 7. При первой передаче на удар применить откидку после имитации удара.
  7. 8. То же, но имитировать передачу в прыжке, после чего выполнять удар. Групповые действия в нападении

Примерные задания:

1. Первой передачей мяч направлять в зону 3, вторая передача – на края сетки высокая, находясь лицом и спиной к нападающему (чередование или с учетом места нахождения сильнейшего нападающего на линии). Если передающий в данный момент находится в зоне 2 (или 4), то нападающий в зоне 3 оттягивается назад, передающий идет в зону 3 для передачи, а нападающие играют на краях сетки. 2. Первая передача на выходящего игрока задней линии (связующего), скрестные перемещения игроков в зонах и завершение нападающим ударом. Противник чаще обычного отдает мяч без удара, надо организовывать взаимодействия со скрестным перемещением при выходе из зоны 1 (игроков зон3 и 2), зоны 6 (игроков зон 3 и 4), зоны 5 (Игроков зон 3 и 4).

**Командные действия в нападении**

Задание определяет систему, по которой волейболисты должны организовывать действия в нападении, в рамках одной системы групповые действия (их сочетания) или чередование систем либо вариантов. Примерные задания: 1. Первую передачу направлять только в зону 3 (2, 4),. в зону 3 или 2 в соответствии с расположением игрока зоны 3 (у сетки или оттянут). 2. Вторую передачу выполнять нападающему, к которому передающий обращен лицом (спиной). 3. Вторую передачу направлять сильнейшему нападающему (особенно в конце партии, игры). 4. Нападающие действия организовывать только через связующих игроков, выходящих с задней линии к сетке. 6. Равномерно загружать в нападении все три зоны – 4, 2, 3, преимущественно зону 3, главным образом края сетки (зоны 4 и 2).

**Индивидуальные действия в защите**

Задания в игре должны последовательно включать основные индивидуальные действия в защите, для чего команда противника моделирует необходимые нападающие действия. Примерные задания: 1. С подачи принимать мяч только снизу двумя руками. 2. В доигровке принимать мяч только сверху двумя руками. 3. на страховке принимать мяч снизу одной рукой с падением и перекатом в сторону на бедро. 4. Оставаться только в защите. 5. Идти только на страховку. 6. При блокировании закрывать только «диагональ» (с краев сетки). 7. То же, но только закрывать «линию». 8. При низких передачах на удар закрывать «ход». 9. Блокировать только сильнейшего нападающего.

**Групповые действия в защите**

Примерные задания: 1. При нападающих ударах из зон 4 и 2 основной блокирующий игрок зоны 3. Игроки зон 2 и 4 – вспомогательные блокирующие. 2. То же, но основные блокирующие крайние. Игрок зоны 3 – вспомогательный. 3. При нападении из зоны 4 блокирующие зон 2 и 3 закрывают «линию». Игрок зоны 4 принимает мячи, которые идут в «ход». 4. То же, при нападении из зоны 2 принимает мячи игрок зоны 2. Блокирующие игроки 4 и 3 закрывают «линию». 5. Страховку блокирующих выполняют игроки, не участвующие в блоке. 6. При нападении из зоны 4 страховку блокирующих игроков зон 2 и 3 выполняет игрок зоны 1. 7 При нападении из зоны 2 страховку блокирующих игроков зон 4 и 3 выполняет игрок зоны 5, 8. Страховку блокирующих выполняет только игрок зоны 6.

**Командные действия в защите**

Последовательно моделируют командные нападающие действия с входящими в них групповыми действиями. На этих моделях совершенствуют навыки защитных действий.

Примерные задания при системе углом вперед: 1.Основной блокирующий – игрок зоны 3, основная задача – закрыть диагональное направление при ударах с краев сетки. 2. Зону 6 занимает связующий игрок, в данный момент находящийся на задней линии (удобно играть в доигровке). 3. Зону 6 занимает игрок, слабо владеющий навыками игры в защите.

Примерные задания при системе углом назад: 1.Основной блокирующий – крайний со стороны сильнейшего нападающего противника, средний – вспомогательный. В этом случае закрыта блоком «линия», крайний защитник осуществляет страховку. 2. Основной блокирующий – средний закрывает диагональное направление, крайний играет в защите, на страховке игрок, не участвующий в блокировании. Важнейшее значение имеет умение команды сочетать эти две системы в игре и сна соревнованиях. Для этого в занятиях по указанию преподавателя команда играет то по одной, то по другой системе

**4.** **Организационно-педагогические условия реализации программы.**

**Учебно-методическое обеспечение программы**

Программа предусматривает применение различных приемов и методов организации образовательной деятельности: - обучение проходит в очной форме на русском язык; используется метод:

- словесный: объяснение, беседа, рассказ;

- наглядный: показ педагогом, обучающимся, работа по образцу, показ видеоматериалов;

* практический: тренировочные упражнения, контрольно-тестовые упражнения, учебные игры.

Учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования учебных групп по волейболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, формирование практических умений и навыков.

При реализации программы используются следующие *формы организации занятий:*

* учебно-тренировочные занятия,
* соревнования,
* открытые занятия,
* турниры,
* учебные игры,
* дидактические материалы.

*Подготовка к занятию и его проведение.*

Готовясь к занятию, педагог должен, прежде всего, определить его задачи, содержание, необходимый инвентарь. Рекомендуется составлять подробный конспект с указанием дозировки выполнения упражнений, размещения занимающихся, предопределяя возможные ошибки и пути их исправления. Важным условием правильной организации урока является четко продуманное размещение учеников и расположение мини-игровых площадок с учетом размеров спортивного зала. Во время проведения занятия педагог должен разумно сочетать показ упражнений с объяснением, особенно при освоении новых движений.

Обучение и техническая подготовка

*Этапы обучения.*

Процесс обучения может быть условно разделен на 3 этапа.

1-й этап – создание предварительного представления о разучиваемом движении,

2-й этап – *углубленное* разучивание 3-й этап – совершенствование*.*

Создание предварительного представления опирается на следующие методы: 1. Показ упражнения, с помощью которого создается в первую очередь зрительный образ движения.

2. Предварительное ознакомление с движением – его первичное, пробное исполнение.

Из числа перечисленных методов и приемов наиболее важную роль играют *показ* и *объяснение.* Показ осуществляется педагогом дополнительного образования. К показу предъявляются следующие требования: точность и соответствие данному этапу освоения двигательного действия. *Разучивание.* Создание предварительного представления о движении постепенно переходит в этап разучивания. По мере формирования в целом представления о разучиваемом движении переходят к процессу совершенствования.

*Совершенствование движения –* наиболее трудоемкий этап.

Совершенствование продолжается на протяжении всего периода обучения

**Учебно-методическое обеспечение:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Тема** | **Форма организации занятий** | **Методы и приемы.** | **Использованные материалы** | **Формы**  **подведения итогов** |
| **1** | ОФП | Беседа, практическое, контрольное занятие, диагностика | **Методы:** Словесный, наглядный, практический.  **Приемы:**  Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий. | **Оборудование:** Шведские стенки, скамейки гимнастические, эспандеры. **Методические материалы:** Журналы, картинки, карточки | Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация |
| **2** | СФП | Инструктаж, практическое, контрольное занятие, игровое занятие, учебнотренировочное занятие | **Методы:** Словесный, наглядный, практический.  **Приемы:**  Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий. | **Оборудование:** Гимнастические маты, гимнастическая стенка, скакалки, гимнастическая скамейка **Методические материалы:**  Журналы, картинки, видеозаписи. | Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация |
| **3** | Технические элементы | Рассказ, практическое занятие, комбинированное  занятие, контрольное занятие. | **Методы:** Словесный, наглядный, практический, работа по образцу **Приемы:**  Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, | **Оборудование:** Мячи, ворота, стойки, фишки, кубики др**. Методические материалы:**  Журналы, картинки, видеозаписи | Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация |
|  |  |  | выполнение контрольных заданий. |  |  |
| **4** | Соревновательная подготовка | Беседа, инструктаж, интегральная подготовка, соревнование | **Методы:** Словесный, наглядный, практический.  **Приемы:**  Объяснение, демонстрация, выполнение практических упражнений | **Оборудование:** Ворота, мячи, стойки. **Методические материалы:** видеозаписи, схемы, таблицы | Обсуждение, обобщение знаний, анализ. |
| **5** | Подвижные игры | Инструктаж, игровое занятие | **Методы:**  Соревновательно игровой, словесный **Приемы:**  Объяснение, демонстрация. | **Оборудование:** Мячи, кегли, кубики, инвентарь для подвижных игр.  **Методические материалы:** карточки. | Обсуждение. |
| **7** | Контрольные занятия | Беседа, инструктаж, практическое занятие, | **Методы:**  Соревновательно-игровой, практический.  **Приемы:**  Объяснение, демонстрация, моделирование соревнований | **Оборудование:** Стойки, конусы, столы, рулетка, ракетки. **Методические материалы:**  Видеозаписи (учебные, соревнования), иллюстрации | обсуждение, обобщение знаний и умений |

**Материально-технические условия реализации программы**

1. Спортивный зал площадью 26х12 метров.

2. Уличная волейбольная площадка.

3. Гимнастические снаряды.

4. Волейбольные сетки – 2 шт. (с металлическими тросами и с антеннами).

5. Стойки для волейбольных сеток.

6. Волейбольные мячи – 20 шт.

7. Набивные мячи – 10 шт.

8. Теннисные мячи -20 шт.

9. Скакалки -20 шт.

10. Баскетбольные корзины – 2 шт.

11. Сетка для переноса мячей – 1 шт.

12 комплектов волейбольной формы (6 мужских и 6 женских)

14. Компьютер с выходом в Интернет, программное обеспечение, компакт-диски с учебным материалом.

**Кадровое обеспечение программы.**

Данная программа реализуется педагогом дополнительного образования имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

**Используемая литература**

1.Беляев А.В. и др. Волейбол. /Беляев А.В., Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Костюков В.В., Кувшинников В.Г., Родионов А.В., Савин М.В., Топышев О.П. [Электронный ресурс] М.:Физкультура и спорт, 2000.-368 с. 2. 2.Виноградов П.А, Физическая культура и спорт трудящихся, Советский спорт, 2015.172 с.

3.Потапкина Г.В. (под редакцией Квитова А.Н.). Нормативно-правовое и методическое обеспечение деятельности спортивных школ: охрана труда и безопасность занятий физической культурой и спортом: методические рекомендации. Тюмень: Областная специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва, 2010. 70 с.

4.Сингина Н.Ф. Фомин Е. В. Методическое руководство №16. Психолого-педагогические аспекты деятельности тренера по волейболу, работающего в ДЮСШ. Москва - 2014, 37 с.

5.Фомин Е.В., Силаева Л.В., Булыкина Л.В., Белова Н.Ю. Процесс спортивной подготовки игроков. Москва - 2014. - 134с.

6.Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2016. - 431 c.

7.Хёмберг Стефан. Пляжный волейбол. Руководство: <http://shkolasavina.ru/images/metodica/63.pdf>.

8. Эдельман, А. С. Волейбол. Справочник / А.С. Эдельман. - М.: Книга по Требованию, **2019г**

9. Клещев, Ю.Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям / Ю.Н. Клещев. - М.: ТВТ Дивизион**, 2022г**

Рассел, Джесси Всемирный Кубок чемпионов по волейболу среди женщин 2009 / Джесси Рассел. - М.: VSD, **2022 –** 260 с

Перечень интернет-ресурсов

1. Библиотека международной спортивной информации. //http://bmsi.ru