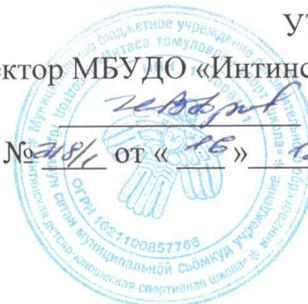


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ИНТИНСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

ПРИНЯТА
на педагогическом совете
МБУДО «Интинская ДЮСШ»
Протокол № 4
от «16» 12 2016г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО «Интинская ДЮСШ»
И.В. Артева
Приказ № 28/1 от «16» 12 2016г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
ПО ВИДУ СПОРТА ВОЛЕЙБОЛУ

Срок реализации – 1 год

Разработчик программы:

Тренер-преподаватель

Синицын Анатолий Александрович

Рецензент программы:

Заместитель директора

Прокопович Виктория Юрьевна

г. Инта
2016 год

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Нормативная часть
3. Учебно-тематическое планирование
4. Система контроля и зачетные требования
5. Методическое обеспечение
6. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий
7. Информационное использование программы

Пояснительная записка

Программа дополнительного образования детей по волейболу в МБУДО «Интинская ДЮСШ» предназначена для детей с 6 до 18 лет. Срок реализации программы – 1 год обучения. Данная программа разработана в соответствии с Законом РФ «Об образовании»; нормативными документами Министерства образования и науки РФ, регламентирующих работу учреждений дополнительного образования детей и другими нормативно-правовыми актами муниципального образования городского округа «Инта», Уставом учреждения; программой «Волейбол» и методическими рекомендациями для учебно-тренировочной работы в спортивных школах.

В программе отражены основные принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований.

Ключевой формой работы с детьми и ведущим видом деятельности для них является игра. В игре, как правило, реализуются основные части содержания многих образовательных областей. Самостоятельными, самооценными и универсальными видами детской деятельности являются восприятие образов, общение, продуктивная, познавательно-исследовательская деятельности, труд.

Принципиальным отличием программы от большинства предыдущих (типовых и ряда вариативных) программ является формирование предпосылок учебной деятельности, как один из планируемых итоговых результатов освоения программы.

С раннего детства любимой и одной из первых игрушек и забав у ребенка был и остается мяч. Дети мяч бросают, ловят, катят рукой и ногой без особых физических усилий, и каких-либо указаний. Ребенок самостоятельно определяет, что делать с этим уникальным для него предметом. Игру с мячом можно назвать одним из важнейших воспитательных институтов, способствующим как развитию физических и умственных способностей, так и освоению нравственных норм, правил поведения, этических ценностей общества.

Большое влияние игры с мячом оказывают и на психическое развитие ребёнка, формирование важных качеств личности. Они вызывают положительные эмоции, развивают тормозные процессы: в ходе игры детям приходится реагировать движением на одни сигналы и удерживаться от движения при других. В этих играх развивается воля, сообразительность, смелость, быстрота реакции и др.

Игра с правилами — это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами. Увлекательное содержание,

эмоциональная насыщенность игры побуждают ребенка к определенным умственным и физическим усилиям.

Упражнения с мячом при соответствующей организации их проведения и обучения благоприятно влияют на физическое развитие и работоспособность ребенка:

- создают условия для включения в работу основных физиологических систем организма, что важно для полноценного развития ребенка шести и семилетнего возраста;
- развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах;
- укрепляют мышцы, удерживают позвоночник, способствуют выработке хорошей осанки;
- способствуют совершенствованию двигательной реакции детей, точности воспроизведения движений во времени и пространстве.

По своему воздействию спортивные игры, в том числе волейбол являются наиболее комплексным и универсальным средством развития психомоторики человека. Специально подобранные упражнения, выполняемые индивидуально, в двойках, тройках, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего, координационных способностей.

Разнообразие технических и тактических действий игры в волейбол и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений детей, всестороннего развития их физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в волейбол и сопряженные с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и рекреации.

Актуальность данной программы обусловлена тем, что сегодня на смену увлекательным коллективным играм пришли компьютерные, у ребенка остается все меньше времени для подвижных игр, прогулок, общения со сверстниками, все это негативно сказывается как на состоянии здоровья, так и на уровне развития двигательных способностей детей. Подвижные игры с элементами спорта способствуют развитию двигательных способностей: скоростно-силовых, координационных, требующих выносливости, силы, гибкости; позволяют проявлять самостоятельность, активность, творчество.

Задачи программы.

Спортивно-оздоровительная подготовка (СОП). К спортивно-оздоровительной подготовке допускаются все лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Продолжительность этапа - 1 год. В группах СОП

осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники волейбола.

Цели и задачи.

Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы:

- углублённое изучение спортивной игры волейбол.

Основными задачами программы являются:

- Укрепление здоровья и закаливание;
- Устранение недостатков физического развития;
- Обучение основам техники волейбола и широкому кругу двигательных навыков;
- Развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);
- Формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям волейболом и к здоровому образу жизни;
- Воспитание морально-этических и волевых качеств.

**Режимы учебно-тренировочной работы
и требования по физической, технической и спортивной подготовке.**

Таблица 1

Наименование этапа	Период обучения (лет)	Минимальный возраст для зачисления	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный количественный состав группы (чел.)	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец спортивного года
Спортивно-оздоровительный	1 год	6	15	30	Выполнение нормативов по ОФП и СФП

Возраст детей, участвующих в реализации программы: 6 лет.

Учебный процесс в Учреждении начинается с 01 сентября, рассчитан на 36 недель.

Предполагается проведение занятий группой 15-30 человек.

Недельный режим учебно-тренировочной работы 6 ч в неделю.

Продолжительность одного занятия СОГ не должна превышать 2-х часов.

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «*Основы знаний*» представлен материал по истории развития волейбола, правила соревнований.

В разделе «*Общая и специальная физическая подготовка*» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «*Техника и тактика игры*» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе обучающиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности тренера-преподавателя и обучающихся. Занятия необходимо строить так, чтобы обучающиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 2 часа в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели тренер-преподаватель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;

- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом и по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Учебный план

Таблица 2

№ п/п	Виды подготовки	36 недель
1.	Теоретическая подготовка	В процессе занятий
2.	Техника безопасности	
3.	Общая физическая подготовка	71
4.	Специальная физическая подготовка	40
5.	Техническая подготовка	80
6.	Тактическая подготовка	19
7.	Соревновательная подготовка,	4
8.	Контрольные нормативы	2
	Всего часов	216

Для определения достигнутых результатов в физическом развитии и перевода обучающихся на следующий год обучения существует система нормативов, которая последовательно охватывает весь период обучения в Учреждении.

Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения. Для СОГ нормативы носят, главным образом, контролирующий характер и выполнение нормативов является важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап спортивной тренировки.

В СОГ могут заниматься как начинающие, так и спортсмены, прошедшие подготовку на других этапах.

Учебный материал.

Теоретическая подготовка

1. Физическая культура и спорт в России.
2. Развитие волейбола в России и за рубежом.

3. Сведения о строении и функциях организма человека.
4. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.
5. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Спортивный массаж.
6. Общая и специальная физическая подготовка.
7. Техническая подготовка.
8. Тактическая подготовка.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Теоретическая подготовка

Тема 1. История развития волейбола. Общие основы волейбола(2). Становление волейбола как вида спорта; последовательность и этапы обучения волейболистов; общие основы волейбола.

Тема 2. Техника безопасности. Профилактика травматизма (2) .

Тема 3. Правила игры в волейбол и методика судейства (4).

Правила игры; эволюция правил игры «Волейбол»; упрощенные правила игры; действующие правила игры; методика судейства соревнований; терминология и жестикуляция.

Тема 4. Техническая подготовка волейболистов (2).

Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства; основные задачи технической подготовки; особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике.

Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения; определение и исправление ошибок; задачи тренировочного процесса; показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость).

Основы совершенствования технической подготовки; методы и средства технической подготовки. Контроль технической подготовкой.

Тема 5. Физическая подготовка. (2).

Характеристика средств и методов, применяемых при проведении общеразвивающих, подготовительных, подводящих и специальных упражнений. Подбор упражнений при составлении и проведении комплексов по физической подготовке.

Индивидуальный подход к воспитанникам объединения при решении задач физической подготовки.

Виды контрольных тестов по физической подготовке. Тестирование.

Тема 6. Методика тренировки волейболистов. (2)

Подбор и применение упражнений для исправления ошибок в технике игры.

Подбор и проведение упражнений для развития физических качеств.

Анализ средств и методов при обучении основным техническим приемам.

Виды упражнений и методы, применяемые при обучении. Применение технических средств при обучении технике.

Тема 7. Техника игры в волейбол. (2+10)

Техника игры, ее характеристика; особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития.

Последовательность, методы, методические приемы при обучении и совершенствовании техники игры.

Роль соревнований для проверки технической подготовки игроков.

Нормативные требования и испытания по технической подготовке.

Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.

Тема 8. Судейство игр.(2+4)

Составление положения о соревнованиях, календарь игр, организация и проведение соревнования внутри объединения.

2.Техника нападения.

Тема 9. Стойки. Перемещения. (2+10)

Техника стоек (устойчивая, основная): статическая стартовая стойка; динамическая стартовая стойка.

Перемещения волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места).

Тема 10. Поддачи. (2+10)

Подводящие упражнения для обучения нижней прямой подаче; специальные упражнения для обучения нижней прямой подаче.

Подводящие упражнения для обучения нижней боковой подаче; специальные упражнения для обучения нижней боковой подаче.

Подводящие упражнения для обучения верхней прямой подаче; специальные упражнения для обучения верхней прямой подаче.

Подводящие упражнения для обучения верхней боковой подаче; специальные упражнения для обучения верхней боковой подаче.

Специальные упражнения для обучения укороченной подаче; подача на точность.

Тема 11. Передачи. (2+10)

Техника передачи мяча двумя руками сверху.

Техника передачи мяча в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные).

Техника передачи двумя руками: с поворотом, без поворота одной рукой.

Техника передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки); подводящие упражнения: с набивными мячами, с баскетбольными мячами; специальные упражнения в парах на месте; специальные упражнения в парах с перемещением; специальные упражнения в тройках; специальные упражнения у сетки.

Техника передач снизу: подводящие упражнения с набивными мячами; имитационные упражнения с волейбольными мячами; специальные упражнения: индивидуально у стены, в группах через сетку; упражнения для обучения передаче одной рукой снизу.

Тема 12. Нападающие удары. (2+10)

Подводящие упражнения с набивным мячом;

Упражнения: для обучения напрыгиванию, с теннисным мячом, замаху и удару по мячу.

Специальные упражнения у стены: в опорном положении, в прыжке (в парах), с мячом и резиновыми амортизаторами, на подкидном мостике, в парах через сетку.

Упражнения для развития гибкости.

Технико-тактические действия нападающего игрока (блок-аут). Упражнения для развития силы (гантели, эспандер). Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Упражнения для развития быстроты перемещений.

Нападающий удар задней линии.

3.Техника защиты.

Тема 13. Стойки. Перемещения. (2+10)

Техника стоек, перемещений волейболиста в защите; ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег); выпады: вперед, в сторону; остановки: скачком, шагом, двумя сверху, вперед (короткие, средние, длинные) на месте.

Тема 14. Приём мяча (2+10)

Техника приема подач: упражнения для обучения перемещению игрока; имитационные упражнения с баскетбольными мячами (на месте, после перемещения); специальные упражнения: в парах без сетки, в тройках без сетки, в паре через сетку.

Обучение технике приема мяча с падением: на спину, бедро-спину, набок, на голени, кувырок, на руки – грудь.

Тема 15. Блок. (2+10)

Техника блокирования (подвижное, неподвижное): перемещение блокирующих игроков;

Имитационные упражнения по технике блокирования: на месте, после перемещения; с баскетбольными мячами (в паре);

Специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре); упражнения по технике группового блока (имитационные, специальные).

4.Тактика нападения.

Тема 16. Индивидуальные действия. (2+10)

Характеристика индивидуальных действий в нападении. Условные названия тактических действий в нападении. Функции игроков.

Упражнения для развития прыгучести.

Нападающий удар толчком одной ноги.

Тема 17. Групповые действия. (2+10)

Выполнение вторых передач, подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений.

Подбор упражнений для воспитания прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста.

Тема 18. Командные действия. (2+10)

Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями. Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом.

5.Тактика защиты.

Тема 19. Индивидуальные действия (2+10)

Характеристика индивидуальных действий в защите.

Подбор упражнений для воспитания быстроты ответных действий; на расслабления и растяжения.

Технико-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны.

Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме подач: прием мяча от сетки, прием нападающих ударов, развитие координации.

Тема 20. Групповые действия. (2+10)

Взаимодействие игроков.

Техника передачи в прыжке: откидка, отвлекающие действия при вторых передачах.

Техника бокового нападающего удара, подача в прыжке; передача мяча одной рукой в прыжке.

Упражнения для совершенствования ориентировки игрока; развития ловкости, гибкости.

Групповые действия в нападении: через игрока передней линии: изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары); через выходящего игрока задней линии.

Подбор упражнений для развития взрывной силы.

Тема 21. Командные действия (2+10)

Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом.

Технико-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока.

Общеразвивающие упражнения

Сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх.

Сжимание теннисного (резинового) мяча.

Стоя у стены одновременное и попеременное отталкивание ладонями и пальцами рук.

В упоре лежа сгибание и выпрямление рук.

Передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте.

В парах сгибание и выпрямление рук с сопротивлением партнера.

Передвижение на руках, ноги удерживает партнер за голеностопные суставы.

Ведение баскетбольного мяча, броски баскетбольного (футбольного) мяча в стену двумя руками от груди, попеременно левой, правой.

Упор лежа. Одновременное отталкивание руками и ногами вверх. То же, но с хлопком в ладони.

Броски набивного мяча из различных исходных положений: от груди, из-за головы, снизу - сбоку, за голову.

Броски набивного мяча в зонах 6 -3 -4 (2) с последующей сменой мест против часовой стрелки.

По мере развития силы рук упражнения 4, 5, 7 выполняются в упоре лежа на пальцах.

Подготовительные упражнения

Толчки набивного мяча вперед-вверх из исходного положения вверху над лицом. Толчок выполняется последовательным разгибанием ног и рук. Упражнение может выполняться как индивидуально (в стену), так и с партнером. Первоначально расстояние до стены 1 м, до партнера -2 м. При ловле мяча руки напряжены и не опускаются ниже уровня головы. Скорость полета мяча погашается в основном за счет сгибания ног в коленях и упругого взаимодействия кистей рук.

То же, но с изменением расстояния, траектории и направления. Задача партнера заключается в том, чтобы своевременно переместиться к мячу и поймать его вверху над лицом.

То же, но в ответ на зрительные сигналы партнера. Например, левая рука в сторону -толчок влево, правая рука в сторону -толчок вправо; рука вверх -толчок по высокой траектории; отсутствие сигнала -толчок над собой и так далее.

В тройках. Средний выполняет толчок за голову.

Толчки двумя руками набивного мяча вперед-вверх в прыжке.

Передачи набивного мяча на расстояние 20-30 см. Упражнение выполняется индивидуально над собой или в стену. Умение выполнять передачу набивного мяча является показателем достаточного уровня развития специальных физических качеств кистей и пальцев рук.

Передачи баскетбольного (футбольного) мяча на расстояние 1 м.

Подводящие упражнения

Имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после передвижения. Упражнение начинается с основной стойки, Внимание акцентируется на следующих основных моментах техники: мяч приближается - выпрямиться и поднять руки вверх; погасить скорость полета мяча - незначительно согнуть руки в локтях и ноги в коленях; передать мяч -потянуться вперед-вверх, выпрямляя ноги и руки; принять исходное положение (стойку волейболиста).

Обучение расположению кистей и пальцев рук, на мяче. Мяч на полу. Кисти рук располагаются таким образом, чтобы большие пальцы были направлены друг к другу, указательные -под углом друг к другу, а все остальные обхватывают мяч сбоку-снизу. Мяч поднимается с пола в исходное положение над лицом. Упражнение повторяется 3-4 раза.

Передачи мяча вперед-вверх, подвешенного на шнуре. Внимание уделяется согласованию движений ног, туловища и рук.

Передачи мяча вперед-вверх после собственного набрасывания. Партнер ловит мяч вверху над лицом и после подброса над собой на расстояние 1 м выполняет передачу. В этом упражнении важно добиваться плавности движений рук до полного их выпрямления.

То же, но мяч набрасывает партнер. Вначале броски выполняются точно по определенной траектории, затем траектория и направление незначительно изменяются. Данное упражнение имеет решающее значение в усвоении техники передачи. Поэтому необходимо добиться правильного соблюдения ее основных моментов: своевременного передвижения к мячу с касанием его вверху над лицом; синхронного и плавного выпрямления ног, туловища и рук.

Передача мяча в стену. Использование этого весьма эффективного упражнения возможно только в том случае, если учащиеся усвоили в целом технику передачи. Это объясняется значительным усложнением условной передачи -сокращением пространственно-временных параметров полета мяча. Поначалу не следует использовать мишени на стене. Стремление к точности на данном этапе отрицательно скажется на технике передачи, Если занимающемуся не удастся серийное выполнение передач, необходимо упростить условия -выполнять передачи после бросков и отскока мяча от стены. Расстояние до стены 2м, высота передач -2,5-3 м. К передачам мяча в стену (в мишень на стене) следует периодически возвращаться как к эффективному средству совершенствования техники и меткости передач.

Упражнения по технике

При выполнении соревновательных упражнений необходимо строго придерживаться принципа последовательности от простого к сложному: на месте, после передвижения, в структуре игровых взаимодействий, в игре.

В парах. Передачи между партнерами на расстоянии 3 м по средней траектории. Основные требования по технике выполнения остаются те же, что и в подводящем упражнении.

Передачи над собой -передачи партнеру. Высота передач над собой 1-1,5 м.

Передачи через сетку. Расстояние между партнерами 2-3 м.

Передачи с изменениями расстояния, траектории и направления.

Передачи между встречными колоннами. Расстояние между направляющими в колоннах 2-3 м. После передачи занимающийся становится в конец своей колонны.

То же, но после передачи занимающийся переходит во встречную колонну. «Точно водящему». Учащиеся стоят по кругу, в середине которого 1-3 водящих. Перемещаясь приставными шагами, необходимо остановиться и точно передать (возвратить передачей) мяч водящему.

Передачи в сочетании с умением вести наблюдение: передача над собой в движении, ориентируясь по линиям площадки; передача партнеру, меняющему место расположения; передача в ответ на действия партнера: на присед -передача над собой, на движение правой руки в сторону -передача вправо, поднимание руки вверх -передача по высокой траектории и так далее.

Передачи назад за голову. Учащиеся располагаются в тройках на одной линии на расстоянии 2-3 м. Крайний передает мяч среднему, который, в свою очередь, передает его за голову, после чего поворачивается лицом для получения мяча и снова передает его крайнему за голову. По сигналу тренера средние меняются.

Передачи назад за голову в парах. После передачи над собой на высоту 1-1,5 м учащийся поворачивается на 180° и выполняет передачу, стоя спиной к партнеру. «Мяч в воздухе». Занимающиеся в двух колоннах по 4-5 человек (команда) располагаются по обе стороны сетки на расстоянии 2 м, Передача выполняется через сетку стоящему впереди колонны. После передачи игрок становится в конец своей колонны. Побеждает команда, допустившая меньше падений мяча.

Передачи с использованием переносных колец, которые крепятся на верхнем краю сетки, подвешиваются на специальном держателе.

Передачи в прыжке. Расстояние между обучающимися 3 м. То же, но через сетку.

Передачи в тройках. Учащиеся располагаются по направлению передач в игре: 6-3 -4 (2) -зоны. То же, но в колоннах по 3-4 человека. Вначале, после выполнения передач, учащиеся переходят в конец своих колонн, а затем в противоположную. То же, но занимающиеся зоны 3 располагаются боком к игроку зоны 6.

Передача в колоннах через сетку. Направляющие колонн стоят на трехметровых линиях; после передачи учащиеся становятся в конец своей колонны. По мере усвоения упражнения передачи через сетку можно выполнять в прыжке (из одной колонны, затем из обеих).

Соревнование в передачах (подготовительная игра в волейбол), Две команды занимающихся располагаются по зонам площадок, как при игре в волейбол. Мяч вводится в игру передачей игрока зоны 6 одной из команд и разыгрывается на три касания. Команда, выигравшая право на передачу, меняется зонами площадки, хороший эффект данное упражнение оказывает при наличии нескольких уменьшенных площадок с составом команд 4х4. Близкие к сетке мячи можно передавать через сетку в прыжке или отбивать кулаком.

Формы и способы проверки результативности освоения программы:

Основной показатель работы секции по волейболу -выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно -качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 раза в год.

В конце учебного года (в мае месяце) все обучающиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Результаты контрольных

испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий. Контрольные нормативы по основам технической подготовки

**Таблица контрольных нормативов по ОФП и СФП для СОГ
отделение волейбол
(мальчики и девушки)**

Таблица 4

Тест \ Возраст	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Отжимание в упоре лежа (раз)	10	13	15	17	19	21	23	25	28	32	37	40	42
Прыжки в длину с места (см)	95	112	127	140	152	163	174	185	196	206	216	225	233
Поднимание туловища за 30 сек/раз	10	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Подтягивание на перекладине (раз)	3	4	6	7	8	9	10	12	12	12	14	14	15
Бег 30 м (сек)	6,4	6,0	5,8	5,7	5,4	5,3	5,2	5,1	4,8	4,7	4,4	4,3	4,2
Верхняя передача над собой (круг d = 3м)	10	15	20	20	22	22	25	25	25	25	25	25	25
Нижняя передача над собой (круг d = 3м)	10	15	20	20	22	22	25	25	25	30	30	30	30

Основными критериями оценки занимающихся на спортивно-оздоровительном этапе являются регулярность посещения занятий, положительная динамика развития физических качеств занимающихся, уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены и самоконтроля, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Перевод учащихся в группу следующего года обучения производится на основании решения тренерского совета с учетом выполнения юными волейболистами контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Оценка качества учебно-тренировочной работы только по результатам участия в соревнованиях неприемлема в работе с юными волейболистам.

Материально-техническое обеспечение занятий

Для проведения занятий в школе должен быть зал: минимальные размеры 18х9 м.

Для проведения занятий в отделении по волейболу необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная –1 шт.
2. Стойки волейбольные –2 шт.
3. Гимнастические стенки –2 шт.
4. Гимнастические скамейки –3 шт.
5. Гимнастические маты –3 шт.
6. Скакалки
7. Мячи набивные (масса 1 кг)
8. Мячи волейбольные (для мини-волейбола)
9. Рулетка

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. Необходимо соблюдать меры безопасности и санитарно-гигиенические нормы во время занятий волейболом. Форма одежды и обуви должна соответствовать данному виду спорта. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу проводится 2 раза в год (первичный и вторичный).

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта.

Обязанности тренера-преподавателя отражены в инструкции по технике безопасности при проведении тренировочных занятий. Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса.

Воспитательная работа

Очень важное значение имеет целенаправленная и систематическая воспитательная работа тренера-преподавателя, которая оказывает благотворное влияние и на спортивные достижения, и на дальнейший жизненный путь спортсменов.

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от четкости ее планирования, от умения тренера ставить на каждом этапе педагогического

процесса конкретные воспитательные задачи, используя для их решения богатый арсенал форм, средств и методов.

В процессе воспитательной работы используют разнообразные формы, которые подразделяются: на *массовые* (с участием всех учебных групп), *групповые* (с участием одной или нескольких групп) и *индивидуальные*, рассчитанные на отдельных учащихся.

В плане воспитательной работы необходимо рационально сочетать массовые формы работы с работой в командах и индивидуальной работой. Использование групповых форм зависит от возраста юных спортсменов, их образовательного и культурного уровня.

Восстановительные мероприятия

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного волейбола. Быстрой адаптации спортсменов к воздействию высоких тренировочных и соревновательных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия.

Восстановительные мероприятия делятся на четыре группы средств: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, т.к. стимуляция восстановления и повышения спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки, соответствии величины нагрузки функциональному состоянию волейболистов.

Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, их системы в микроциклах и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Психологические средства способствуют снижению психологического утомления, обеспечивают устойчивость и стабильность психологического состояния, создают лучший фон для реабилитации, оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

Система гигиенических факторов включает следующие разделы:

- оптимальные социальные условия микросреды, быта, учебы и трудовой деятельности;
- рациональный распорядок дня;
- личная гигиена;
- специализированное питание и рациональный питьевой режим;
- закаливание;
- гигиенические условия тренировочного процесса;

Специальные комплексы гигиенических мероприятий при тренировке волейболистов в сложных условиях (жаркий климат, пониженная температура, климатически-временные факторы и т. д.).

В ее комплексной реализации на всех этапах подготовки принимают участие тренер, медицинские работники и сами спортсмены.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя витаминизацию, физиотерапию и гидротерапию.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

План физкультурных и спортивных мероприятий

1. Сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов общей, специальной физической подготовленности обучающихся.
3. Товарищеские игры.
4. Первенства города.
5. Прием контрольных нормативов (итоговая аттестация обучающихся) проводится в конце учебного года (апрель-май).

Обязательным компонентом подготовки юных волейболистов являются соревнования.

В спортивной школе предусматривается соревнования между учебными группами, товарищеские и контрольные игры, матчевые встречи, городские, областные соревнования с участием команд различных возрастных групп.

Система контроля

Требования к результатам освоения и условиям реализации Программы

Педагогический контроль и оценка подготовленности волейболистов 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 волейболистов на практике принято использовать педагогические наблюдения и тестирование.

Метод наблюдения применяется педагогами в качестве оперативного контроля. В процессе работы с волейболистами 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.

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.

Список использованной литературы:

- 1.Амалин М.Е. Тактика волейбола. –М.: Физкультура и спорт, 19622.
- 2.Ахмеров Э.К. Волейбол в школе –М.: Просвещение, 19743.
- 3.Ахмеров Э.К., Канзас Э.Г. Волейбол в школе. –Минск: Нар. асвета,1981.
- 4.Волейбол. Пляжный волейбол: Правила соревнований /пер. с англ. –М.: Терра-Спорт, 2001.
- 5.Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002.
- 6.Голомазов В.А., Ковалев В.Д.; Мельников А.Г. Волейбол в школе. – М.: Просвещение, 1989.
- 7.Железняк Ю.Д., Клещёв Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учеб. пособие для тренеров. –М.: Физкультура и спорт, 1967
- 8.Железняк Ю.Д. Волейбол: методика обучения школьников 11-14 лет. – М.-1961.
- 9.Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. –М.: Физкультура и спорт, 1978.
- 10.Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу: Учеб. пособие для начинающих. –М.: Физкультура и спорт,1965.
- 11.Железняк Ю.Д., Шулятьев В.М., Вайнбаум Я.С. Волейбол: Учеб. программа для ДЮСШ и ДЮСШОР.–Омск.: ОмГТУ, 1994.
- 12.Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
- 13.Ивойлов А.В. Волейбол: Техника, тактика, тренировка. –Минск: Высшая школа, 1972.
- 14.Клещев Ю.Н. Учебно-тренировочная работа с юными волейболистами (15-16 лет): Методич.материалы. –М., 1962.
- 15.Клещев Ю.Н., Тюрин В.А., Фураев Ю.П. Тактическая подготовка волейболистов. –М.: Физкультура и спорт, 1968.
- 16.Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. Юный волейболист. –М.: Физкультура и спорт, 1979.
- 17.Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-метод. пособие –Нижевартовск, 2001.
- 18.Мармор В.К. Специальные упражнения волейболиста. –Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 1975.
- 19.Мерзляков В.В., Гордышев В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста. –Волгоград, 1977.