

Муниципальное казенное учреждение
дополнительного образования
«Пряжинская районная детско-юношеская спортивная школа»

Согласовано
на заседании педагогического совета
« 30 » 08 20 19 г.
Протокол № « 2 » от « 30 » 08 20 19 г

Утверждаю
Директор МКУ ДО «Пряжинская
районная ДЮСШ»
Вай С.П. Вайникка
« 30 » 08 20 19 г



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
в области физической культуры и спорта
«Волейбол»**

Уровень программы: ознакомительный (спортивно-оздоровительный этап)

Возраст учащихся: 7–17 лет

Срок реализации: 1 год (216 часов)

Автор-составитель:

Мочалов Артем Сергеевич,

тренер-преподаватель

МКУ ДО «Пряжинская районная ДЮСШ»

пгт Пряжа
2019г.

Раздел 1. Пояснительная записка

1.1. Общие положения

Программа составлена для работы в учреждениях дополнительного образования в соответствии с положением об учреждениях дополнительного образования и с учетом опыта работы в образовательных учреждениях спортивной направленности. Настоящая программа разработана и составлена на основании следующих основополагающих законодательных, инструктивных и программных документов, определяющих основную направленность, объем и содержание тренировочных занятий по избранному виду спорта:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «Волейбол» (далее Программа) Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Пряжинская районная детско-юношеская спортивная школа» (далее ДЮСШ) разработана на основании:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Приказа Министерства по делам молодежи, физической культуре и спорту Республики Карелия от 13.08.2015 №293 «Об утверждении Методических рекомендаций по осуществлению деятельности организаций, реализующих образовательные программы, программы спортивной подготовки в области физической культуры и спорта».
- Письма Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014 г. №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»;

Основная функция Программы – физическое образование.

Целью программы является содействие всестороннему и гармоничному развитию личности, обучению учащихся игре в волейбол, овладение ими техникой и тактикой этого вида спорта. Задачи программы:

а) образовательные задачи:

- обучение занимающихся основным двигательным действиям;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта,
- техническими действиями и приемами игры в волейбол;
- освоение знаний об истории и современном развитии волейбола, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям игры в волейбол.

б) оздоровительные задачи:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и
- повышение функциональных возможностей организма;
- повышение уровня разностороннего физического развития,
- закаливание;
- формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия;
- соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил личной гигиены.

в) воспитательные задачи:

- нравственное воспитание в процессе занятий;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного
- взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- достижение высокого возрастного уровня воспитания физических
- качеств;
- воспитание чувства товарищества, взаимопомощи;
- подведение занимающихся к выполнению уровней физической подготовленности.

Решение перечисленных задач осуществляется исходя из конкретных требований, учитывающих специализацию и квалификацию обучающихся. В основу отбора и систематизации материала положены принципы комплексности, преемственности и вариативности.

Принцип комплексности выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон тренировочного процесса: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовок.

Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала в течение обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями, в постепенном усложнении содержания тренировок, в росте объемов тренировочных нагрузок, в единстве задач, средств и методов подготовки.

Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки обучающихся. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи педагоги могут вносить свои коррективы в построение тренировочных циклов, занятий, не нарушая общих подходов.

Программа регламентирует организацию и планирование тренировочного процесса баскетболистов на спортивно-оздоровительном этапе многолетней подготовки баскетболистов.

1.2. Организационно-методические указания

Занятия по волейболу, предусмотренные Программой, начинаются с 7 лет. Основными показателями выполнения программных требований на спортивно-оздоровительном этапе: стабильность состава занимающихся; посещаемость тренировочных занятий; динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся; уровень освоения основ гигиены и самоконтроля, участие в соревнованиях.

1.3. Структура системы подготовки на спортивно-оздоровительном этапе, возраст для зачисления на обучение и наполняемость групп

| Возраст, лет | Год обучения | Группы | Минимальная наполняемость группы (человек) | Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек) | Минимальное количество учебных часов | Примерная годовая нагрузка, ч. | Требования к спортивной подготовленности |
|-------------------------|--------------|---------------------------|--|--|--------------------------------------|--------------------------------|--|
| Дети с 6 лет и взрослые | 1 год | спортивно-оздоровительные | 11 | 15-20 | 6 | 216 | Прирост показателей по ОФП |

1.4. Специфика обучения по дополнительной общеразвивающей Программе

Целью занятий на спортивно-оздоровительном этапе подготовки является физическое образование с ориентацией на оздоровительную направленность учебного процесса. Занятия в спортивно-оздоровительных группах рассчитаны на весь период занятий с детьми, подростками, молодежью.

Программный материал рассчитан на 36 недель учебно-тренировочных занятий.

Эффективность тренировочного процесса зависит от рациональной организации занятий, выбора оптимальной дозировки и тщательного учёта индивидуальных особенностей обучающихся.

Прием на обучение по дополнительной общеразвивающей программе по волейболу проводится на основании разрешения врача-педиатра (терапевта) (предоставление справки), наличия заявления о зачислении в учреждение, согласно установленного в учреждении образца и документа, удостоверяющего личность.

Ожидаемый результат реализации Программы:

- формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта (волейболе);
- вовлечение занимающихся в систему регулярных занятий.

Для оценки эффективности реализации программы используются следующие критерии:

- состояние здоровья занимающихся;
 - стабильность состава занимающихся, регулярность посещения ими тренировочных занятий;
 - гармоничное развитие занимающихся;
 - уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.
- Тренировочный процесс, согласно программе, ведется в соответствии с годовым учебным планом.

1.5. Основные формы занятий в ДЮСШ

| | |
|---|---|
| Урочная форма: <ul style="list-style-type: none">- групповое занятие;- теоретическое занятие;- товарищеская игра. | Внеурочная: <ul style="list-style-type: none">- соревнование;- домашнее задание. |
|---|---|

1.6. Методы организации и проведения образовательного процесса

| <i>Словесные методы:</i> | <i>Наглядные методы:</i> | <i>Практические методы:</i> |
|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">· Описание;· объяснение;· рассказ;· разбор;· указание;· команды и распоряжения;· подсчет. | <ul style="list-style-type: none">· показ упражнений и техники футбольных приёмов· использование учебных наглядных пособий· видеофильмы, DVD, слайды· жестикуляции. | <ul style="list-style-type: none">· метод упражнений;· метод разучивания по частям;· метод разучивания в целом;· соревновательный метод;· игровой метод;· непосредственная помощь тренера-преподавателя. |

Основные средства обучения:

- упражнения для изучения техники, тактики волейбола и совершенствование в ней;
- общефизические упражнения;
- специальные физические упражнения;
- игровая практика.

Раздел 2. Учебный план

Планирование является необходимым условием для решения задач, стоящих перед ДЮСШ. Оно позволяет определить содержание процесса подготовки, выбрать основные направления деятельности, эффективные средства и методы обучения и тренировки. При планировании учебно-тренировочной работы необходимо учитывать: задачи учебной группы, условия работы, преемственность и перспективность. План должен быть обоснованным и реальным.

Педагог должен составлять для каждой группы план-график учебного процесса на год, рабочие планы и конспекты учебно-тренировочных занятий. В конспекте должны быть отражены задачи (что изучать, совершенствовать, проверять, направленность занятий и т.п.); основные упражнения, их дозировка (время выполнения упражнения, количество повторений, длина пути и т.п.), организационно-методические указания (что проверять, как построить, как исправить ошибки, какие применить методические приемы и т.п.). Тематический учебный план и примерные графики распределения учебных часов представлены в программе.

Общий объем годового учебного плана должен быть выполнен полностью.

Единицей измерения учебного времени и основной формой организации учебно-тренировочной работы в спортивной школе является занятие продолжительностью 45 минут (один академический час).

Продолжительность одного занятия не должна превышать на спортивно-оздоровительном этапе - двух академических часов, т.е. 90 минут;

Учет учебно-тренировочной работы ведется в журнале, где указываются сведения о занимающихся, посещаемость занятий, пройденный материал, спортивные результаты. Педагог ведет отчетность в установленном порядке.

2.1. Примерный учебный план на 36 недель учебно-тренировочных занятий (час.)

| Разделы подготовки | Количество часов |
|-----------------------------------|------------------|
| Теоретическая подготовка | 9 |
| Общая физическая подготовка | 65 |
| Специальная физическая подготовка | 24 |
| Техническая подготовка | 57 |
| Тактическая подготовка | 20 |
| Игровая подготовка | 36 |
| Соревновательная подготовка | 5 |
| Общее количество часов | 216 |

2.2. План-схема годичного цикла подготовки

Построение годичного цикла подготовки волейболистов в ДЮСШ является одним из важных компонентов программы. Основная суть сводится к рациональному распределению программного материала по этапам, которое определяется задачами, стоящими перед каждым конкретным годичным циклом.

При построении подготовки изначально весь учебный материал целесообразно распределить по месяцам, а затем по недельным циклам, в которых проводятся занятия комплексного характера с преимущественной направленностью на те или иные виды подготовки.

Определение структуры и содержания предполагает незначительную положительную динамику объемов, отводимых на отдельные виды подготовки, и в целом за годичный цикл.

План-график распределения учебных часов

Примерный план-график распределения программного материала в годичном цикле спортивно-оздоровительного этапа подготовки (ч):

| Разделы подготовки, содержание занятий | ВСЕГО | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май |
|--|------------|--------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | | 1. Теоретические занятия | 9 | 5 | - | - | - | 1 | 1 | - |
| 2. ОФП | 65 | 7 | 9 | 8 | 8 | 6 | 6 | 7 | 7 | 7 |
| 3. СФП | 24 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 4. Техническая подготовка | 57 | 6 | 7 | 7 | 6 | 5 | 6 | 6 | 7 | 7 |
| 5. Тактическая подготовка | 20 | - | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 |
| 6. Игровая подготовка. Учебные игры. | 36 | 4 | 5 | 5 | 2 | 3 | 6 | 6 | 3 | 2 |
| 7. Соревновательная подготовка. | 5 | - | - | - | 2 | - | - | - | 1 | 2 |
| Всего часов: | 216 | 24 | 25 | 24 | 24 | 20 | 24 | 25 | 25 | 25 |

Примерный план-график подготовки футболистов на спортивно-оздоровительном этапе (недельные циклы)

| Виды подготовки | Кол-во часов в год | Сентябрь Октябрь Ноябрь Декабрь | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|--------------------|---------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | | недели | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | | |
| Теоретические занятия | 9 | 2 | 1 | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | | |
| ОФП | 65 | 3 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | | | |
| СФП | 24 | | | 1 | 1 | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | 1 | | | | |
| Техническая подготовка | 57 | | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | | | |
| Тактическая подготовка | 20 | | | | | | 1 | 1 | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | | |
| Игровая подготовка | 36 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | | | | |
| Соревновательная подгот. | 5 | | | | | | | | | | | | | | | 1 | 1 | | |
| Всего часов: | 216 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 7 | 6 | | |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 |
| 1 | | | 1 | | | | | | | | | | | 1 | | | | | 1 |
| 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 3 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 |
| 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | | 1 | | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | |
| 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| | 1 | 1 | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | |
| 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | | | 1 | 1 | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | 1 | | | 1 | 1 |
| 6 | 6 | 6 | 7 | 6 | 5 | 6 | 6 | 6 | 5 |

Раздел 3. Методическая часть

3.1. Теория и методика физической культуры и спорта

Темы:

1. Основы техники безопасности и соблюдение требований охраны труда на занятиях. Правила внутреннего распорядка для обучающихся.
2. Понятие о физической культуре и спорте, спортивная тренировка (физический культура, как средство всестороннего развития личности; ДЮСШ - её задачи и содержание деятельности).
3. Инвентарь и оборудование, хранение и уход за ним.
4. Основы техники и тактики игры волейбол.
5. Основные сведения о строении и функциях организма человека.
6. Обзор развития вида спорта (развитие волейбола в районе, в республике, России; место футбола и его значение в системе физического воспитания; школьные традиции)
7. Личная и общественная гигиена (гигиенические требования к одежде, обуви, местам занятий, правила личной гигиены, режим дня, сна, отдыха; уход за телом, полостью рта; профилактика вредных привычек; правила поведения и безопасности при выполнении физических упражнений; основные правила закаливания).
8. Установка перед играми, анализ проведённых учебных игр.
9. Правила участия в соревнованиях. Специфика командной игры. Воспитание моральных качеств спортсмена.

3.2. Общая физическая подготовка

1. Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног; Повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях; Из положения виса на гимнастической стенке подъём согнутых и прямых в коленях ног до прямого угла ног по отношению к туловищу; Упражнения для развития подвижности в тазобедренных суставах.
2. Строевые упражнения
Общие понятия о строе, строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте и в движении: построение, расчёт, рапорт, приветствия, повороты, перестроения, размыкание и смыкание строя, перемена направления движения, остановка во время движения шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.
3. Общеподготовительные координационные и развивающие упражнения.
Ходьба обычная, спиной вперёд, боком, на носках, на пятках, в полуприседе спортивная. Бег на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние и длинные дистанции, по пересеченной местности с преодолением различных препятствий, по песку, по воде, вперёд, назад, боком, с подниманием ноги, касаясь пятками ягодиц, с поворотами, с ускорениями, челночный бег.
Прыжки в длину, в высоту, с места и с разбега, на одной и на двух ногах, вперёд, назад, боком, с вращениями, простые и опорные через козла, прыжки вверх на опору.
Переползания на скамейке вперёд, назад, на животе вперёд. Назад, в стороны, боком, на руках в положении лёжа на спине, ногами вперёд. Назад, лёжа на боку, сидя в положении руки перед грудью с помощью ног.
4. Упражнения без предметов:
Сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение руки вперёд и вверх; круговые вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах; наклоны туловища вперёд, назад, в сторону; Повороты головы и туловища.
Комплексы утренней гигиенической гимнастики.
5. Упражнения с предметами:
Скакалками, гимнастическими палками, набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами, теннисными мячами
6. Акробатические упражнения
Кувырки вперёд и назад, кувырок назад с выходом в стойку на руках, кувырок –

полёт в длину. В высоту, через препятствие (манекен, стул и т.д.), кувырок из исходного положения основная стойка, одна нога впереди; кувырок через левое (правое) плечо; кувырок скрестив голени; кувырок из стойки на голове и руках, из стоки на руках; перевороты вперёд, боком; подъём разгибом из положения лёжа на спине; сальто вперёд с разбега;

7. Метания теннисного мяча, набивного мяча вперёд из-за головы, из положения руки внизу, от груди, назад, толкание набивного мяча и других отягощений.

8. Подвижные игры и эстафеты

С элементами прыжков, кувырков, переползаний, с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской грузов, с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях, с мячами и без мячей.

3.3. Специальная физическая подготовка

1) Упражнения для развития быстроты:

Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10м. из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» ит.д.

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 занимаемому партнеру. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Сжатие 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)

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 прогибанием 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. Поддачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Поддачи мяча слабой 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 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 занимающийся двигается приставными шагами с остановками и изменением направления, другой старается повторить его действия. То же, но с прыжком, стараться над сеткой коснуться ладоней партнера. Упражнения вдвоем, втроем на согласованность действий на основе перечисленных упражнений.

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

3.4. Техническая подготовка

техника нападения

1. Перемещения:

- прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки;
- сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приемами.

2. Передачи сверху двумя руками:

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

3. Поддачи:

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

4. Нападающие удары:

- прямой сильнейшей рукой из зон 4,3,2 с различных по высоте и расстоянию передач у сетки и из глубины площадки;
- прямой слабейшей рукой;
- с переводом вправо из зоны 2 с поворотом туловища вправо (для правшей).

техника защиты

1. Перемещения и стойки:

- стойка, скачок вправо, влево, назад;
- падения и перекаты после падений – на месте и после перемещений;
- сочетание способов перемещений, перемещений и падений с техническими приемами защиты.

2. Прием мяча:

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

5. Блокирование:

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

3.5. Тактическая подготовка

тактика нападения

1. Индивидуальные действия:

- выбор места для выполнения второй передачи (у сетки лицом и спиной в направлении передачи, из глубины площадки-лицом);
- подачи (способа, направления);
- нападающего удара (способа и направления);
- подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи, вышедшего на замену;
- выбор способа отбивания мяча через сетку (передачей сверху, стоя или в прыжке), снизу (лицом, спиной к сетке);
- вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2, стоя лицом и спиной к нападающему;
- вторая передача нападающему, сильнейшему на линии;
- имитация нападающего удара и «обман»;
- имитация второй передачи и «обман» через сетку.

2. Групповые действия:

- взаимодействия игроков передней линии при второй передаче (игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4);
- игроков задней и передней линии (игроков 6,5,1 с игроками зоны 3(2) при первой передаче).

3. Командные действия:

- система игры со второй передачи игрока передней линии (прием подачи и первая передача в зону 3(2), вторая передача нападающему, к которому передающий обращен лицом (спиной)).

Тактика защиты

1. Индивидуальные действия:

- выбор места при приеме верхних подач прямой и боковой;
- при блокировании;
- при страховке партнера, принимающего подачу, нападающий удар;
- блокирующих, нападающих;
- выбор способа приема подачи (сверху от нижней, снизу от верхней, сверху двумя руками с падением);
- способа перемещения и способа приема от нападающих ударов;
- блокирование определенного направления.

2. Групповые действия:

- взаимодействие игроков в задней линии между собой при приеме подачи, нападающих ударов, обманных приемов;
- взаимодействие игроков передней линии, не участвующих в блокировании с блокирующими;
- игроков зоны 6 с блокирующим игроком зоны 3 и страхующими игроками зон 4 и 2;
- игроков зон 4 и 2 (соответственно) при приеме нападающих ударов и обманов.

3. Командные действия:

- расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет:

А) игрок зоны 3.

Б) игрок зоны 4, а игрок зоны 3 оттянут назад,

В) игрок зоны 2 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2,

в положениях «б» и «в» игроки 4 и 2 идут на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 соответственно в зону 4 и 2 для нападающего удара;

- система игры «углом вперед» с применением групповых действий, изученных в данном году обучения.

3.6. Воспитательная работа

Имеется ряд причин, обязывающих педагога серьезно и целенаправленно заниматься воспитательной работой. Воспитание является обязанностью человека, избравшего педагогическую профессию. Педагог полностью в ответе за будущее своих воспитанников. Огромна притягательная сила спорта. Молодые люди способны увлечься этой деятельностью настолько, что она на некоторое время может заслонить от них остальные стороны жизни - учёбу, подготовку к труду, обязанности перед близкими. В этих условиях авторитет педагога

как наставника необычайно высок и выходит далеко за рамки спортивной деятельности, распространяясь на самый широкий круг вопросов.

Спортивная деятельность обладает очень большими воспитательными возможностями для решения любых воспитательных задач. Как показывает спортивная практика, с первых дней в работе с новичками педагог должен серьёзное внимание уделять вопросам нравственного воспитания.

Воспитательная работа проводится в процессе тренировочных занятий, соревнований, а также в свободное от занятий время и имеет следующие основные задачи:

- воспитание у обучающихся патриотизма;
- воспитание сознательного отношения к тренировочному процессу, как средству гармонического развития личности человека;
- воспитание коллективизма, привычки к труду, самоотверженности, этических норм поведения как черты характера;
- вовлечение обучающихся в активную общественную жизнь, воспитание чувства наставничества.

Воспитательная работа проводится в форме:

- лекций и бесед о международной политике и внутренней жизни нашей страны;
- изучения истории своего поселка, района, области, экскурсий по родному краю;
- посещения исторических мест, памятников боевой и трудовой славы в местах проведения соревнований;
- встреч со знаменитыми людьми, героями нашей страны, учеными, знаменитыми спортсменами и тренерами, лучшими выпускниками ДЮСШ;
- пропаганды традиций отечественного спорта;
- вовлечения обучающихся в общественно-полезный труд;
- участия в показательных выступлениях и соревнованиях;
- индивидуальных бесед, разъяснения, убеждения и принуждения, воздействия общественных органов управления - педагогического совета.

Специфика воспитательной работы состоит в исключительном влиянии педагога на футболиста, объясняющемся тем, что занятия спортом практически не бывают по принуждению, это всегда любимое занятие.

Поэтому важнейшим элементом воспитательной работы является повседневный личный пример педагога и его роль в четкой организации всего тренировочного процесса, своевременном проведении тренировочных занятий и всех запланированных мероприятий.

Компоненты воспитательной работы:

- цель воспитания и конкретные воспитательные задачи, обеспечивающие достижение цели;
- знание и учёт возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников;
- владение всеми методами воспитания и широким арсеналом методических приёмов;
- выбор места и средства педагогического воздействия, организационных форм и характера общения.

Основные принципы, характеризующие условия, в которых должен протекать воспитательный процесс:

- связь воспитания с реальной жизнью и трудом;
- воспитание в коллективе;
- единство требований и воспитательных воздействий со стороны всех взрослых, контактирующих с ребёнком;
- сочетание требовательности с уважением к личности воспитанника;
- учёт индивидуальных особенностей каждого;
- систематичность и непрерывность воспитательного процесса;
- единство слова и дела в жизни спортивной группы;
- сплочённость коллектива, его ориентацию на спортивные и нравственные идеалы.

Методы и формы воспитательной работы.

Методы воспитания выполняют роль инструментов, с помощью которых решают все возникающие задачи. Сознание юных спортсменов формируется через указание и разъяснение

правил поведения на тренировке, во время игры, норм спортивной этики. Большое воспитательное значение имеет личный пример тренера-преподавателя. Основной в работе тренера - преподавателя является группа методов воспитания, обеспечивающая организацию деятельности юных волейболистов, формирования их поведения:

1. Организация чёткого контроля за выполнением предъявляемых к группе требований дисциплинарного и поведенческого характера.
2. Организационная чёткость учебно-тренировочного занятия, обеспечивающего формирование добросовестности и трудолюбия, и включение футболистов в систему взаимопомощи и самооценки при выполнении учебных заданий.
3. Общественные поручения. Достаточно важными для группы и освобождающими педагога от рутинных обязанностей могут стать следующие поручения:

- общее руководство группой (капитан команды);
- контроль за готовностью мест занятий, расстановка и уборка инвентаря;
- проверка личной гигиены и экипировки;
- новости из жизни спорта и волейбола в частности;
- разбор нарушений дисциплины, спортивной этики, конфликтов в группе;
- культурно-массовая работа, экскурсии, походы, вечера отдыха, чествование победителей,

Формы организации воспитательной работы в спортивной школе носят групповой и индивидуальный характер как на учебно-тренировочном занятии, так и в моменты досуга и отдыха. Педагог должен побуждать ученика к самоанализу поступков, раскаянию в содеянных безнравственных поступках, стремлению к воспитанию эстетического вкуса и нравственного поведения и здорового образа жизни не только в период активных занятий, а главное по окончании спортивной карьеры.

В воспитательной деятельности педагог должен привлекать родителей своих учеников, помогать выработать режим дня, здоровое своевременное питание. У родителей и педагогов должно быть единство целей и оценок поступков воспитанника, а главное правильная реакция на оценку этих поступков. Необходим контакт с общеобразовательным учебным заведением, где чётко должны понимать важность занятий в ДЮСШ, радоваться успехам своих учащихся и выступать помощниками в возможности ребёнка и учиться, и полноценно тренироваться, достигая наивысших результатов в избранном виде спорта.

3.7. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы

Обеспечение безопасности обучающихся и предупреждение травм при проведении тренировочных занятий является одной из главных задач организации тренировочной работы. Для обеспечения безопасности занятий футболом обязательно выполнение требований инструкций для обучающихся и соблюдение правил техники безопасности. Обязанности педагога отражены в инструкции по технике безопасности при проведении тренировочных занятий.

Раздел 4. Система контроля

4.1. Требования к результатам освоения и условиям реализации Программы

Педагогический контроль и оценка подготовленности футболистов являются важнейшим элементом системы управления, определяющим эффективность процесса обучения и тренировки. Для получения объективной информации педагоги должны использовать следующие виды контроля:

- этапный,
- текущий,
- оперативный.

С помощью этапного контроля определяются изменения состояния занимающихся под влиянием относительно длительного периода тренировочных воздействий и определяется стратегия на последующий период занятий.

Текущий контроль даёт возможность оценить состояние занимающихся в течение дня.

Оперативный контроль позволяет оценить состояние занимающихся в процессе тренировочных занятий и осуществить оперативную коррекцию тренировочного воздействия.

В качестве контроля и оценки подготовленности юных волейболистов на практике принято использовать педагогические наблюдения и тестирование.

Метод наблюдения применяется педагогами в качестве оперативного контроля. В процессе работы педагоги осуществляют свои наблюдения постоянно. Это даёт им возможность создать целостное представление как об учебной группе в целом, так и ясное представление о каждом обучающемся. Например, для изучения и оценки индивидуальных свойств нервной системы метод наблюдения с успехом можно применять в ходе тренировочных занятий. Оценивая проявление свойств нервной системы обучающихся на основании изучения их двигательных действий, поступков и поведения, педагоги получают возможность вносить изменения в педагогические воздействия на обучающихся.

После окончания курса обучения по данной Программе спортсмены, по желанию и согласно требованиям к уровню подготовки, переходят на этап начальной подготовки дополнительной предпрофессиональной программы, являющийся очередным этапом многолетней подготовки. Общими критериями оценки деятельности на спортивно-оздоровительном этапе подготовки являются:

- состояние здоровья, уровень физической подготовленности обучающихся;
- динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся в соответствии с индивидуальными особенностями;
- уровень освоения объёмов тренировочных нагрузок, предусмотренных Программой;
- показатели участия в соревнованиях.

Результатом реализации Программы является владение обучающимися уровнем знаний, умений и навыков соответствующим требованиям для обучения на этапе начальной подготовки дополнительной предпрофессиональной программы.

4.2 Требования к педагогическим кадрам ДЮСШ

Уровень квалификации лиц, осуществляющих реализацию дополнительной общеразвивающей программы, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утверждённым приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 №916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный №22054) (далее ЕКСД).

Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации» ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

Раздел 5. Методическое и материально-техническое обеспечение образовательной программы

Материально-техническое обеспечение программы

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками.

Спортивный инвентарь:

- волейбольные мячи на каждого обучающегося;
- набивные мячи - на каждого обучающегося;
- перекладины для подтягивания в висе – 5-7 штук
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- волейбольная сетка;
- резиновые эластичные бинты на каждого обучающегося;
- гимнастические маты;
- гантели;
- футбольные, баскетбольные и теннисные мячи.

Спортивные снаряды:

- гимнастические скамейки – 5-7 штук
- гимнастическая стенка

Раздел 6. Перечень информационного обеспечения

6.1. Список литературных источников

1. Банников А. М., Костюков В. В. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика).- Краснодар, 2011
2. Волейбол/ Под. Ред. А. В. Беляева, М. С. Савина.- М., 2000
3. Волейбол. Примерные программы для систем дополнительного образования детей ДЮСШ и СДОШОР, Москва, 2003
4. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978
5. Железняк Ю. Д. Юный волейболист.- М., 1988
6. Железняк Ю. Д. Ивойлов А. В. Волейбол.- М., 1991
7. Железняк Ю. Д. Кунянский В. А. У истоков мастерства.- М., 1998
8. Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника, 2004.
9. Марков К. К. Тренер – педагог и психолог- Иркутск,
10. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу.- Иркутск, 1999
11. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев,1999
12. Настольная книга учителя физической культуры/ Под ред. Л. Б. Кофмана.- М., 1998
13. Никитушкин В. Г., Губа В. П. Методы отбора в игровые виды спорта .-М., 1998
14. Основы управления подготовкой юных спортсменов./ Под общ.ред. М.Я. Набатниковой. – М. 2000.
15. Официальные правила волейбола с дополнениями и изменениями. –М.: СпортАкадемПресс, 2003.
16. Платонов В. П. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте.- Киев,1997
17. Системы подготовки спортивного резерва.- М., 1999
18. Современная система спортивной подготовки/ Под ред. Ф. П. Сулова, Б. Н. Шустина.- М.,1995
19. Спортивная медицина: справочное издание- М., 1999Спортивные игры/ Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю. М. Портнова.- М.,2000
20. Филин В. П. Теория и методика юношеского спорта.- М., 1987
21. 18. Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спортом М., ФиС, 1981г.,

6.2. Перечень Интернет-ресурсов

- 1). Консультант Плюс <http://www.consultant.ru/>:
 - Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
 - Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
 - Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
 - Письмо Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014 г. №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»;
- 2). Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>