

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»**

Принята решением
педагогического совета
протокол №1
от «03» сентября 2015 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МАУ ДО ДЮСШ
_____ Н.Н. Черепанов

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА**

***ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА***

Вид спорта: «ВОЛЕЙБОЛ»

разработчики программы

С.А. Костицына – методист
А.Ю. Юргутите –тренер-преподаватель

**Срок реализации
программы: 1 год
(весь период)**

г. Чайковский, 2015 год

Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «волейбол» (далее – Программа) разработана для отделения волейбола муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» (далее – МАУ ДО ДЮСШ).

Программа реализуется на спортивно-оздоровительном этапе (в спортивно-оздоровительных группах), который является первым звеном в системе многолетней подготовки юных спортсменов и может длиться от одного года до нескольких лет. Возраст обучающихся от 7 до 18 лет.

Основная цель реализации данной Программы – обеспечение разностороннего физического развития, укрепление здоровья учащихся, воспитание гармоничной, социально-активной личности посредством обучения игре в волейбол.

Отличительная особенность Программы в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям волейболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе. Обучение по Программе стимулирует учащегося к дальнейшему совершенствованию его физической и интеллектуальной сферы.

Реализация программы осуществляется таким образом, что наиболее успешные обучающиеся имеют возможность перехода и дальнейшего обучения в группах начальной подготовки или учебно-тренировочных.

Программа так же предоставляет возможность обучающимся, ранее занимающимся волейболом на других этапах спортивной подготовки в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных, по каким - либо причинам, прекратившим занятия, но сохранившим интерес к занятиям, продолжить обучение в спортивно-оздоровительных группах.

Основные задачи реализации Программы:

- привлекать максимальное количество детей к систематическим занятиям спортом;
- формировать у детей и потребность в здоровом образе жизни, осуществлять гармоничное развитие личности;
- повышать уровень развития физических качеств (выносливость, быстрота, сила, ловкость, гибкость);
- овладеть основами игры в волейбол;
- овладеть знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по волейболу;
- выявить перспективных детей и подростков для дальнейшего прохождения обучения на других этапах спортивной подготовки.

Основными формами учебно – тренировочного процесса являются: групповые учебно – тренировочные занятия, медицинский контроль, участие в соревнованиях и матчевых встречах, инструкторская и судейская практика, просмотр учебных фильмов, видеозаписей, соревнований квалифицированных

спортсменов.

Программа разрабатывается и основывается на следующих принципах:

- Комплексность – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон 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 спортивного 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.

Результатом освоения программы по виду спорта баскетбол является приобретение занимающимися знаний, умений, навыков в предметных областях:

- в области теории и методики физической культуры и спорта – приобретение знаний по темам: Физическая культура и спорт в современном мире, требования техники безопасности при занятиях, история развития волейбола, сведения о строении и функциях организма, развитие основных физических качеств на занятиях волейболом, гигиенические знания, умения и навыки, режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни, основы психологической готовности спортсмена, травматизм в спорте, восстановительные средства и мероприятия, их роль в системе подготовки спортсмена, правила спортивных соревнований;

- в области общей физической подготовки – развитие основных физических качеств – быстроты, гибкости, силы, координации, выносливости и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий волейболом; укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию;

- в области специальной физической подготовки – развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости, повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;

- в области избранного вида спорта – овладение основами техники и тактики.

Этап спортивной подготовки	Продолжительность этапов в годах	Минимальный возраст для зачисления в группы	Минимальная наполняемость групп	Максимальная наполняемость групп
Спортивно-оздоровительный	1 Весь период	7	15	25

Раздел 1. Нормативная часть

Настоящая дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Волейбол» составлена с учетом следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре в Российской Федерации»;

- приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществлении образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- приказ Минспорта России от 12.09.2013 № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;

- приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,

- письмо Министерства спорта Российской Федерации от 30 июля 2013 года № ЮН-04-10/4409 «О переходе детско-юношеских спортивных школ на реализацию дополнительных образовательных программ в области физической культуры и спорта»;

- Устав МАУ ДО ДЮСШ.

**Раздел 2. Учебный план
дополнительной общеразвивающей программы
по виду спорта «волейбол»**

На протяжении всего периода обучения в спортивной школе волейболисты проходят несколько этапов подготовки, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач.

Дополнительная общеразвивающая программа реализуется на спортивно-оздоровительном этапе многолетней спортивной подготовки юных спортсменов.

Основные задачи спортивно-оздоровительного этапа:

- Привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям;
- утверждение здорового образа жизни;
- всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья и закаливание организма;
- овладение основами вида спорта.

2. 1. Продолжительность и объемы реализации программы по предметным областям

Этап подготовки	Срок реализации	Возраст занимающихся	Кол-во занимающихся в группе Миним/максим	Количество Часов в неделю
Спортивно-оздоровительный	Весь период	7-18 лет	15-25 чел.	4-6 час.

Соотношение средств подготовки

Разделы спортивной подготовки	%
Общая физическая подготовка	44
Специальная физическая подготовка	8
Техническая подготовка	30
Тактическая, теоретическая, медико-восстановительные мероприятия	6
Технико-тактическая (интегральная) подготовка	0
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	12

**Годовой учебный план распределения часов групп СО (4 час. в неделю)
рассчитан на 36 недель**

№	Содержание занятий	Часы по плану	месяцы									
			9	10	11	12	1	2	3	4	5	
ТЕОРИЯ												
1.	Физическая культура и спорт в России. Состояние и история развития волейбола	1		1								
2	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1	1									
3.	Профилактика травматизма в спорте. Требования техники безопасности, места занятий и инвентарь.	1			1							
4	Сведения о строении и функциях организма человека.	1							1			
5	Гигиенические требования к занимающимся, самоконтроль.	1				1						
6	Правила игры в волейбол. Основы тактики ведения игровых действий.	1					1					
Итого часов		6	1	1	1	1	1		1			
ПРАКТИКА												
1.	Общая физическая подготовка	55	6	6	6	6	6	6	6	6	6	7
2.	Специальная физическая подготовка	11	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1
3.	Техническая подготовка	42	4	4	5	5	5	5	5	5	5	4
4.	Тактическая подготовка	10	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1
5.	Интегральная подготовка (в том числе контрольные игры)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
6.	Участие в соревнованиях Инструкторская и судейская практика	16	Согласно плана спортивно-массовых мероприятий									
7.	Контрольные испытания	2		1								1
8.	Медицинское обследование	2	1	1								
Итого часов практики		138	13	15	15	15	15	16	17	16	16	16
Всего часов по плану		144	14	16	16	16	16	16	18	16	16	16

Годовой учебный план распределения часов групп СО (6 час. в неделю)

№	Содержание занятий	Часы по плану	месяцы									
			9	10	11	12	1	2	3	4	5	
ТЕОРИЯ												

1.	Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие волейбола в России.	1	1								
2.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1		1							
3.	Профилактика травматизма в спорте. Требования техники безопасности, места занятий и инвентарь.	1			1						
4.	Сведения о строении и функциях организма человека.	1						1			
5.	Гигиенические требования к занимающимся, самоконтроль.	1						1			
6.	Правила игры в волейбол. Основы тактики ведения игровых действий.	1					1				
Итого часов		6	1	1	1		1	1	1		
ПРАКТИКА											
1.	Общая физическая подготовка	92	10	10	12	10	10	10	10	10	10
2.	Специальная физическая подготовка	16	1	2	2	2	2	2	2	2	1
3.	Техническая подготовка	62	6	6	6	7	7	7	7	8	8
4.	Тактическая подготовка	13	1	1	2	2	1	1	2	2	1
5.	Интегральная подготовка (в том числе контрольные игры)	0									
6.	Участие в соревнованиях	22	Согласно плана спортивно-массовых мероприятий								
	Инструкторская и судейская практика		2	2	3	3	3	3	2	2	2
7.	Контрольные испытания	4		2							2
8.	Медицинское обследование	1	1								
Итого часов практики		210	21	23	25	24	23	23	23	24	23
Всего часов по плану		216	22	24	26	24	24	24	24	24	24

Раздел 3. Методическая часть

3.1. Общие требования к организации тренировочного процесса

Спортивно-оздоровительные группы формируются как из вновь зачисляемых в спортивную школу обучающихся, не имеющих медицинских противопоказаний, так и из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта.

Порядок и правила приема лиц в спортивную школу устанавливаются учредителем, в соответствии с законодательством Российской Федерации. На основании нормативных правовых актов учредителя спортивная школа разрабатывает и утверждает свой локальный нормативный акт, определяющий процедуру приема в спортивную школу.

Учебные занятия проводятся в соответствии с расписанием, утвержденным директором спортивной школы, по представлению тренера-преподавателя с целью установления более благоприятного режима тренировок, отдыха

занимающихся с учетом обучения их в общеобразовательных и других образовательных организациях.

Перевод занимающихся на следующий год и этап подготовки производится по приказу руководителя спортивной школы и в соответствии с локальным нормативным актом спортивной школы.

Основными формами тренировочного процесса являются: групповые тренировочные и теоретические занятия; тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях и матчевых встречах; инструкторская и судейская практика; промежуточная и итоговая аттестация.

3.2. Программный материал по разделам спортивной подготовки (предметным модулям)

3.2.1. Теоретическая подготовка

Теоретическая предусматривает наличие тем, обеспечивающих формирование не только знаний, связанных со спортивной игрой «волейбол», но и мировоззренческих знаний: место и роль физической культуры и спорта в современном обществе, история избранного вида спорта, гигиенические знания и умения, а также приобретение научно-практических знаний по современным способам восстановления организма после тренировочных нагрузок, профилактики травматизма, основам здорового образа жизни, режим дня, закаливание организма, требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке, требования к технике безопасности при занятиях избранным видом спорта.

Тематический план теоретической подготовки

Тема
Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие волейбола в России.
Влияние физических упражнений на организм занимающихся.
Профилактика травматизма в спорте.
Требования техники безопасности, места занятий и инвентарь.
Сведения о строении и функциях организма человека.
Правила игры в волейбол. Основы тактики ведения игровых действий..
Гигиенические требования к занимающимся, самоконтроль.

1. **Физическая культура и спорт в России.** Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика физкультурно-спортивных занятий. Характеристика волейбола. Сведения о спортивных знаниях и наградах.
2. **Влияние физических упражнений на организм человека.** Влияние на основные органы и системы под воздействием физической нагрузки.
3. **Профилактика травматизма. Требования техники безопасности, места занятий и инвентарь.** Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Площадка для игры в волейбол в спортивном зале, на открытом воздухе. Оборудование и инвентарь для игры в волейбол в спортивном зале и на открытом воздухе. Сетка и мяч. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытой площадке
4. **Сведения о строении и функциях организма человека.** Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечно - сосудистая и дыхательная системы человека, нервная система. Органы пищеварения и выделительная система. Физические качества – их виды и методика развития.
5. **Правила игры в волейбол. Основы тактики ведения игровых действий.** Роль соревнований в подготовке занимающихся. Правила соревнований в избранном виде спорта. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Удары по мячу. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология. Понятие о технике игры. Характеристика приемов игры. Понятие о тактике игры. Характеристика тактических действий. Анализ технических приемов и тактических действий в нападении и защите. Единство техники и тактики игры. Классификация техники и тактики игры в волейбол.
6. **Гигиенические требования, самоконтроль.** Личная гигиена, гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий, к одежде и обуви. Врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня и питания. Дневник самоконтроля.

3.2.2. Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка предусматривает развитие основных физических качеств – быстроты, гибкости, силы, координации, выносливости и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий баскетболом; укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

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

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая для **мышц рук и плечевого пояса**, вторая для **мышц туловища и шеи**, третья для **мышц ног и таза**.

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

Акробатические упражнения включают группировки и перекуты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад. Соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20,30,60 м, повторный бег - два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и по 40 м (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60 м (с 13 лет), 100 м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40 м (10-12 лет), до 50-60 м (с 13 лет). Бег или кросс 500-1000 м.

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

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

Спортивные и подвижные игры.

Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Катающаяся мишень».

Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии, то же, но перемещение приставными шагами.

3.2.3. Специальная физическая подготовка (СФП)

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5, 6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках, с поясом-отягощением или в куртке с отягощением.

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

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

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

Упражнения с отягощениями. Штанга вес устанавливается в процентах от массы занимающегося и от характера упражнения, приседание до 80 раз, выпрыгивание до 40 раз, выпрыгивание из приседа до 30 раз, (пояс, манжеты на запястьях, голени у голеностопных суставов, жилет): приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа и выпада, прыжки на обеих ногах.

Многократные броски набивного мяча (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняют ритмично, без лишних доскоков). То же, но без касания мячом стены (с 14 лет - прыжки на одной ноге).

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на тумбу

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

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

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

Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой.

Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами (с 15 лет).

Из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер (с 14 лет для мальчиков). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча).

Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев).

Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование).

Многократные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его.

Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают партнеры.

Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения с гантелями для кистей рук.

Упражнения с кистевым эспандером.

Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократные волейбольные передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в стену.

Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее.

Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера).

Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя); в зависимости от действия партнера (партнеров) изменять высоту подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д.

Многократные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передач). То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же в рамках командных действий.

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

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче).

Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение руками из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой, левой).

То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед.

Стоя на амортизаторе, руки внизу - поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками.

Стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), движение правой рукой как при верхней боковой подаче.

Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибом при замахе.

Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой: правой рукой влево, левой вправо.

Броски набивного мяча (1 кг) через сетку, расстояние 4-6 м.

С набивным мячом в руках у стены (2-3 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху.

Бросок гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии в пределах площадки и на точность в зоны. То же, но после перемещения от сетки.

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

Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку).

Подачи мяча слабейшей рукой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат).

Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.

Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг).

Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 м) или на полу (расстояние 5-10 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку.

Соревнование на точность метания малых мячей.

Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной стенки. Удары выполняют правой и левой рукой с максимальной силой.

Удары по мячу, укрепленному на амортизаторах, с отягощениями на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка, пояс).

Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах.

Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера у сетки и из глубины площадки.

Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу, укрепленному на амортизаторах. То же, но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания).

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

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

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

Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить его в стену; приземлившись, поймать мяч и т.д. Мяч отбивать в высшей точке взлета.

Учащийся располагается спиной к стене - бросить мяч вверх назад, повернуться на 180° и в прыжке отбить его в стену. То же, что предыдущие два упражнения, но мяч набрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч задерживает в руках и тут же подбрасывает на различную высоту и т.п.

То же, поворот блокирующего по сигналу партнера - вначале мяч подбрасывают после поворота, затем во время поворота и до поворота.

Перечисленные упражнения, но после перемещения и остановки. Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного мяча, набивного или волейбольного, укрепленного на амортизаторах.

Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180°. То же, что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1-1,5 м от сетки; исходное положение принимают после шага к сетке.

То же, что последние три упражнения, но остановку и исходное положение принимают по сигналу. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, но остановку и прыжок выполняют по сигналу. Перемещения у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча.

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

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

3.2.4. Техническая подготовка

Техника нападения.

Перемещения и стойки.

Стойка основная, низкая. Ходьба, бег, перемещение приставными шагами: лицом вперед, боком (правым, левым), спиной вперед. Двойной шаг, скачок вперед, остановка шагом, сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

Передачи.

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

Отбивание мяча кулаком.

Через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.

Подачи.

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

Нападающие удары.

Прямой нападающий удар, ритм разбега в три шага, ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом месте, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах стоя и в прыжке. Бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбега, удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега, удар через сетку по мячу, подброшенному партнером, удар с передачи.

Техника защиты.

Перемещения и стойки.

То же, что в нападении, внимание низким стойкам. Скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки. Сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.

Прием сверху двумя руками.

Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м), после броска партнером через сетку (расстояние 6 м), прием нижней прямой подачи.

Прием снизу двумя руками.

Прием подвешенного мяча, наброшенного партнером на месте и после перемещения. В парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается. «Жонглирование» стоя на месте и в движении. Прием подачи и первая передача в зону нападения.

Блокирование.

Одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4; «ластами» на кистях стоя на подставке и в прыжке.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия.

Выбор места для выполнения второй передачи у сетки, для подачи, для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке. Вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом. Подача нижняя прямая на точность в зоны - по заданию. Передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

Групповые действия.

Взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче. Игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче. Игроков задней и передней линии при первой передаче. Игроков зон 6, 5, 1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи.

Командные действия.

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

Тактика защиты.

Индивидуальные действия.

Выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей. Выбор способа приема

мяча от соперника - сверху или снизу.

Групповые действия.

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

Командные действия.

Расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

□

Задания в игры по технике и тактике на основе изученного материала.

3.2.6.Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика

Одной из задач детско-юношеских спортивных школ является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей. Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне их.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

По инструкторской практике необходимо последовательно освоить следующие умения и навыки:

1. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
2. Определить и исправить ошибки в выполнении приемов.
3. Провести подготовку команды своего класса к соревнованиям.
4. Руководить командой класса на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

1. Составить положение о проведении первенства школы по волейболу
1. Вести протокол игры.
2. Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером.
3. Провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно).

Соревнования по технической подготовке:

- Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4.
- Передача сверху у стены, стоя и сидя (чередования).
- Подача нижняя прямая на точность.
- Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3.

Соревнования по физической подготовке:

- Бег 30 м.
- Бег с изменением направления (5х6 м).
- Прыжок в длину с места.
- Метание набивного мяча из-за головы двумя руками.
- Бег 92 м с изменением направления («елочка»).

- Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.

Соревнования по игровой подготовке:

- Мини-волейбол (по специальным правилам).
- Волейбол 2х2, 3х3, 4х4, 6х6

Раздел 4. Система контроля и зачетные требования

Контрольные занятия обеспечивают оперативную, текущую и итоговую информацию об уровне освоения теоретических, практических и методических знаний – умений о состоянии и динамике физического развития, уровня технической и тактической подготовленности каждого спортсмена.

Контроль работы включает предварительный учет, т.е. данные с которыми пришли занимающиеся в отделение настольного тенниса и текущий учет – на протяжении всего времени прохождения спортивной подготовки. Анализ контрольных результатов позволяет более рационально подобрать средства и методы в подготовке конкретной группы спортсменов, что способствует повышению уровня тренировочного процесса.

В процессе тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- а) текущей оценки усвоения изученного материала;
- б) оценки результатов выступления в соревнованиях (командный и индивидуальный результат);
- в) выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

Текущий контроль включает:

- а) учет и анализ проделанной работы по журналам учета групповых занятий, по планам тренировочных нагрузок и др.;
- б) оценку уровня развития физических качеств и технико-тактической подготовленности теннисиста по данным регулярного контрольного тестирования;
- в) врачебный контроль, состоящий из ежегодного медицинского обследования, проводимого педиатром в поликлинике по месту жительства обучающегося или врачом школы.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этап начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 6,0 с)	Бег на 30 м (не более 6,2 с)
	Челночный бег 5х6 (не более 12,0 с)	Челночный бег 5х6 (не более 12,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом	Прыжок вверх с места со взмахом

	руками (не менее 30 см)	руками (не менее 15 см)
Сила	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 6 м)	Бросок набивного мяча 1 кг. из-за головы двумя руками стоя (не менее 5м)

Указания к выполнению контрольных упражнений.

1. Бег 30 м Выполняется с высокого старта. Время фиксируется по общепринятой методике (секундомером или финишной установкой). Учитывается лучший результат по двум попыткам.

2. Челночный бег 5х6. На расстоянии 6 м. чертятся 2 линии – стартовая и контрольная. по сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 6 м. пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

3. Прыжок в длину с места (характеризует общий скоростно-силовой потенциал). Измерение проводится по общепринятым правилам отсчета длины прыжка. Для большей точности измерений пяточный край подошвы натирается мелом. Учитывается лучший результат по двум попыткам.

4. Прыжок вверх с места (характеристика скоростно-силовых качеств). К щиту прикрепляется планка с сантиметровой шкалой. На площадке под щитом чертится мелом квадрат 50х50 см (от проекции щита в глубину площадки). Предварительно у размеченной в сантиметрах шкалы измеряется рост испытуемого стоя с вытянутой вверх рукой (Р см). Затем испытуемый выполняет прыжок вверх с места, стараясь как можно выше сделать на планке отметку намыленными пальцами правой или левой руки. При выполнении прыжка и приземления испытуемый должен находиться в пределах начерченного квадрата. Фиксируется высота сделанной испытуемым отметки над уровнем площадки (В см), а высота подскока оценивается разностью: В см - Р см. Учитывается лучший результат по трем попыткам.

5. Бросок мяча из-за головы двумя руками стоя. Метание с места. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед. Даются три попытки. Учитывается лучший результат.

4.1. Требования к знаниям и умениям занимающихся

Должен знать: технику безопасности на занятиях волейболом, гигиенические требования к тренировочным занятиям, простейшие правила игры, историю возникновения волейбола; правила личной гигиены; основные термины и понятия изученных технических приемов.

Должен уметь: выполнять основные техники перемещений, стоек, прием и передачу мяча, начальные элементы тактических действий; В качестве дежурного подготовить места для занятий, инвентарь и оборудование, провести разминку в группе.

Раздел 5. Список литературы

1. Банников А.М., Костюков ВВ. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. -М., 1982 Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
3. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
4. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
5. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
6. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства.-М.1998.
7. Марков К.К. Руководство тренера по волейболу. – Иркутск,1999.
8. Основы управления подготовкой юных спортсменов/Под ред.М.Я. Набатниковой. – М.1982.