

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования «Гранит»
городского округа Тольятти



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУДО «Гранит»

П.А.Завьялов

Принята на методическом совете
Протокол № 1 от «21» 08 2018 г.

Дополнительная общеобразовательная программа
«Волейбол»
адаптированная

Срок реализации программы: 4 года
Возраст обучающихся: 8 – 16 лет

Составитель
Методист Авдеева Лариса Авксентьевна
Педагог дополнительного образования
Феоктистова Ольга Васильевна

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная, общеразвивающая программа «Волейбол» физкультурно-спортивной направленности. При разработке программы за основу взята программа для ДЮСШ, утвержденная Министерством Образования Российской Федерации. Составлена на основе директивных и нормативных документов, в соответствии с нормативными документами Министерства образования РФ и Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту. При составлении учтены законодательные документы в сфере физической культуры и спорта (Федеральный закон РФ № 329-ФЗ «О физической культуре и спорту в РФ», Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации») № 273-ФЗ, Концепция развития дополнительного образования от 04.09.2014 года; Постановление государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. № 41; приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 г. № 1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

В программе представлены вариативного характера учебные часы, это связано с тем, чтобы в объединении могли заниматься дети не только увлеченные данным видом спорта, но и те, которые посещают занятия с целью ознакомления различными видами спорта, чтобы выбрать какой им подходит или для оздоровления. Так программа может реализовываться не только по 3 часа в неделю, как оздоровительная, но и по 4 и 6 часов в неделю для более глубокого изучения данного вида спорта.

При ее разработке использованы передовой опыт обучения и тренировки волейболистов, теории и методики физического воспитания, педагогики, психологии.

Отличительные особенности этой игры – что она обладает возможностями разностороннего воздействия на учащихся. В процессе обучения учащиеся развивают такие физические качества как быстроту, ловкость, силу, выносливость и гибкость – необходимые для всестороннего развития человека. Волейбол – коллективная игра, где действия игрока подчинены интересам коллектива и в то же время требуют проявления таких качеств: сознательность, активность, ответственность, дисциплинированность, выдержка, самообладание. Волейбол помогает подростку самореализоваться среди сверстников, формировать коммуникативные способности. У детей, занимающихся волейболом развивается острая наблюдательность, внимание, творческое воображение, быстрота мышления.

Основная программа «Волейбол» рассчитана на учащихся 8-16 лет. Но также может быть использована, как подготовительная ступень к обучению игре. В данном случае

возраст обучающихся составляет 8-9 лет. Подготовительные группы занимаются 3 часа в неделю, много часов отводится на общую физическую подготовку с элементами волейбола. Специальная физическая подготовка в упрощенном виде вводится во втором полугодии первого года обучения. Нагрузка подбирается соответственно возрасту. Контрольно – переводные нормы соответственно данному возрасту.

С основной группой обучающихся программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Все обучающиеся в спортивно-оздоровительном объединении по основной программе делятся в зависимости от возраста на четыре учебные группы: группы первого года обучения – 10-11 лет, второго года обучения – 11-12 лет, третьего года обучения – 13-14 лет и четвертого года обучения – 15-16 лет. Набор детей в группы по желанию детей при наличии медицинской справки. Группы подбираются по физическим способностям. Учащиеся, имеющие высокую физическую подготовленность, проявляющие способности к данному виду спорта могут обучаться со 2-го года обучения 6 часов в неделю.

Программа «Волейбол» спортивно-оздоровительная, ориентирована на улучшение и сохранение здоровья детей. Срок реализации программы 4 года. Количество часов в неделю 3 часа, 4 часа в оздоровительных группах, но при высоких показателях физической подготовленности и результативности учащихся, начиная со второго года обучения можно ввести 6 часовую нагрузку в неделю, 3 и 4 ый год обучения по 6 часов в неделю.

Основной принцип работы объединения по волейболу – выполнение программных требований по физической, технической, тактической и теоретической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативные требования) показателях.

Задачи программы заключаются в содействии физическому развитию детей и подростков, воспитанию гармонично развитых, активных строителей общества, стойких защитников Родины.

Непосредственными условиями выполнения этих задач является многолетняя, целенаправленная подготовка учащихся: привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом, подготовка и выполнение нормативов, подготовка общественных физкультурных организаторов (инструкторов и судей) по волейболу для школьных коллективов физкультуры, по месту жительства и активных помощников в оздоровительных лагерях.

Основой подготовки занимающихся в объединении волейбола является универсальность в овладении технико-тактическими приемами игры.

В связи с этим для групп первого и второго годов обучения ставятся следующие задачи: укрепление здоровья и содействие правильному разностороннему физическому развитию; укрепление опорно-двигательного аппарата; развитие быстроты, гибкости, ловкости; обучение основам техники перемещения и стоек, подачи мяча, приема и передачи мяча, нападающего удара; начальное обучение простейшим тактическим действиям в нападении и защите; привитие интереса к соревнованиям; подготовка к выполнению и сдаче нормативов; выполнение нормативных требований по видам подготовки.

Для решения перечисленных задач большое значение имеет распределение времени по видам подготовки для составления документов планирования на год, месяц, неделю.

В спортивно-оздоровительных группах основное внимание уделяется физической и технической подготовке. Причем на первом году обучения удельный вес отдельных видов подготовки изменяется: в начале года большее количество часов дается на физическую подготовку, примерно в объеме 60-70% всего времени, во второй половине года рекомендуется увеличить количество часов на техническую подготовку. Следует заметить, что физическая подготовка также осуществляется в подготовительных и подводящих упражнениях технической подготовки.

На втором году обучения происходит логическое продолжение изучения технического, тактического арсенала и физической подготовленности учащихся.

По-прежнему основное внимание уделяется физической и технической подготовке, но уменьшается количество часов на физическую подготовку и увеличивается - на тактическую.

Основной задачей работы в группах 3 и 4 года обучения является дальнейшая технико-тактическая подготовка юных волейболистов, а также знакомство с игровой специализацией по функциям игроков.

В процессе занятий в этих группах решаются следующие задачи: укрепление здоровья и закаливание организма учащихся; содействие правильному физическому развитию, повышение общей физической подготовленности, развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка; дальнейшее изучение и совершенствование основ техники и тактики игры; приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований; подготовка и выполнение нормативов по видам подготовки.

Для успешного овладения программным материалом необходимо сочетать занятия в объединении с самостоятельной работой, которая предлагается учащимся в виде заданий, разработанных руководителем объединения совместно с обучающимся.

В объединение принимаются дети, допущенные школьным врачом к занятиям физической культурой. В дальнейшем они проходят медицинский контроль 2 раза в год.

В спортивно-оздоровительных группах контрольные испытания по общей, специальной физической и технической подготовке проводятся 2 раза, в начале и конце учебного года.

Занятия по волейболу должны носить учебно-тренировочную, методическую направленность. В процессе учебно-тренировочных занятий обучающиеся овладевают техникой и тактикой игры, на методических занятиях обучающиеся приобретают навыки судейства игры и навыки инструктора-общественника.

С этой целью в учебно-тренировочных группах, на занятиях назначать помощников тренера и давать им задания по проведению упражнений по общей физической подготовке, по обучению и совершенствованию техники и тактики игры.

Задачами учебной практики являются: овладение строевыми командами, подбором упражнений по общей физической подготовке (разминки), методики проведения упражнений и отдельных частей занятия.

Судейство учебно-тренировочных игр должно осуществляться самими обучающимися, после того как будет изучен раздел «Правила игры».

Цель: Содействие физическому развитию, сохранению и укреплению здоровья детей средствами спортивных игр.

Задачи 4х летнего спортивно-оздоровительного этапа:

СОГ – 1 года обучения:

- Привлечение максимального количества детей и подростков к систематическим занятиям.
- Утверждение здорового образа жизни.
- Ознакомление с основами волейбола
- Обучение основам техники и тактики

СОГ – 2 года обучения:

- Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
- Формирование стойкого интереса к занятиям.
- Овладение основами волейбола, обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям.

СОГ – 3 года обучения:

- Повышение уровня общей физической подготовленности.

- Повышение уровня специальной физической подготовленности.
- Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами волейбола, пионербола.

СОГ – 4 года обучения:

- Повышение уровня общей физической подготовленности.
- Повышение уровня специальной физической подготовленности.
- Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами волейбола.
- Привитие навыков судейской практики.

Условия реализации программы

Для проведения занятий в объединении волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная – 2 штуки.
2. Стойки волейбольные – 2 штуки.
3. Гимнастическая стенка – 6-8 пролетов.
4. Гимнастические скамейки – 3-4 штуки.
5. Гимнастические маты – 3 штуки.
6. Скакалки – 30 штук.
7. Мячи набивные (масса 1 кг) – 15 штук.
8. Резиновые амортизаторы – 15 штук.
9. Гантели различной массы -15 штук.
10. Мячи волейбольные - 30 штук (для мини-волейбола) – 20 штук.
11. Туристическое снаряжение для походов – на 15 человек.
12. Рулетка – 2 штуки.
13. Макет площадки с фишками – 2 комплекта.
14. Насос и иглы.
15. Свисток.

Формы и методы обучения.

В процессе обучения игре в волейбол используется в основном форма тренировок. Организовываются соревнования, спортивные праздники, экскурсии, походы.

Основные методы работы: теоретическое изложение материала, указания, практическая отработка техники игры, стимулирование на позитивную деятельность, метод взаимоподдержки, метод создания ситуации успеха, метод анализа своих действий, метод перспектив.

Диагностика и контрольно-оценочная деятельность.

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

1. текущей оценки освоения программного материала,
2. оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных показателей,
3. выполнение контрольных упражнений и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

Ожидаемый результат

В результате освоения программы, учащиеся должны освоить:
правила игры в волейбол, правила безопасности игры, профилактику травматизма на занятиях, правила соревнований по волейболу;

овладеть: навыками игры в волейбол, овладеть техническими и тактическими приемами игры, различными методами сохранения и укрепления здоровья;

самостоятельно проводить разминку, объяснять технику выполнения любого элемента в волейболе;

участвовать в соревнованиях.

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Примерный план-график распределения часов на год

№	<u>Год обучения</u> Содержание	СОГ	СОГ	СОГ-2			СОГ-3	СОГ-4
		-1 (8-9)	-1 (10-11)					
	Часов в неделю	3	3	3	4	6	6	6
1	Теория	4	3	3	5	10	10	12
2	ОФП	32	32	30	40	50	50	40
3	СФП	9	20	18	32	34	34	30
4	Техника	20	20	20	30	32	32	32
5	Тактика	20	10	10	10	28	28	36
6	Игровая подготовка	10	12	12	12	30	30	30
7	Контрольные и календарные игры	11	4	4	6	16	16	18
8	Инструктаж и судейская практика	0	1	1	1	4	4	6
9	Массовые мероприятия	4	4	4	6	6	6	6
10	Контрольные испытания	2	2	2	2	6	6	6
Всего часов за год		96	108	108	144	216	216	216

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

тема	Год обучения				
	1	2	2	3	4
Инструкции по ТБ и ПБ	0,5	0,5	0,5	1	1
Физическая культура и спорт в России	0	0	0,5	0,5	0,5
История и развитие волейбола в России	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
Воспитание нравственных и волевых качеств	0,5	0,5	0,5	1	0,5
Влияние физических упражнений на организм	0,5	0,5	0,5	1	1

Гигиенические требования	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
Профилактика травматизма в спорте	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
Самоконтроль	0	0	0,5	1	1
Основы техники приемов	1	1	1	1	1
Основы тактики игры	1	1	1	1	1
Соревновательная деятельность	0	0	0	1	2
Установка на игру, разбор результатов	0	0	0	1	2
Итого:	4	4	6	10	12

**ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

тема	Год обучения				
	1	2	2	3	4
Инструкции по ТБ и ПБ	0,5	0,5	0,5	1	1
Физическая культура и спорт в России	0	0,5	0,5	0,5	0,5
История и развитие волейбола в России	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
Воспитание нравственных и волевых качеств	0,5	0,5	0,5	1	0,5
Влияние физических упражнений на организм	0,5	0,5	0,5	1	1
Гигиенические требования	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
Профилактика травматизма в спорте	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
Самоконтроль	0	0,5	0,5	1	1
Основы техники приемов	0,5	0,5	0,5	1	1
Основы тактики игры	0,5	0,5	0,5	1	1
Соревновательная деятельность	0	0	0,5	1	2
Установка на игру, разбор результатов	0	0	0,5	1	2
Итого:	4	4	6	10	12

Примерное распределение нагрузки в неделю

Этап подготовки	Год обучения	Возраст учащихся для зачисления (лет)	Кол-во часов в неделю	Длительность занятий (час), (количество раз в неделю)
Спортивно-оздоровительный	1-й	(8 - 9) 10-11	3	2*2, 1
	2-й	11-12	3, 4, 6	2*2,
	3-й	12-13	6	3*2
	4-й	14-15	6	3*2

**План-график распределения часов 1-го года обучения.
(ОФП с элементами волейбола для младших школьников 8 – 9 лет)
(108 часов в год, 3 часа в неделю)**

№п/п	Тема	Месяцы												всего
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
I	Теория													
	Вводное занятие. Инструкция по ТБ	0,5	0	0	0	0	0,5	0	0	0				1
	Волейбол: элементы, подачи, упрощенные правила игры. ЗОЖ	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0	0	0	0				3
II	Практика													
	ОФП	5	5	4	3	3	3	3	3	3				32
	СФП	1	2	2	2	2	2	3	3	3				20
	Техника	1	2	2	2	2	2	3	3	3				20
	Тактика	0	1	1	1	1	1	1	2	2				10
	Игровая подготовка с упрощенными правилами	0	1	1	1	1	2	2	2	2				12
	Контрольные игры	0	0	0	0	0	1	1	1	1				4
	Массовые мероприятия	0	2	0	0	0	0	0	2	0				4
	Контрольные испытания по ОФП	0	0	0	0	0	0	0	0	2				2
	Всего часов	8,5	13,5	10,5	9,5	9,5	11,5	13	16	16				108

**План-график распределения часов 1-го года обучения.
(ОФП с элементами волейбола для младших школьников 8 – 9 лет)
(96 часов в год, 3 часа в неделю)**

п/п	Тема	Месяцы												всего
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
I	Теория													
	Вводное занятие. Инструкция по ТБ	0,5	0	0	0	0	0,5	0	0	0				1
	Волейбол: элементы, подачи, упрощенные правила игры. ЗОЖ	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0	0	0	0				3
II	Практика													
	ОФП	5	5	4	3	3	3	3	3	3				32
	СФП	0	0	0	1	1	1	2	2	2				9
	Техника	1	2	2	2	2	2	3	3	3				20
	Тактика	0	1	1	1	1	1	1	2	2				10
	Игровая подготовка с упрощенными правилами	0	0	1	1	1	2	2	2	2				11
	Контрольные игры	0	0	0	0	0	1	1	1	1				4
	Массовые мероприятия	0	2	0	0	0	0	0	2	0				4
	Контрольные испытания по ОФП	0	0	0	0	0	0	0	0	2				2
	Всего часов	7,5	10,5	8,5	8,5	8,5	10,5	12	15	15				96

**План-график распределения часов 1-го года обучения.
(ОФП с элементами волейбола для младших школьников 10 – 11 лет)
(108 часов в год, 3 часа в неделю)**

№п/п	Тема	Месяцы												всего
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
I	Теория													
	Вводное занятие. Инструкция по ТБ	0,5	0	0	0	0	0,5	0	0	0				1
	Волейбол: правила игры, основы техники игры, тактики, ЗОЖ	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0	0	0	0				3
II	Практика													
	ОФП	5	5	4	3	3	3	3	3	3				32
	СФП	1	2	2	2	2	2	3	3	3				20
	Техника	1	2	2	2	2	2	3	3	3				20
	Тактика	0	1	1	1	1	1	1	2	2				10
	Игровая подготовка с упрощенными правилами	0	1	1	1	1	2	2	2	2				12
	Контрольные игры	0	0	0	0	0	1	1	1	1				4
	Массовые мероприятия	0	2	0	0	0	0	0	2	0				4
	Контрольные испытания по ОФП	0	0	0	0	0	0	0	0	2				2
	Всего часов	8,5	13,5	10,5	9,5	9,5	11,5	13	16	16				108

**План-график распределения часов 2-го года обучения.
(ОФП с элементами волейбола для школьников 11 – 12 лет)
(108 часов в год, 3 часа в неделю)**

№п/п	Тема	Месяцы												всего
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
I	Теория													
	Вводное занятие. Инструкция по ТБ	0,5	0	0	0	0	0,5	0	0	0				1
	Волейбол: правила игры, основы техники игры, тактики, ЗОЖ	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0	0	0	0				3
II	Практика													
	ОФП	4	4	4	3	3	3	3	3	3				30
	СФП	2	3	2	2	2	2	3	3	3				20
	Техника	1	2	2	2	2	2	3	3	3				18
	Тактика	0	1	1	1	1	1	1	2	2				10
	Игровая подготовка с упрощенными правилами	0	1	1	1	1	2	2	2	2				12
	Контрольные игры	0	0	0	0	0	1	1	1	1				4
	Массовые мероприятия	0	2	0	0	0	0	0	2	0				4
	Контрольные испытания по ОФП	0	0	0	0	0	0	0	0	2				2
	Всего часов	8,5	13,5	10,5	9,5	9,5	11,5	13	16	16				108

**План-график распределения часов 2-го года обучения.
(ОФП с элементами волейбола для школьников 11 – 12 лет)
(108 часов в год, 3 часа в неделю)**

№п/п	Тема	Месяцы												всего
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
I	Теория													
	Вводное занятие. Инструкция по ТБ	0,5	0	0	0	0	0,5	0	0	0				1
	Волейбол: правила игры, основы техники игры, тактики, ЗОЖ	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0	0	0	0				3
II	Практика													
	ОФП	4	4	4	3	3	3	3	2	3				29
	СФП	1	2	1	1	2	2	3	3	3				18
	Техника	1	1	1	1	2	2	3	3	3				17
	Тактика	0	1	1	1	1	1	1	2	2				10
	Игровая подготовка с упрощенными правилами	0	1	1	1	1	1	1	1	1				8
	Контрольные игры	0	0	0	0	0	1	1	1	1				4
	Массовые мероприятия	0	2	0	0	0	0	0	2	0				4
	Контрольные испытания по ОФП	0	0	0	0	0	0	0	0	2				2
	Всего часов	7,5	11,5	8,5	7,5	9,5	10,5	12	14	15				96

**План-график
распределения часов 2-го года обучения.**

№п/п	Тема	Месяцы												всего
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
	Теория													
	Инструкция по ТБ, физическая культура													0,5
	История развития волейбола в России													0,5
	Воспитание нравственных и волевых качеств, влияние физических упражнений на организм, самоконтроль													0,5
	Гигиенические требования, Профилактика травматизма в спорте													0,5
	Основы техники приемов													1
	Основы тактики приемов													1
	Практика													
	ОФП	3	3	3	3	4	4	4	4	4				32
	СФП	2	3	3	3	3	3	3	3	3				26
	Техника	2	2	2	3	3	3	3	3	3				24
	Тактика	0	1	1	1	1	1	1	1	1				8
	Игровая подготовка	0	1	1	1	1	1	1	2	2				10
	Контрольные и календарные игры	0	0	0	0	0	0	0	1	1				2
	Инструктаж и судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0				0
	Контрольные испытания	0	0	0	0	0	0	0	0	2				2
	Всего часов													108

Содержание программы

Общая физическая подготовка

Задачи:

1. укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию, формированию осанки;
2. развитие основных двигательных качеств (быстроты, силы, координационных способностей, выносливости, гибкости);
3. совершенствование жизненно-важных двигательных навыков и умений (в беге, метании, прыжках и плавании);
4. укрепление основных звеньев опорно-двигательного аппарата и групп мышц, несущих главную нагрузку в спортивной игре при выполнении специальных задач на тренировке и в соревнованиях.

Средства, которые используются для решения задач общей физической подготовки, можно разделить на группы: обще-развивающие упражнения (ОРУ), стретчинг и занятия другими видами спорта (по отношению к выбранному).

Обще-развивающие упражнения направлены на развитие быстроты, силы, координационных способностей, выносливости, гибкости, выносливости; на совершенствование навыков в ходьбе, беге, метании, прыжках и плавании; на укрепление связочного аппарата голеностопных, коленных, плечевых и лучезапястных суставов, определенных групп мышц и т. д.; на формирование правильной осанки у детей.

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, интервал, дистанция. Перестроения в шеренгу, в колонну. Сомкнутый и разомкнутый строй. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты в строю на месте.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки обеими руками и разноименно.

Упражнения для ног. Поднимание на носки, сгибание ног в тазобедренном суставе, приседания, отведения, приведения, махи ногой в переднем и заднем и боковом направлении, выпады, пружинистые покачивания в выпадах, подскоки, сгибание и разгибание.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, круговые вращения, повороты головы и туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, смешанные упоры в положении спиной и лицом, угол из исходного положения лёжа.

Упражнения для всех групп мышц. Упражнения выполняются с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками и со штангой.

Упражнения для развития силы. Подтягивания, отжимания в упоре. Приседания на одной и двух ногах, лазание по канату, перетягивание каната, упражнения со штангой, набивными мячами, борьба, гребля.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 метров с различного старта. Бег за лидером. Бег с гандикапом. Обще-развивающие упражнения в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. ОРУ с широкой амплитудой движения.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад и в стороны. Стойки на голове, руках и лопатках. Перевороты в сторону, вперед и назад. Прыжки опорные через коня и козла, на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; катание на коньках и лыжах. Упражнения с одним, двумя и тремя мячами. Метание в подвижную и неподвижную цель. Метание или ловля мяча после кувырков и поворотов. Различные спортивные и подвижные игры.

Упражнения для развития общей выносливости. Равномерный бег 500, 800 и 1000 метров. Кросс и кросс - походы 3-5 км, туристические походы.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития быстроты движений и прыгучести. Бег на месте и перемещаясь, с максимальной частотой шагов. Старт из различных положений. Бег на различные отрезки и со сменой направления. Прыжки в глубину, в сторону, вперед, назад, через скамейку, с подтягиванием коленей к груди, в приседе, на одной и двух ногах, с отягощением.

Упражнения для развития качеств, необходимых для развития броска. Стибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой, ходьба на руках, отталкивание руками от пола из положения в упоре лёжа. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения, приседа, прыжка, седа. Броски в стену (батут) с последующей ловлей. Эстафеты.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Круговые тренировки. Игры с заданной скоростью. Игры с удлиненным временем.

Воспитательная работа.

Личностное развитие детей – одна из основных задач учреждений дополнительного образования. На протяжении многолетней подготовки педагог (тренер) формирует у обучающихся, прежде всего патриотизм, нравственные качества в сочетании с волевыми качествами, эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

Воспитательные средства:

1. личный пример и педагогическое мастерство тренера;
2. высокая организация учебно-тренировочного процесса;
3. дружный коллектив;
4. система морального стимулирования;
5. наставничество опытных спортсменов;

Основные воспитательные мероприятия:

1. торжественный прием, вновь поступивших в объединение;
2. проводы выпускников;
3. просмотр соревнований;
4. регулярное подведение итогов;
5. встречи со знаменитыми спортсменами;
6. экскурсии, культпоходы;
7. трудовые сборы и субботники;
8. туристические походы;
9. оформление стендов и газет;
10. совместные мероприятия;
11. учебно-тренировочные сборы в летних лагерях

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
Учебный материал для 4-летнего тренировочного этапа

Техника нападения

Содержание	Спортивно-оздоровительный			
	Год обучения			
	1	2	3	4
Техника нападения				
Стойка нападающего: высокая и средняя	+	+	+	
Перемещения: ходьба, приставной шаг, двойной шаг, бег, скачок, прыжок	+	+	+	
Бег приставными шагами	+	+	+	+
Бег с изменением скорости	+	+	+	
Бег спиной вперед	+	+	+	
Смена направления бега и способа (лицом вперед и спиной)	+	+	+	
Бег челночный	+	+	+	
Бег зигзагом (с выпадом в сторону)		+	+	
Бег с подскоками		+	+	
Прыжки вверх, в сторону, вперед, отталкиваясь одной и двумя ногами	+	+	+	
Падение на руки с переходом на грудь		+	+	+
Падение на бедро с перекатом на спину	+	+	+	+
Передача двумя руками сверху	+	+	+	
Подача нижняя прямая		+		
Подача верхняя прямая		+	+	+
Верхняя боковая подача		+	+	+
Подача в прыжке			+	+
Прямой атакующий удар		+	+	+
Удар с переводом и поворотом туловища			+	+
Удар с переводом и без поворота туловища			+	+
Боковой атакующий удар			+	+
Атакующий удар с задней линии				+
Техника игры в защите				
Стойки и перемещения	+	+	+	+
Прием подачи одной рукой снизу			+	+
Прием подачи двумя руками снизу	+	+	+	+
Падение назад (перекат на спину)	+	+		
Падение вперед	+	+		
Падение вбок	+	+		
Прием подачи одной рукой снизу в падении назад	+	+	+	
Прием подачи одной рукой снизу в падении на бедро-бок		+	+	+
Прием подачи одной рукой снизу в падении вперед		+	+	+
Блокирование одним игроком			+	+
Блокирование двумя игроками			+	+

Тактическая подготовка

Содержание	Спортивно-оздоровительный			
	Год обучения			
	1	2	3	4
Тактика нападения				
Передача нападающему, находящемуся впереди связующего			+	+
Передача нападающему, находящемуся сзади связующего			+	+
Изменение траектории передач в зависимости от качества приема передач и тактического плана игры			+	+
Подача в заданную точку		+	+	+
Выбор способа отбивания мяча через сетку	+	+	+	+
Выбор способа подачи мяча через сетку		+	+	+
Имитация атакующего удара и передача одной или двумя руками через сетку		+	+	+
Имитация атакующего удара и передача в прыжке партнёру				+
Имитация атакующего удара				+
Подбор мяча от сетки		+	+	+
Выход связующего со второй линии			+	+
«Короткий» нападающий удар				+
«Взлёт» нападающий удар				+
«Крест»				+
Нападение со второй передачи				+
Приём мяча от блока, выбор позиции			+	+
Выбор места при подаче			+	+
Возможность чередования способов подачи		+	+	+
Возможность передач между игроками			+	+
Атакующий удар с задней линии				+
Комплексные упражнения	+	+	+	+
Игра в пионербол	+	+		
Игра в «Американку»		+	+	+
Игра в волейбол 4*4, 3*3, 5*5			+	+
Игра в волейбол в меньшинстве			+	+
Игра по заданию	+	+	+	+

**Контрольные испытания (тестирование) по волейболу
(для девочек)**

Виды упражнений	Возраст (лет)											
	9-10			11-12			13-14			15-16		
ОФП:												
	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
Бег 30 метров	5,2	6,3	6,6	5,1	6,0	6,2	5,0	5,9	6,1	4,8	5,6	6,0
Бег 30 метров (6*5)	12,8	13,0	13,1	12,8	13,0	13,1	12,8	13,0	13,1	12,8	13,0	13,1
Бег 92 метра (ёлочка) с изменением направления	33,5	33,8	34	32,7	33,5	33,8	30,0	31,0	32,0	-	-	-
Прыжок в длину с места	170	140	135	190	155	140	200	160	150	205	170	160
Прыжок вверх с места толчком двух ног	30	25	20	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Прыжок вверх с разбега толчком двух ног	35	30	25	32	30	25	35	32	30	50	40	35
Метание набивного мяча (1кг) на дальность (м) сидя	3,5	3,2	3,0	4,0	3,5	3,2	5,0	4,5	4,0	5,5	5,0	4,5
Метание набивного мяча (1кг) на дальность (м) стоя	5,0	4,5	4,0	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Метание набивного мяча (1кг) на дальность (м) в прыжке с места	5,5	5,0	4,5	6,0	5,5	4,5	7,5	7,0	6,5	8,0	7,5	7,0
Отжимание	10	5	3	15	10	5	20	15	10	25	20	15
Подтягивание	1	-	-	3	1	-	5	3	2	5	3	2
СФП:												
Подача верхняя прямая в пределы площадки	-	-	-	3	2	1	6	4	2	-	-	-
Подача нижняя прямая на точность (из 10)	3	2	1	-	-	-	3	2	1	-	-	-
Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	3	2	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Верхняя передача на точность из зоны 3 (2) в зону 4	-	-	-	4	2	1	4	3	2	-	-	-
Первая передача (приём) на точность из зоны 6 в зону 3 (расстояние 6 метров)	3	2	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 2 (из 5)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	2	1
Прием мяча с подачи и первая передача в зону 3	-	-	-	3	2	1	3	2	1	8	6	4
Верхняя передача(из 10)	10	6	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Нижняя передача(из 10)	10	6	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Чередование способов передачи и приёма мяча сверху, снизу (кол. серий)	-	-	-	6	5	4	7	6	5	10	8	6
Нападающий удар по мячу на резиновых амортизаторах	-	-	-	3	1	0	5	3	1	6	4	3

Контрольные испытания (тестирование) для мальчиков по волейболу

Виды упражнений	Возраст (лет)											
	9-10			11-12			13-14			15-16		
ОФП:												
	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
Бег 30 метров	5,2	6,2	6,6	5,0	5,8	6,0	4,7	5,5	5,8	4,4	5,2	5,4
Бег 30 метров (6*5)	12,3	12,5	12,7	12,0	12,1	12,3	11,2	11,5	11,9	11,0	11,1	11,2
Бег 92 метра (ёлочка) с изменением направления	32	31	30	31	30	29	28	29	30	27	27,8	28
Прыжок в длину с места	185	140	130	200	165	145	210	180	160	230	195	180
Прыжок вверх с места толчком двух ног	35	30	25	40	35	30	45	40	35	50	45	40
Прыжок вверх с разбега толчком двух ног	35	30	25	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Метание набивного мяча (1кг) на дальность (м) сидя	5,2	4,7	4,0	5,5	5,2	4,7	7,0	6,5	6,2	9,0	8,5	7,5
Метание набивного мяча (1кг) на дальность (м) стоя	7,0	6,0	5,0	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Метание набивного мяча (1кг) на дальность (м) в прыжке с места	6,0	5,5	5,0	8	7	6	9,5	9,0	8,5	10	9,5	9
Отжимание	10	5	3	15	10	5	25	15	10	30	25	20
Подтягивание	3	2	1	5	3	2	10	7	5	15	10	7
СФП:												
Подача верхняя прямая в пределы площадки	-	-	-	3	2	1	3	2	1	4	3	2
Подача нижняя прямая на точность (из 10)	3	2	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	3	2	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Верхняя передача на точность из зоны 3 (2) в зону 4	-	-	-	4	2	1	4	3	2	-	-	-
Первая передача (приём) на точность из зоны 6 в зону 3 (расстояние 6 метров)	3	2	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 2 (из 5)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	2	1
Прием мяча с подачи и первая передача в зону 3	-	-	-	3	2	1	3	2	1	8	6	4
Верхняя передача(из 10)	10	6	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Нижняя передача(из 10)	10	6	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Чередование способов передачи и приёма мяча сверху, снизу (кол. серий)	-	-	-	6	5	4	7	6	5	10	8	6
Нападающий удар по	-	-	-	3	1	0	5	3	1	6	4	3

мячу на резиновых амортизаторах														
---------------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Методическое обеспечение программы

Одним из важнейших вопросов построения учебно-тренировочного процесса является распределение программного материала по годам обучения, этапам и недельным микроциклам – основным структурным блокам планирования.

На каждый учебный год составляются планы-графики подготовки. Очень важно помнить, что основные детские соревнования, особенно многодневные с выездом в другие города, следует проводить во время каникул. Поэтому весь годичный макроцикл подготовки должен быть спланирован так, чтобы юные волейболисты могли успешно выступить в соревнованиях именно в это время.

Во всех периодах годичного цикла в волейболе присутствуют все виды подготовки, но их соотношение, а главное формы значительно отличаются. Для создания стройной системы планирования разработаны комплексы упражнений каждого вида подготовки (см. лит. 7).

При определении режимов нагрузки в развитии специальной выносливости следует учитывать, что частота пульса у детей несколько выше, чем у взрослых.

Кроме знания величины и направленности нагрузки необходимо знать сочетаемость упражнений различной направленности для получения положительного срочного тренировочного эффекта. Наиболее рациональным считается подбор средств однонаправленного воздействия. Однако если в занятии необходимо решать различные задачи, то сначала надо применить скоростно-силовые упражнения, далее средства, воспитывающие скоростную выносливость, а уж потом нагрузку для воспитания общей выносливости.

При проведении игровых упражнений следует учитывать количество игроков, размер поля, установки на игру (с форой или без нее и пр.), так как все эти компоненты создают значительную разницу интенсивности упражнений. Разное количество волейболистов, участвующих в поточных упражнениях, тоже существенно меняет темп в связи с удлинением или укорочением пауз между повторениями.

Летом в спортивном лагере планирование произвольное, сообразно имеющимся средствам и задачам, которые необходимо решить вне спортивного зала.

Литература

1. И. Г. Бердников. Педагогическое мастерство тренера. 2001г
2. Железняк Ю. Д. Юный волейболист – М., 1988 г.
3. Железняк Ю. Д., Ивойлов А. В. Волейбол. – М., 1991г.
4. Железняк Ю. Д., Кунянский. Волейбол: У истоков мастерства. – М, 1998г.
5. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. – М., 1978г.
6. Костюков В. В., Чесноков Ю. Б., Тимохин А. В. Пляжный волейбол. – М., 1997г.
7. Л. Лук всеобщая история физической культуры и спорта 1982г.
8. Портнов Ю. М., Железняк Ю. Д. Спортивные игры. 2001г.
9. Фурманов А. Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. 1982г.
10. Методические рекомендации к изучению теории физической культуры. Самара, 1992
11. Теория обучения в физическом воспитании, 1992
12. Игра и спорт «Волейбол» Москва, издательство «Вече» 2002г.