

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ
ШКОЛА МАСЛЯНИНСКОГО РАЙОНА НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ**

Рассмотрена на заседании
Педагогического совета
Протокол от « 28 » 08 2024 г
№ 1



Утверждаю:
Директор МБОУ ДО СШ
Птицын Е.А.
» 08 2024 г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВОЛЕЙБОЛУ ДЛЯ ГРУПП
НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Возраст обучающихся: 8-18 лет

Год обучения 2024-2025

Авторы:

Мочалов А.С. – тренер-преподаватель отделения волейбола

Черепанов В.С. –инструктор- методист МБОУ ДО СШ

р.п. Маслянино -2024г.

Содержание

1. Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»
 - 1.1. Пояснительная записка
 - 1.2. Новизна и отличительные особенности программы
 - 1.3. Характеристика возрастных особенностей детей
 - 1.4. Цель и задачи программы
 - 1.5. Содержание программы
 2. Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий»
 - 2.1. Реализация программы
 - 2.2. Формы подведения итогов реализации программы
 - 2.3. Оценочные материалы
 - 2.4. Методическое обеспечение программы
 - 2.5. Техника безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по волейболу
 - 2.6. Воспитательная работа
- Список литературы

Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Волейбол» (далее Программа) разработана в соответствии:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- - Федерального закона Российской Федерации от 30 апреля 2021 года № 127-ФЗ (далее – Федеральный закон № 127),
- - Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. № 3894-р;
- - Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- - Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм Сан ПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (разд. VI Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Письма Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 № 52831);
- Приказ Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 г. № 939 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам";
- Устава Учреждения.

Программа является основным документом учебно-тренировочной работы на этапе начальной подготовки по волейболу, охватывает систему подготовки новичков, имеет физкультурно-спортивную направленность, обучение проводится на русском языке.

Данная программа разработана с учётом принципов самоактуализации,

индивидуализации, доступности и результативности, дифференциации в соответствии со следующими уровнями сложности.

Обучение по программе составляет минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания, что соответствует стартовому уровню.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы:

Волейбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Волейбол (англ. volleyball - отбивать мяч на лету) - игра с мячом двух команд по 6 человек

на площадке 18x9 м, разделенной пополам сеткой.

Цель игры - ударом рук по мячу переправить его на сторону соперника так, чтобы тот не

мог возвратить мяч обратно, не нарушая правил.

Команда должна переправить мяч сопернику, использовав не более трёх ударов. При этом игрок не может ударить по мячу два раза подряд.

Задача игроков - в соответствие с правилами направить мяч над сеткой и приземлить его на стороне соперника (в пределах границ площадки) или заставить соперника совершить ошибку.

Место для игры. Площадка для игры в волейбол представляет собой прямоугольник размером 18x9 м.

Две боковые и две лицевые линии ограничивают игровую площадку. Средняя линия разделяет её на две равные половины (9x9 м). Каждая половина имеет одинаковую разметку. Ширина всех линий разметки 5 см. Она входит в размеры площадки. На каждой половине площадки в 3 м от средней линии нанесена линия нападения (её ширина входит в размеры передней зоны) и продолжена боковыми линиями дополнительными прерывистыми линиями - пятью короткими 15-ти сантиметровыми линиями шириной 5 см, нанесёнными через 20 см.

Над средней линией устанавливается сетка шириной 1 м и длиной 9,5 м. Верхний край сетки обшивается белой лентой шириной 5 см. Высота сетки для разных возрастных групп различна.

Высота волейбольной сетки в зависимости от возраста и пола игроков.

группа	Высота сетки, см	
	Мальчики, юноши	Левочки, девушки
11-12 лет	220	200
13-14 лет	230	210
15-16 лет	240	220
17 лет и старше	243	224

Учебно-тренировочные занятия по волейболу состоят из трех

взаимосвязанных и в то же время относительно самостоятельных частей:

- а) подготовительной (разминка);
- б) основной;
- в) заключительной.

Подготовительная часть обеспечивает оптимальную эластичность связок, сухожилий, мышц, подвижность звеньев двигательного аппарата и функциональное врабатывание систем организма.

В основной части занятия решаются следующие основные задачи:

- обучение, закрепление и совершенствование технике и тактике игры, их закрепление и совершенствование;
- формирование умений применять технико-тактические действия в двусторонней игре;
- развитие физических способностей.

Чтобы хорошо и быстро освоить новое, особенно сложные движения, и избежать появления ошибок, рекомендуется в техническую подготовку включать подготовительные и подводящие упражнения. Эти упражнения следует выполнять перед началом освоения новых движений.

Выбор спортивной игры «Волейбол» определяется популярностью ее в детской среде доступностью, широкой распространностью, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого тренера-преподавателя.

Очень важно, чтобы ребёнок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в дополнительном образовании. Непосредственно в спортивном зале, посредством занятий волейболом.

Программа направлена на создание условий для развития личности ребёнка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребёнка, профилактика асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Учебно-тренировочные занятия способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств - выносливости, координации движений, скоростносиловых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребёнка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у занимающихся проявление разнообразных чувств и

переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности вида спорта «Волейбол» 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 ребёнка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

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

Новизна и отличительные особенности программы.

По уровню освоения программа имеет базовый уровень. Программа предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

Программа предусматривает применение в образовательном процессе современных педагогических технологий, способствующих сохранению здоровья обучающихся, активизации познавательной деятельности, креативности мышления, формирования личностных качеств.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения.

Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

В реализации программы участвуют дети в возрасте от 8 до 18 лет.

Продолжительность обучения составляет 1 год.

Обучение по программе рассчитано на 32 рабочие недели.

Режим занятий: для групп базового уровня НП-1, НП-2, НП-3 - 192 часа/3 раза в неделю по 2 часа/.

Характеристика возрастных особенностей детей.

Все дети школьного возраста согласно физиологической периодизации делятся на 3 возрастные группы 7 лет - конец периода первого детства; 8-11 лет

(девочки) и 8-12 лет (мальчики) - период второго детства. Подростковый возраст наступает с 12 лет у девочек и с 13 лет у мальчиков. С 16 лет у девочек и с 17 лет у мальчиков начинается юношеский возраст.

В подростковом и младшем юношеском возрасте отмечаются высокие темпы роста тела в длину, увеличиваются вес, мышечная масса. С 13 до 14 лет наблюдается интенсивный рост тела - его длина увеличивается на 9-10 см, а с 14 до 15 лет - на 7-8 см. Темпы роста длины тела резко падают к 16-17 годам. От 15 до 16 лет длина тела увеличивается на 5-6 см в год, а от 16 до 17 лет - только на 2-3 см.

В старшем школьном возрасте пропорции тела приближаются к показателям взрослых. К 16 годам прекращается рост у девушек. Рост тела в длину у юношей в основном заканчивается к 18 годам.

В подростковом и юношеском возрасте наблюдаются высокие темпы увеличения мышечной массы. Максимальный рост силы на 1 кг собственного веса наблюдается до 14 лет. После этого темпы роста относительной силы снижаются. Показатели относительной силы у девочек значительно уступают соответствующим показателям у мальчиков. Поэтому в занятиях с девочками старше 13-14 лет следует строго дозировать упражнения, выполняемые с большими напряжениями.

В возрасте от 7 до 12 лет наблюдается интенсивный рост темпа движений. Быстрота и частота движений, а также способность поддерживать их максимальный темп к 14-15 годам достигают значений, близких к предельным.

Напряженная мышечная работа предъявляет высокие требования к ресурсам систем дыхания и кровообращения, и так как сердце раньше, чем скелетные мышцы достигает границ работоспособности, то именно пределы его функциональных возможностей определяют способность человека к работе большой мощности. Уровень сердечной производительности имеет важное значение в обеспечении энергетических потребностей организма, связанных с мышечной работой. В процессе развития человека ЧСС уменьшается, достигая к подростковому возрасту величин, близких к показателям взрослых. ЧСС с 85-90 уд./в мин в 7 лет снижается до 70-76 уд./мин к 14-15 годам. К 16-17 годам пульс составляет 65-75 уд./в мин, т.е. практически не отличается от ЧСС взрослых людей.

При мышечной деятельности у юных спортсменов наблюдается ряд особенностей, связанных с высокими темпами возрастных морфологических и функциональных перестроек сердечно-сосудистой системы. Особенно значительны темпы развития сердечно-сосудистой системы на этапе полового созревания, когда размеры сердца, его вес и объем sistолического выброса на протяжении трех-четырех лет (от 12 до 15-16 лет) увеличивается почти вдвое.

Под влиянием систематической тренировки у подростков и юношей отмечается рост показателей, характеризующих эффективность потребления кислорода. Основным источником энергетического обеспечения при напряженной мышечной работе является анаэробный обмен. Об уровне анаэробного обмена можно

судить по величине кислородного долга, накоплению молочной кислоты в крови или косвенным показателям ее концентрации. Известно, что все физические качества в многолетнем плане развиваются неравномерно. Для каждого качества имеется свой благоприятный период. Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются.

Сенситивные (благоприятные) периоды развития

Морфофункциональные показатели, физические	Возраст, лет												
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Рост							+	+	+	+			
Мышечная масса							+	+	+	+			
Быстрота				+	+	+							
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+	+				
Сила							+	+	+				
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+						+	+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+					+	+	+	+
Гибкость	+	+	+	+	+								
Координационные способности				+	+	+	+						
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+	+				

Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств, в развитии общей выносливости и силы, т.е. тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

1.2. Цель программы: сформировать у обучающихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основ игр в волейбол.

Задачи:

Обучающие:

- обучить техническим приёмам и правилам игры;
- обучить тактическим действиям;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- обучить овладение навыками регулирования психического состояния.

Развивающие:

- развивать повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- развивать совершенствование навыков и умений игры;
- развивать физические качества, расширять функциональные возможности

организма.

Воспитательные:

- воспитывать выработку организаторских навыков и умений действовать в коллективе;
- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни.

Формы занятий: групповые, в парах, индивидуально-игровые, игровые, практические, комбинированные, соревновательные.

Личностные результаты — развитие положительных личностных качеств обучающихся /трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважения к людям/.

Метапредметные результаты - формирование универсальных учебных действий /УУД/.

Регулятивные УУД:

- понимать задачи, поставленные тренером-преподавателем;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

Познавательные УУД:

- научиться проявлять творческие способности;
- развивать сенсорные и моторные навыки.

Коммуникативные УУД:

- учиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность.

Предметные результаты - формирование навыков игры в волейбол, применение технологий, приёмов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно - спортивной деятельности.

1.3. Содержание программы

Календарный учебный график

Продолжительность учебного года 36 недель непосредственно в условиях спортивной школы.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами этапа начальной подготовки.

Календарный учебный график

распределения учебных часов в группах с нагрузкой 6 часов в неделю

Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	Итого
Теоретическая	1	1	1		1	1		1		6
ОФП	4	7	7	7	7	7	7	7	5	58
СФП	2	3	3	3	3	3	3	3	2	25
Техническая подготовка	1	6	6	6	6	8	6	6	1	46
Контрольные нормативы	2								2	4
Интегральная подготовка		5	5	5	5	5	5	5	2	37
Тактическая подготовка		1	1	1			2	1		6
Психологическая подготовка		1	1	2			1	1		6
Медицинское обследование	2				2					4
ИТОГО	12	24	12	192						
Всего занятий в год										96
Занятий в неделю										3
Занятий в месяц	6	12	6	12						
Продолжительность 1 занятия										2 академ. часа

1.4. Ожидаемые результаты освоения программы.

К концу обучения по программе обучающиеся должны знать:

- систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- правильное распределение физической нагрузки;
- правила игры в волейбол;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований.

Уметь:

- проводить специальную разминку для волейболиста;
- овладеть основами техники волейбола;
- овладеть основами судейства в волейболе;
- владеть счётом.

В процессе данного обучения, обучающиеся улучшают следующие качества:

- координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повышаются адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

Теоретическая подготовка.

Данный раздел дается весь период учебного года и во всех частях учебно-тренировочного процесса. Теоретический материал дается в виде беседы, просмотра видео.

Возникновение и развитие волейбола.

Краткие исторические сведения о возникновении игры. Год рождения волейбола. Основатель игры в волейбол. Родина волейбола. Первые шаги волейбола у нас в стране.

Соблюдение правил безопасности. Правила поведения на соревнованиях, на тренировке в спортзале. Правильное обращение с инвентарем.

Гигиена, врачебный контроль. Гигиенические требования к местам проведения занятий. Временные ограничения и противопоказания к занятиям волейболом. Понятие о травмах, их причины и профилактика. Первая помощь при ушибах, растяжении связок.

Сведения о строении и функциях организма человека. Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Мышцы, их строение и расслабление мышц, краткое ознакомление с расположением основных мышечных групп.

Терминология, техника и тактика игры. Основные сведения о технике и тактике игры; о её значении для роста спортивного мастерства.

Правила игры. Форма игроков. Состав команды. Размеры игровой площадки, высота сетки. Набор очка, выигрыш партии и матча. Мяч в игре, мяч вне игры, мяч «в площадке», мяч «за». Подача. Атакующий удар. Блок.

Общая физическая подготовка.

На данном этапе ОФП дается в подготовительной и основной части тренировочного занятия (обучение, закрепление).

Строевая подготовка. Понятие о строю и командах. Шеренга, фланг, колонна, интервал, дистанция. Перестроение в одну, две шеренги, в колонну; повороты на месте, расчет по строю. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменения направления и скорости движения.

Сила. Упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля. Упражнения с гантелями, резиновыми амортизаторами, со скакалкой. Прыжки в высоту с прямого разбега.

Быстрота. Бег с ускорением до 20 метров, челночный бег 3x10; 5x6 бег с препятствиями, эстафетный бег.

Гибкость. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат). Общеразвивающие упражнения с предметами в парах, кругах, шеренгах.

Ловкость. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны, с места, с разбега и с прыжка. Стойки на голове, руках и лопатках. Мост с помощью партнера и самостоятельно.

Специальная физическая подготовка.

Проводится как в основной, так и в заключительной части занятия.

Прыгучесть. Приседание и резкое выпрямление ног с взмахом рук вверх; тоже с прыжком вверх. 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). Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. Напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается). Прыжки в глубину на гимнастические маты с последующим выпрыгиванием вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи, гимнастическая скамейка). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево отталкиваясь обеими ногами. Прыжки со скакалкой.

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.

Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером. «Челночный бег» на 5,8 и 10м. Бег в колонну по одному - по постоянно меняющемуся зрителю сигналу выполняется определенное задание: ускорения, изменение направления.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении технических приемов: передач, подачи, нападающего удара, блокирования.

Техническая подготовка.

Стойки и перемещения.

1. Стартовая стойка: основная, низкая.
2. Ходьба и бег, перемещаясь лицом вперед.
3. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед.
4. Двойной шаг вперед, скачок вперед, остановка шагом.
5. Сочетание способов перемещений, сочетание стоек и перемещений.

Верхняя и нижняя передача мяча.

1. Верхняя передача мяча вперед-вверх, над собой - на месте и после перемещения. С собственного подбрасывания и набрасывания партнера (в парах).

2. Верхняя передача мяча через сетку с собственного подбрасывания и набрасывания партнера.
3. Верхняя передача в тройках двумя мячами, через сетку после второй передачи, верхняя передача в прыжке
4. Нижняя передача мяча вперед-вверх, над собой - на месте и после перемещения. С собственного подбрасывания и набрасывания партнера (в парах).
5. Нижняя передача мяча через сетку с собственного подбрасывания и набрасывания партнера.
6. Нижняя передача в тройках двумя мячами, через сетку после второй передачи, назад за спину после ускорения вперед
7. Верхняя и нижняя передача в парах.
8. То же после перемещения.
9. Передачи в треугольнике зоны 6-3-2; 6-3-4.

Подачи мяча.

1. Подача нижняя прямая. Подбрасывание мяча на нужную высоту и расстояние от туловища.
2. Подача мяча в стену нижняя и верхняя прямая (расстояние 3-4 метра).
3. Подача с расстояния 3 метров через сетку.
4. Подача с расстояния 6 метров через сетку.
5. Подача из-за лицевой линии.
6. Подача верхняя прямая. Подбрасывание мяча на нужную высоту и расстояние от туловища.
7. Выполнение верхней прямой подачи (удар по неподвижному мячу).
8. Верхняя прямая подача через сетку (расстояние 3-6-9 метров).
9. Ознакомление с подачей в прыжке.

Нападающий удар.

1. Нападающий удар по неподвижному мячу (в парах, партнер держит мяч стоя на гимнастической скамейке).
2. Подбрасывание мяча на нужную высоту и расстояние от туловища.
3. Нападающий удар с места, с собственного подбрасывания.
4. Нападающий удар с места с набрасывания партнера.
5. Нападающий удар в прыжке после напрыгивания.
6. То же через сетку.
7. То же после второй передачи.
8. Нападающий удар с двух шагов (шаг и напрыгивание).
9. То же после второй передачи.

Игра в защите.

1. Качалочка (для мальчиков).
2. Из упора стоя на коленях, переворот боком на гимнастическом мате (для девочек).
3. Из упора присев (на гимнастическом мате) правая (левая) сзади, толчок ногами и

- перекат с груди на живот, ноги соединить (для мальчиков).
4. Переворот боком на гимнастическом мате из исходного положения, стоя правым (левым) боком согнувшись (для девочек).
 5. Из упора лежа на гимнастическом мате, партнер держит за ноги, перекат на грудь с помощью партнера (для мальчиков).
 6. Кувырок назад через правое (левое) плечо на гимнастическом мате, из положения, лежа на спине (для всех).
 7. Тоже из положения приседа (для всех).
 8. Перекат на грудь из стойки, после перемещения.
 9. Переворот в сторону из выпада.
 10. То же из стойки.
 11. То же после перемещения.

Блокирование.

1. Постановка и вынос рук стоя у сетки (в опорном положении).
2. Вынос рук в положение блокирования прыжком с махом руками.
3. То же после перемещения.
4. Групповое блокирование.
5. Групповое блокирование после перемещения.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

1. Выбор способа отбивания мяча через сетку (верхней передачей, нижней передачей, нападающим ударом).
2. Вторая передача (из зоны 3) игроку, к которому передающий обращен лицом.
3. Нижняя прямая подача на точность в зоны - по заданию.
4. Передача мяча через сетку на свободное место, на слабого игрока.

Тактика защиты.

1. Взаимодействия игроков задней линии при приеме подачи и передаче. Игроков зоны 1 и 5 с игроком зоны 6, игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1.
2. Игроков передней линии: игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2.
3. Взаимодействие игроков задней и передней линии. Игроков зон 5, 1 и 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (при обманах).
4. Игроков зон 2 и 4 с игроком зоны 6.

Психологическая подготовка.

Волейбол - один из самых эмоциональных видов спорта. Быстрая смена игровых ситуаций, чередование удач и неудач, физическое напряжение, влияние зрителей требует большого всплеска эмоций, радости и переживаний.

Развитие волевых качеств. Большое напряжение внимания, сложность двигательных навыков, острая соревновательная борьба, лимит времени и вообще вся волейбольная деятельность требуют от спортсмена большого напряжения воли. Волевые качества

волейболистов проявляются в действиях, направленных на преодоление трудностей определяемых спецификой данного вида спорта.

Чтобы развивать те или иные волевые качества, необходимо учитывать конкретные ситуации, с которыми сталкивается спортсмен в процессе подготовки. Существует два вида трудностей - объективные и субъективные. Объективные трудности обусловлены особенностями игры в волейбол, а субъективные - связаны с особенностями личности спортсмена.

Волевая подготовка - это сложный и длительный процесс. Основным и необходимым условием развития волевых качеств у волейболистов является систематическое выполнение в процессе учебно-тренировочных занятий упражнений, требующих приложения волевых усилий.

Основные волевые качества, которыми должен обладать волейболист:

целеустремленность и настойчивость;

выдержка и самообладание;

решительность и смелость;

инициативность и дисциплинированность.

Целеустремленность и настойчивость. Эти качества выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед волейболистами, в активном и неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии

Выдержка и самообладание. Эти качества выражаются в преодолении отрицательных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость, растерянность, подавленность и т.п.) для предупреждения утомления.

Решительность и смелость. Эти качества выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманные решения в ответственные моменты игры и без колебания приводить их в исполнение. Смело, не боясь принять на себя ответственность, вступить в единоборство. Активно действовать во имя достижения цели в опасных и ответственных ситуациях.

Инициативность и дисциплинированность. Эти качества выражаются в способности спортсмена вносить в игру творчество, инициативу. Игрок, обладающий инициативностью, является организатором, ведет за собой команду.

Дисциплинированность выражается в умении подчинять свои действия задачам коллектива. Обязательная дисциплина предполагает не слепое подчинение по принуждению, а добровольное подчинение на основе осознания необходимости выполнения своего долга.

Волевые качества неразрывно связаны и взаимно обусловлены. Не у всех волейболистов волевые качества развиты равномерно. Процесс формирования этих качеств не должен происходить стихийно, им надо управлять. Поэтому чем правильней будет организован тренировочный процесс и чем лучше будет поставлена воспитательная работа, тем успешнее будут формироваться волевые качества волейболистов.

Развитие процессов восприятия. Умение видеть как можно больше игроков, их положение и перемещение по площадке, непрерывное движение мяча, умение ориентироваться в сложных игровых условиях - важнейшие качества волейболистов. Это, прежде всего связано с развитием определенных особенностей зрительных восприятий. Игровая деятельность волейболистов требует, чтобы у них было высокоразвитое периферическое зрение (т.е. большой объем поля зрения). В волейболе многие действия и приемы, например блокирование, приходится совершать на основе периферического зрения. Развитое периферическое зрение в волейболе является основой тактического мастерства спортсменов.

Ограниченный объем поля зрения приводит к тому, что спортсмен не использует благоприятные ситуации для развития атаки, принимает неправильные решения, чем создает условия для успешных действий противника.

Интегральная подготовка.

Интегральная подготовка — система тренировочных воздействий, призванная реализовать тренировочные эффекты отдельных сторон подготовки (физической, технической, тактической) в игровой соревновательной деятельности. Интегральная подготовка направлена на координацию и реализацию в соревновательной деятельности различных составляющих спортивного мастерства — технической, тактической, физической, психологической и теоретической подготовленности. Каждая из сторон подготовленности спортсмена в известной мере формируется вследствие узконаправленных методов и средств. Это приводит к тому, что отдельные качества и способности, проявляемые в локальных упражнениях, часто не могут проявиться в полной мере в соревновательных упражнениях. Поэтому необходим особый раздел подготовки, направленный на объединение сторон подготовленности, качеств и способностей.

Интегральная подготовка направлена на то, чтобы спортсмен умел слаженно согласовывать все компоненты подготовки сразу. Этим обусловлены задачи интегральной подготовки: осуществление связи между всеми разделами подготовки; достижение стабильности действий спортсменов в сложных условиях соревнований, которые являются высшей формой интегральной подготовки.

Интегральная подготовка основывается на том, что спортсмен должен уметь целостно реализовывать в соревновательной деятельности все компоненты тренировки. Из этого и происходят задачи интегральной подготовки: реализация связи между всеми разделами подготовки; достижение постоянства действий спортсменов в сложных моментах матча, которые являются высшей формой

интегральной подготовки. Интегральная подготовка является одним из основных способов приобретения и совершенствования уровня спортивного мастерства. В баскетболе, чтобы играть хорошо, команда необходимо играть большое количество матчей на протяжении всего сезона. Выполнение упражнений на силу, или развитие прыжковой выносливости, или улучшение ловкости, или совершенствование отдельных технико-тактических элементов и т.д. не может заменить тренировочные и соревновательные игры. Только в матчах до конца раскрываются возможности каждого спортсмена, налаживается и закрепляется связь и взаимопонимание, совершенствуются технические и тактические навыки, обеспечивается всестороннее развитие всех органов и систем организма, психических качеств и свойств личности в соответствии с требованиями сложной соревновательной обстановки, характерной для баскетбола.

Интегральная подготовка основывается на объединение и реализацию различных компонентов подготовленности баскетболиста - технической, физической, психологической, тактической, интеллектуальной в процессе тренировок и соревнований. Дело в том, что каждая из сторон подготовленности создается определенными средствами и методами. Это приводит к тому, что отдельные качества, способности и умения, проявляемые в тренировочной деятельности, часто не реализуются в соревновательной деятельности. Поэтому необходим особый раздел подготовки, обеспечивающий согласованность и эффективность комплексного проявления всех сторон подготовленности в соревновательной деятельности. В качестве основного средства интегральной подготовки выступают:

- соревновательные упражнения избранного вида спорта, выполняемые в условиях соревнований различного уровня;
- специально-подготовительные упражнения, предельно схожие по структуре и характеру проявляемых способностей к соревновательным. При этом важно создавать обстановку максимально приближенную к соревновательной.

Для подъема эффективности интегральной подготовки применяются различные методические приемы. К ним относятся: облегчение, затруднение и усложнение условий выполнения собственно-соревновательных упражнений.

Интегральная подготовка должна иметь больше места в предсоревновательный период. Эффективные возможности представляют для интегральной тренировки, затрудненные и усложнённые условия. Объем средств интегральной подготовки меняется в течение сезона. Так при приближении к важным играм объем средств увеличивается. А если рассматривать многолетний процесс подготовки то на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей.

Хотя средства интегральной подготовки должны иметь свое место и в других периодах круглогодичной тренировки, и на других этапах многолетней подготовки. Это позволяет планомерно увязывать возрастающий функциональный потенциал спортсмена с реальными требованиями, диктуемыми необходимостью успешного обеспечения соревновательной деятельности.

Интегральная подготовленность характеризуется способностью к координации и реализации в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности - технической, физической, тактической, психической и служит объединяющей, одной из наиболее важных сторон подготовленности спортсмена к ответственным соревнованиям. Каждая из сторон подготовленности спортсмена в известной мере является следствием применения узконаправленных методов и средств. Это приводит к тому, что отдельные качества и способности, проявляемые в локальных упражнениях, часто не могут проявиться в полной мере в соревновательных упражнениях. Поэтому одной из важных проблем спортивной тренировки является оптимальное сочетание в тренировочном процессе аналитического и синтезирующего подходов.

Аналитический подход предполагает целенаправленную работу над совершенствованием отдельных качеств или сторон подготовленности, а синтезирующий - обеспечение координации комплексных проявлений всех сторон подготовленности в соревновательной деятельности. Важным компонентом тренировочного процесса, построенного по принципу интегральности, является применение правильных психологических установок. Если баскетболист выполняет техническое упражнение с установкой на быстроту или мощность двигательных действий, тем самым, он интегрировано развивает физические качества и технические навыки.

Когда спортсмен выполняет тактическое упражнение с такими же установками, он соответствующим образом развивает физические качества и тактические навыки. Состояние спортивной формы должно быть приобретено к началу предсоревновательного этапа, повышаться на его протяжении и достигать наивысшего уровня к основным играм.

В течение даже длительного сезона соревнований, будучи в хорошей спортивной форме спортсмен, стремится к более высоким результатам и достигает их. Основные задачи интегральной подготовки на стадии максимальной реализации спортивных возможностей – это сохранять спортивную форму как можно более длительное время, а именно специфические спортивные навыки, совершенствовать приобретенные ранее навыки технической и тактической подготовки. Как показывает опыт лучших

спортсменов, в состоянии высокой спортивной формы можно находиться длительное время.

Тренировка - это управляемый процесс, а соответственно и уровень подготовленности можно регулировать и поддерживать спортивную форму до 2-4 месяцев и более. Для этого нужно методически правильно организовывать учебно-тренировочный процесс, логично чередовать работу с рациональным отдыхом и средствами восстановления, максимально точно использовать принципы волнообразности и вариативности в тренировке и соревнованиях, а также соблюдать спортивный режим. Очень важно, чтобы специализированная нагрузка повышалась на протяжении 6-8 недель, а затем понижалась на 1-2 недели и снова повышалась на 6-8 недель (уже на другом уровне) и т. д. Такая волнообразность, имеющая

индивидуальные отличия предохраняет от переутомления и позволяет дольше удерживать спортивную форму.

Одним из показателей состояния спортивной формы является уровень интегральной подготовленности спортсмена, который в течение года должен повышаться и достичь своего максимума ко времени основных соревнований, а затем снижаться в переходный период, когда на некоторое время сокращаются тренировки в конкретном виде спорта.

Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий».

2.1. Для реализации программы необходимо иметь:

- светлое просторное помещение;
- в спортивном зале должна осуществляться влажная уборка;
- в наличии медицинская аптечка с медикаментами для оказания первой доврачебной помощи.

Материально-техническое обеспечение программы:

- спортивный зал 18x9 м;
- сетка волейбольная - 2 шт.
- стойки волейбольные - 2 шт.
- волейбольные мячи - 20 шт.
- гимнастическая стенка - 1 шт.
- гимнастические скамейки - 4 шт.
- гимнастические маты - 6 шт.
- скакалки - 15 шт.
- мячи набивные (масса 1 кг) - 10 шт.
- рулетка - 1 шт.

Дидактическое обеспечение программы:

- картотека упражнений по волейболу (карточки);
- картотека ОРУ для разминки;
- схемы и плакаты освоения технических приемов в волейболе;
- электронное приложение «Энциклопедия спорта»;
- «Правила игры в волейбол»;
- «Правила судейства в волейболе».

Кадровое обеспечение программы.

Реализация программы и подготовка занятий осуществляется тренерами-преподавателями дополнительного образования в рамках их обязанностей.

2.2. Формы подведения итогов реализации программы.

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения занимающихся.

В начале учебного года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Программа предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры, а также участие в районных соревнованиях по волейболу.

Итоговая аттестация проводится в конце учебного года и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального и т.д., а также открытых мероприятий для тренеров-преподавателей, родителей с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Способы проверки ЗУН обучающихся:

- начальная диагностика;
- промежуточная диагностика;
- итоговая аттестация.

Формы подведения итогов программы:

- участие в соревнованиях;
- мониторинг тестирования по ОФП и СФП.

2.3. Оценочные материалы.

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения.

Года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Программа предусматривает зачетные занятия по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры, а также участие в районных, межмуниципальных и окружных соревнованиях по волейболу.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по ОФП и СФП, участие в соревнованиях различного уровня, а также открытого мероприятия для тренеров-преподавателей и администрации Учреждения и родителей.

Контрольные испытания.

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив выше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более 6,9	7,1	не более 6,2	6,4
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 110	105	не более 130	120
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 7	4	не менее 10	5
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +1	+3	не менее +2	+3
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «пляжный волейбол»						
2.1.	Бег на 30 м	с	не более 6,2	6,4	6,0	6,2
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 10	5	12	7
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +2	+3	+4	+5
2.4.	Челночный бег 3х10 м	с	не более 9,6	9,9	9,3	9,5
2.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 130	120	140	130
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»						
3.1.	Челночный бег 5х6 м	с	не более 12,0	12,5	11,5	12,0
3.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее 8	6	10	8
3.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее 36	30	40	35
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «пляжный волейбол»						
4.1.	Челночный бег 8х5,66 м «Конверт»	с	не более 13,0	12,5	12,5	12,0
4.2.	Бросок мяча массой 1 кг	м	не менее		не менее	

	из-за головы двумя руками, стоя		8	6	10	8
4.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее 36	30	40	35
4.4.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее 26	20	30	25

1. Бег 30 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей)

Тестирование проводится в спортивном зале. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт.

2) Прыжок в длину с места. Участник встает возле линии отталкивания, принимает исходное положение и выполняет прыжок. Результат определяется по ближайшей к линии отталкивания отметке (следу), оставленной любой частью тела с точностью до 1 см. Разрешается 3 попытки, в зачет идет лучшая. Результат не засчитывается в следующих случаях: заступ за линию и ее касание при отталкивании, отталкивание происходит не двумя ногами одновременно, а поочередно, прыжок выполнен с подскока.

«Челночный» бег 5х6 м «Челночный» бег, передвижение приставными шагами.

1. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Метание 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.

Тестовые задания для оценки уровня технико-тактической подготовки.

1. Испытания на точность второй передачи. В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат. При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничителей 3 м, расстояние от сетки не более 1,5 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток: учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается).

2. Испытания на точность подач. Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенном направлении - в определенный участок площадки. Эти

участки следующие: правая (левая) половина площадки, зона 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 (1-2) размером 6x2 м, в зоне 6 у лицевой линии размером 3x3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

3. *Испытания на точность первой передачи (прием мяча).* Испытания преследуют цель определить степень владения навыками приема подачи. Выполняется подача, нацеленная на зону, где расположен испытуемый. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается. Каждому учащемуся дается 5 попыток. Подачи нижние. Учитываются количество попаданий и качество выполнения.

4. *Командные действия в защите.* Основные требования - командные действия при построении защитных действий по системе «углом вперед» и «углом назад». Нападающая команда чередует действия в нападении: удары из различных зон и в разных направлениях, обманные удары и «скидки». Даются 10 попыток в двух расстановках, после 5 попыток игроки передней и задней линий меняются местами. Учитываются количество правильно выполненных действий и ошибки.

Вопросы по теоретической подготовке:

1. Размеры волейбольной площадки.
2. Типы соревнований.
3. Какие физические качества помогает развить игра в волейбол.
4. Терминология в волейболе.
5. Волейбол-это олимпийский вид спорта?
6. Какие есть разряды и спортивные звания по волейболу?
7. Какой спортивный инвентарь используется для тренировок по волейболу.
8. Каких известных российских волейболистов и тренеров вы знаете ?
9. Режим дня учащегося занимающегося спортом.
10. Вредные привычки и их профилактика.
11. Правила поведения в спортивном зале.
12. Достижения российских волейболистов на международной арене.
13. Понятие «физическая культура».
14. Состав команды в волейболе.
15. Права и обязанности игроков в волейболе.
16. В какой стране волейбол получил наибольшее распространение.
17. Сколько игроков-волейболистов могут одновременно находиться на волейбольной площадке во время проведения соревнования.
18. Какая самая распространенная травма в волейболе.
19. Как переводится слово «волейбол».
20. Какую игру называют «младшим братом» волейбола.

2.4. Методическое обеспечение программы

Подготовка юного волейболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития.

Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально - волевой.

Основополагающие принципы:

- Комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

- Преемственность - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико - тактической подготовленности.

- Вариативность - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включаются: метод непрерывности и цикличности учебнотренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему,

то или иное задание необходимо объяснить просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы.

Практические занятия - основная форма работы с детьми, где умения закрепляются, в ходе повторения - совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки используются воспитанниками в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося.

Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основой структурой технического и тактического приема.

В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно физическую подготовку: общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку.

На занятие осуществляется работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса (с 01 сентября по 31 мая).

Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные.

1.Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма.

2. Подводящие и основные - на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям.

Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и в заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом.

В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при

разработке текущего планирования.

2.5 Техника безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по волейболу.

К занятиям допускаются учащиеся:

- имеющие медицинскую справку об отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям волейболом;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Учащийся должен:

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера-преподавателя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- знать и соблюдать простейшие правила игры;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебно-тренировочном процессе.

Требования безопасности перед

началом занятий Учащийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму, спортивную обувь;
 - снять с себя предметы, представляющие опасность для других (часы, браслеты, висячие сережки и т. д.);
 - убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
 - под руководством тренера-преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
 - под наблюдением тренера-преподавателя взять или положить мячи на стеллажи или в любое другое место, чтобы они не раскатывались по залу и их легко можно было взять для выполнения упражнений;
- убрать в безопасное место инвентарь и оборудование, которые не будут использоваться на уроке;
- по команде тренера-преподавателя встать в строй для общего построения.
- За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебно-тренировочном процессе.

Требования безопасности во время занятий

При выполнении упражнений в движении учащийся должен:

- избегать столкновений с другими учащимися;
- перемещаясь спиной, смотреть через плечо;
- исключать резкое изменение своего движения, если этого не требуют условия игры;
- соблюдать интервал и дистанцию;
- быть внимательным при перемещении по залу во время выполнения упражнений другими учащимися;
- по окончании выполнения упражнений потоком вернуться на свое место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны зала.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебно-тренировочном процессе.

При выполнении передачи Учащийся должен:

- после подбрасывания мяча над собой отбивать мяч в сторону партнера кончиками пальцев, образующими «сердечко»;
- при приеме следить за полетом мяча, принимать его над головой встречным движением рук на кончики пальцев, а сильно летящий мяч - двумя руками снизу на предплечья;
- не отбивать мяч ладонями;
- во время передач через сетку не трогать ее руками, не толкать друг друга на сетку.

При выполнении подачи, нападающего удара

Учащийся должен:

- убедиться, что партнер готов к приему мяча;
- соизмерять силу удара в зависимости от расстояния до партнера;
- выполнять удар по мячу напряженной ладонью;
- не принимать сильно летящий мяч двумя руками сверху.

Во время игры учащийся должен:

- знать простейшие правила игры и соблюдать их;
- следить за перемещением игроков на своей половине площадки;
- производить замены игроков на площадке, когда игра остановлена и тренер- преподаватель дал разрешение;
- выполнять подачу и прекращать игровые действия по свистку тренера-преподавателя;
- передавать мяч другой команде передачей под сеткой.

При подаче нельзя наступать на линию, а при приеме мяча задерживать его в руках, выполнять передачу захватом.

Во время игры нельзя:

- дразнить соперника;
- заходить на его сторону;
- касаться сетки руками и виснуть на ней.

По окончании партии переходите на другую сторону площадки по часовой стрелке, по возможности обходя волейбольные стойки, а проходя под сеткой, не отвлекайтесь, смотрите вперед, наклонив туловище и голову.

Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях

Учащийся должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя;
- под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.

• Воспитательная работа.

• Личностное развитие детей - одна из основных задач в реализации программы. Цель работы педагога в этом направлении - способствовать формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

• Специфика воспитательной работы состоит в том, что педагог может проводить ее во время учебных занятий и дополнительно в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

• На всём протяжении работы с детьми педагог формирует у занимающихся, прежде всего, патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

•

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;
- высокая организация учебного процесса,
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования.

•

•

•

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием вновь поступивших в группу;
-

•

просмотр соревнований (видеоматериалов, телевизионных репортажей) и их обсуждение;

- проведение тематических праздников;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- оформление стендов и газет.

План воспитательных мероприятий на 2023-2024 учебный год.

<i>Направления воспитательной работы</i>	<i>Мероприятия</i>	<i>Дата</i>
<u>Направление «Гражданин»</u>	1. Беседа «Мы живы, пока жива память» (О ВОВ).	май
	2. Беседа «Будущее России. Какое оно?»	сентябрь
	3. Беседа «Предпринимательская деятельность: плюсы и минусы».	декабрь
	4. Знакомство со средствами гражданской обороны.	октябрь
<u>Направление «Здоровье»</u>	1. Беседа по профилактике травматизма на дорогах.	Сентябрь
	3. Беседа «Правильное питание в подростковом возрасте».	Январь
	4. Беседа «Компьютер – друг или враг?».	Март
	5. Участие в спортивных мероприятиях	ежемесячно
	6. «Как оказывать первую медицинскую помощь» (беседа с элементами игры).	Апрель
	7. Беседа о правилах пожарной безопасности.	Октябрь
	8. Беседа «Здоровье и выбор профессии».	Февраль
<u>Направление «Интеллект»</u>	9. Беседа «Курение, наркотики, алкоголизм и развивающийся организм».	октябрь
	10. Беседа о противопожарной безопасности в новогодние каникулы.	
	1. «Брейн-ринг».	Октябрь
	2. Беседа «Какие книги я люблю читать?».	Февраль
	3. Беседа «Как успешно сдать экзамены?»	октябрь

<u>Направление «Досуг»</u>	1. Осенние посиделки.	Октябрь
	2. Конкурс «А ну-ка, парни!»	Февраль
	3. Конкурс «А ну-ка, девушки!»	март
<u>Направление «Общение»</u>	1. Беседа «Взаимоотношения в обществе»	Апрель
	2. Беседа «Поговорим о милосердии».	Октябрь
	3. Беседа «Этикет в общественных местах».	март
	4. Беседа «Как преодолеть стеснительность?».	Февраль
	5. «Благодарность. Умеем ли мы благодарить?»	Декабрь
	6. Беседа «Умеем ли мы общаться?».	Сентябрь
	7. Беседа «Поговорим о мобильном телефоне...».	Ноябрь
<u>Направление «Нравственность».</u>	1. Беседа «Красота внешняя и внутренняя».	Сентябрь
	2. Дискуссия «Честность и ложь»	Март
	3. Диспут «По каким критериям судят о воспитанности человека?».	Октябрь
	4. Беседа «Мир человеческих чувств».	Февраль
	5. Беседа «Я и мои поступки».	ноябрь
<u>Направление «Семья»</u>		
	1. Беседа «Книги и ТВ в моей семье».	Сентябрь
	2. Беседа «Семья – мой дом родной».	Ноябрь
	3. Беседа «Любовь к Родине начинается с любви к матери».	Март

Список литературы.

1. Суханов А.В, Фомин Е.В, Булыкина Л.В. Прыгучесть и прыжковая подготовка волейболиста. Методическое пособие Москва 2012 г.
2. Булыкина Л.В, Фомин Е.В, Волейбол (начальное обучение) «Спорт» 2015 г.
3. Волейбол: программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮСШОР. Москва. «Советский спорт» 2005 г.
4. Волейбол без компромиссов. Воронеж 2001 г.
5. А.В. Беляев, М.В. Савин. Волейбол. Учебник для институтов и академий физической культуры. Москва. «Физкультура, образование и наука». 2000 г.
6. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова Спортивные игры. Учебник для вузов. Москва. Изд. Центр Академия. Том 1, том 2. 2002, 2004 г.
- 7.

