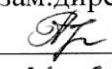
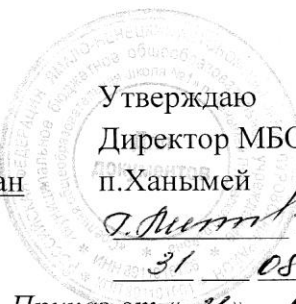



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №1» п.Ханымей Пуровского района
(МБОУ «СОШ №1» п.Ханымей)

Рассмотрено на заседании
школьного МС
Протокол
от 31 08 2016 г. № 1

Согласовано
зам.директора по ОП
 / Г.А.Герман
31 08 2016 г.



Утверждаю
Директор МБОУ «СОШ № 1»
п.Ханымей
 Г.А.Литвишко
31 08 2016 г.

Приказ от « 31 » 08 2016г. № 57

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ
«ВОЛЕЙБОЛ»**

Педагог дополнительного
образования
МБОУ «СОШ № 1» п.Ханымей
Коновалова Ольга Александровна

2016/2017 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физкультуре и спорту придается большое общественно-воспитательное значение. Занятия физической культурой и спортом способствуют совершенствованию всех функций организма, укреплению нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата, повышают сопротивляемость организма человека к неблагоприятным влияниям внешней среды, содействуют повышению общего культурного уровня. Отличительной особенностью данной программы является то, что наряду с общей физической подготовкой, проведением занятий по теории спорта, обучающиеся будут выступать волонтерами по пропаганде здорового образа жизни.

Широкое применение волейбола в системе физического воспитания объясняется несколькими причинами:

- доступностью игры для любого возраста;
- возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и в тоже время использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодёжи, простотой правил игры, высоким зрелищным эффектом игрового состязания.

Актуальность программы. Волейбол – один из самых увлекательных, популярных и доступных видов спорта. Он популярен среди всех категорий населения страны благодаря разностороннему воздействию на организм человека, в том числе эмоциональному. Поэтому волейбол служит эффективным средством физического воспитания в широком возрастном диапазоне. Среди воспитанников постоянно проводятся соревнования по волейболу различного уровня (зональные, районные, окружные и т.д.). Волейбол включен в программу Спартакиады учащихся Пуровского района. В связи с этим необходимо преподавать волейбол в учреждениях дополнительного образования детей.

Подготовка игрока в волейбол от новичка до спортсмена высокого класса представляет собой единую систему, все составные части которой взаимосвязаны и обусловлены достижением главной цели, которая заключается в подготовке волейболистов «хорошего уровня». При системном подходе процесс подготовки рассматривается в многолетнем аспекте с учетом единства тренировки соревнований и усиливающих их эффект восстановительных воздействий.

Цель программы - формирование у воспитанников навыков игры в волейбол.

Образовательные задачи:

- формирование первоначальных знаний в области анатомии, физиологии, гигиены человека;
- обучение детей приемам самоконтроля, саморегуляции, коррекции своего здоровья и самооздоровления с помощью оздоровительных упражнений;
- овладение базовой техникой и тактикой игры в волейбол, техническим и тактическим действиям, накопление соревновательного опыта.

Оздоровительные задачи:

- укрепление здоровья ребят за счет физических упражнений, приемов игры в волейбол, других спортивных игр;
- организация спортивно-оздоровительных досуговых мероприятий, способствующих проявлению положительных эмоций и укреплению психического здоровья.

Развивающие задачи:

- развитие познавательных, творческих и двигательных способностей детей;
- актуализация потребности детей в самопознании, саморазвитии, самосовершенствовании и побуждение их к формированию здоровья собственными силами;
- обеспечение оптимального для данного возраста уровня физической работоспособности и физических качеств.

Воспитательные задачи:

- формирование мотивации здорового образа жизни;
- воспитание у ребят любви к спорту, гражданской мужественности, верности долгу и чувства высокой ответственности;
- становление активной личной позиции и проведение организованного досуга.

Данная образовательная программа предоставляет воспитанникам возможность дополнительного образования в области физического воспитания, а именно научиться играть в волейбол.

Образовательная программа секции волейбола составлена на основе типовой программы и рекомендаций, разработанных специалистами в области физической культуры, нормативных документов Министерства образования РФ и адаптирована к конкретным условиям функционирования групп. Программа предназначена для тренеров – преподавателей учреждений дополнительного образования детей и рассчитана на воспитанников 13-17 лет. При ее разработке использован передовой опыт обучения и тренировки игроков в волейбол.

Программа работы секции волейбола включает учебно-тематические планы работы на каждый год обучения. В пояснительной записке показано место волейбола в системе физического воспитания; определены цели и задачи работы секции; методы диагностики результатов учебно-тренировочного процесса. В приложении находятся

варианты контрольных испытаний-тестов для отдельных возрастных групп занимающихся и список рекомендуемой литературы.

Программа рассчитана на 3 года и включает в себя 3 этапа спортивной подготовки: начальной подготовки и начальной спортивной специализации. Программа реализуется с помощью тренировочных занятий 2 раза в неделю по 2 часа.

Режим занятий

Год/этап обучения	Кол-во часов занятий в неделю	Общее кол-во часов в год
Этап начальной подготовки	2\2	144
Этап начальной спортивной специализации	2\2	144
Этап начальной спортивной специализации	2\2	144

Программа предусматривает часы на индивидуальную подготовку спортсменов к соревнованиям, мероприятиям, а также для занятий с детьми, которые проявляют повышенный интерес к игре. В секцию принимаются дети, допущенные врачом к занятиям физической культурой.

Программа содержит разделы, в которых освещены задачи и материал по видам подготовки (теоретической, физической, технической, тактической, игровой), средства и формы подготовки, система контрольных нормативов и упражнений. Также предусмотрены нормативные требования по всестороннему контролю уровня подготовленности занимающихся. Формы занятий: практические и теоретические, индивидуальные и групповые.

Формой подведения итогов реализации программы являются спортивные соревнования по волейболу.

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

Для успешного овладения программным материалом необходимо сочетать занятия в секции с самостоятельной работой, которая предлагается детям в виде заданий, разработанных руководителем секции совместно с воспитанниками.

**Учебно-тематический план
1 год обучения**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего			В том числе:	
					Теория	Практика
1	Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие волейбола	2	Дата по плану	Дата фактическая	2	
2	Сведения о строении и функциях организма человека Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Нагрузка и отдых - взаимосвязанные	2			2	
3	компоненты упражнения Правила соревнований, их организация и проведение.	2			2	
4	Гимнастические упражнения без предметов и с предметами	5			1	4
5	Бег: 20, 30, 60 м с низкого старта	5			1	4
6	Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; в длину с разбега.	2			1	1
7	Перемещения и стойки	10			1	9
8	Передачи: передача мяча сверху, снизу двумя руками; над собой – на месте и после перемещения различными способами.	10			1	9
9	Отбивание мяча кулаком через сетку стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.	5			1	4
10	Подачи нижняя прямая (боковая)	5			1	4
11	Нападающие удары;	5			1	4
12	Перемещения и стойки в нападении.	10			1	9
13	Прием снизу, сверху двумя руками	10			1	9

14	Блокирование	5			1	4
15	Выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке.	10			1	9
16	Групповые действия: взаимодействие игроков в нападении.	6			1	5
17	Командные действия игроков в нападении	10			1	9
18	Действия игроков, выбор места при приеме подачи, при приеме мяча направленного соперником	10			1	9
19	Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи	10			1	9
20	Командные действия: расположение игроков в защите.	10			1	9
21	Соревновательная подготовка.	12			2	10
	Всего:	144			25	119

**Учебно-тематический план
2 год обучения**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего	В том числе:	
			Теория	Практика
1	Совершенствование навыков перемещения различными способами на максимальной скорости, сочетание с остановками, прыжками с имитацией приемов нападения	9		9
2	Совершенствование навыков передачи мяча сверху двумя руками с последующим падением	9		9
3	Совершенствование подач на силу и точность.			
4	Совершенствование нападающих ударов Совершенствование техники	10		10
5	перемещения, стоек игроков в защите.	10		10
6	Совершенствование приема мяча сверху и снизу двумя руками	10		10
7	Совершенствование блокирования.	10		10
8	Совершенствование индивидуальных действий игрока.	10		10
9	Совершенствование групповых действий и взаимодействий игроков.	10		10
10	Совершенствование командных действий игроков.	10		10
11	Совершенствование способа приема мяча от нападающих ударов различными способами,	10		10
12	Совершенствование Групповых действий взаимодействий игроков в защите.	10		10
13	Совершенствование командных действий игроком при приеме подачи мяча.	10		10
14	Упражнения на развитие специальных качеств и выполнения технических приемов.	5	1	4
15	Совершенствование овладения командным языком и терминологией.	2	1	1
16	Учебные и контрольные игры.	10		
	Всего:	144	2	142

**Учебно-тематический план
3 год обучения**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего	В том числе:	
			Теория	Практика
1	Совершенствование навыков перемещения различными способами на максимальной скорости, сочетание с остановками, прыжками с имитацией приемов нападения	9		9
2	Совершенствование навыков передачи мяча сверху двумя руками с последующим падением	9		9
3	Совершенствование подач на силу и точность.			
4	Совершенствование нападающих ударов	10		10
5	Совершенствование техники перемещения, стоек игроков в защите.	10		10
6	Совершенствование приема мяча сверху и снизу двумя руками	10		10
7	Совершенствование блокирования.	10		10
8	Совершенствование индивидуальных действий игрока.	10		10
9	Совершенствование групповых действий и взаимодействий игроков.	10		10
10	Совершенствование командных действий игроков.	10		10
11	Совершенствование способа приема мяча от нападающих ударов различными способами,	10		10
12	Совершенствование Групповых действий взаимодействий игроков в защите.	10		10
13	Совершенствование командных действий игроком при приеме подачи мяча.	10		10
14	Упражнения на развитие специальных качеств и выполнения технических приемов.	5	1	4
15	Совершенствование овладения командным языком и терминологией.	2	1	1
16	Учебные и контрольные игры.	10		
	Всего:	144	2	142

Воспитанники после 1-го года обучения должны *знать и уметь*

Теоретическая подготовка

1. Физическая культура и спорт в России.
2. Состояние и развитие волейбола.
3. Сведения о строении и функциях организма человека.
4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.
5. Нагрузка и отдых - взаимосвязанные компоненты упражнения.
6. Правила соревнований, их организация и проведение.
7. Основы техники и тактики игры волейбол.

Физическая подготовка (для всех этапов)

Физическая подготовка складывается из общей и специальной подготовки. Между ними существует тесная связь.

В состав общей физической подготовки входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Гимнастические упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, скакалки; на гимнастических снарядах; прыжки в высоту с прямого разбега).

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, на голове и руках, кувырки вперед-назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения включают бег, прыжки, метания.

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

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; в длину с разбега. Метания: малого мяча в стену или щит на дальность отскока; на дальность.

Техническая подготовка

Техника нападения

1. Перемещения и стойки: стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещения приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

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

3. Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.

4. Подачи нижняя прямая (боковая); в стену – расстояние 6 -9 м, отметка на высоте 2 м; через сетку – расстояние 6 -9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.

5. Нападающие удары; прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу; стоя на коленях, стоя у стены; на месте и в прыжке; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи

Техника защиты

1. Перемещения и стойки: то же, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.

2. Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м); прием нижней прямой подачи.

3. Прием снизу двумя руками: прием наброшенного партнером – на месте и после перемещения, в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием подачи и первая передача в зону нападения.

4. Блокирование: одиночное блокирование в зонах 3,2,4 на кистях – стоя на подставке и в прыжке.

Тактическая подготовка

Тактика нападения

1. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; подача нижняя прямая на точность в зоны – по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место», на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче; игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи.

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

Тактика защиты

1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу.

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

3. Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

Воспитанники после 2-го года обучения должны знать и уметь

Техническая подготовка

Техника нападения

1. Перемещения: совершенствование навыков перемещения различными способами на максимальной скорости, сочетание с остановками, прыжками, ответные действия на сигналы; сочетание перемещений с имитацией приемов нападения.

2. Передачи мяча: сверху двумя руками различные по расстоянию и высоте в пределах границ площадки. Из глубины площадки для нападающего удара, различные по высоте и расстоянию, стоя лицом или спиной в направлении передачи; с отвлекающими действиями (руками, туловищем, головой); в прыжке после имитации нападающего удара (откидка) назад в соседнюю зону; с последующим падением – на точность из глубины площадки к сетке.

3. Подачи: верхняя прямая в дальние и ближние зоны; в две продольные зоны 6-3, 1-2, на силу и точность; планирующая подача, соревнование на большое количество

выполненных правильно подач; чередование способов подач при моделировании сложных условий (на фоне утомления); чередование подач на силу и точность.

4. Нападающие удары: прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4,3,2 с различных передач по расстоянию (короткие, средние, длинные) и высоте (низкие, средние, высокие) с удаленных от сетки передач, с передачи в прыжке назад (за голову), с передач с последующим падением. Имитация нападающего удара и передача через сетку (скидка) двумя руками и одной. Нападающий удар с переводом с поворотом туловища в ту же сторону; удар слабейшей рукой. Удар с передач назад (за голову), с удаленных от сетки передач. Нападающие удары с задней линии из зон 6,1,5, нападающие удары из-за линии нападения с передачи параллельно линии нападения; из зоны нападения (от сетки).

Техника защиты

1. Перемещения: сочетание стоек, способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите. Сочетание способов перемещений с прыжками. Перемещений с блокированием (одиночным, групповым).

2. Прием мяча сверху и снизу двумя руками; отбивание мяча сомкнутыми кистями над головой с последующим падением и перекатом на спину. Прием мяча сверху и снизу двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину. Прием одной рукой с падением в сторону на бедро и перекатом на спину (правой, левой). Прием снизу двумя руками и одной с падением вперед на руки и перекатом на грудь. Чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча, средства падения.

3. Блокирование: одиночное прямого удара по ходу (в зонах 4,2,3), выполняемого с различных передач. Нападающих ударов по ходу, выполняемых из двух зон (4,2) в известном направлении. Нападающих ударов с переводом вправо и влево в зонах 3,4,2; в одной зоне (3,4,2), удар выполняется в двух направлениях с различных передач.

Групповое блокирование (вдвоем) ударов по ходу (из зон 4,2,3) с различных передач. Ударов с переводом вправо, влево (из зон 3,4,2); ударов по ходу в двух направлениях (по ходу и с переводом); сочетание одиночного и группового блокирования: с высоких передач – групповое, с низких – одиночное.

Тактическая подготовка

Тактика нападения

1. Индивидуальные действия: выбор места и чередование способов подач, подач на силу и нацеленных в дальнюю и ближнюю зоны. Выбор места и подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча, вышедшего после замены, в зону 1 при выходе с задней линии из этой зоны. Имитация второй передачи и обман (передача через сетку) на месте (с применением отвлекающих действий) и в прыжке. Имитация второй передачи вперед и передача назад. Имитация передачи назад и передача вперед. Имитация нападающего удара и передача в прыжке (откидка) вперед через зону, назад в соседнюю зону (боком к сетке). Нападающий удар через «слабого» блокирующего. Имитация нападающего удара и «скидка» одной рукой в зону нападения.

2. Групповые действия: взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2- в прыжке; стоя на площадке - с отвлекающими действиями; игрока зоны 2 с игроком зоны 3 в прыжке – откидка, игрока зоны 2 с игроком зоны 4 (с отвлекающими действиями); игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4 (при скрестном перемещении в зонах); игроков зон 2, 3, 4 в доигровке при первой передаче на удар; игроков зон 5 и 1 с игроком, выходящим к сетке из зоны 6 (при первой передаче); игрока, выходящего к сетке из зоны 1, с игроками зон 6 и 5 при второй передаче на удар с задней линии; игроков зон 6, 5 и 1 с игроками зон 3, 2 4 при первой передаче для удара и откидки, для второй передачи; игрока зоны 2 с игроками зон 6 и 5 при второй передаче на удар с задней линии; игрока, выходящего к сетке из зоны 1(6) с игроками зон 4, 3 и 2 при второй передаче.

3. Командные действия: система игр через игрока передней линии – прием подачи (планирующей) и первая подача в зону 2, вторая передача в зоны 3 и 4 (в прыжке и стоя на площадке с отвлекающими действиями); первая передача в зону 2, вторая назад за голову, где нападающий удар выполняет игрок зоны 3; в доигровке и несильной подаче первая передача в зону 4, 3, 2, где игрок выполняет нападающий удар; первая передача в зоны 2, 3, 4, где игрок имитирует нападающий удар и выполняет откидку: из зоны 2 – в зоны 3, 4; из зоны 3 – в зоны 4 и 2 спиной к нападающему; система игры через выходящего – прием подачи и первая подача игроку зон 1(6), вышедшему к сетке, вторая передача нападающему, к которому выходящий обращен лицом (три нападающих активны); в доигровке передача на выходящего и выполнение тактических комбинаций.

Тактика защиты

1. Индивидуальные действия: выбор места и способа приема мяча от нападающих ударов различными способами, на страховке (в рамках изученных групповых действий); выбор места, определение направления удара и своевременная постановка рук при одиночном блокировании.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков зон 5 и 1 с игроком зоны 6 в рамках системы «углом назад» (на страховке и при приеме мяча от нападающих ударов); игрока зоны 6 с игроками зон 1 и 5 в рамках системы «углом назад»; игроков зон 3 и 2, 3 и 4; 2, 3, 4 при блокировании игрока зоны 4, не участвующего в блокировании с блокирующими игроками зон 3 и 2 (прием мяча от удара или страховка); игрока зоны 2, не участвующего в блокировании с блокирующими игроками зон 3 и 4 (прием удара и страховка); игрока зоны 3 с блокирующим игроком зоны 2 или 4; игрока зоны 6 с блокирующими игроками зон 4 и 3, 2 и 3; 4, 3, 2 (при системе защиты «углом вперед»); крайних защитников на страховке с блокирующими игроками; игроков зон 1, 6, 5 с блокирующими при приеме мячей от нападающих ударов; сочетание групповых действий в рамках систем «углом вперед» и «углом назад».

3. Командные действия: расположение игроком при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок передней линии (зон 3, 2, 4); при приеме подачи, когда выход к сетке осуществляет игрок задней линии (из зон 1, 6, 5) из-за игрока; системы игры – при приеме мяча от соперника «углом вперед» (варьирование групповых действий соответственно характеру построения игры в нападении соперником); при приеме мяча от соперника «углом назад», когда страховку блокирующих осуществляет крайний защитник (варианты групповых действий); сочетание (чередование) систем игры «углом вперед» и «углом назад».

Интегральная подготовка

1. Развитие специальных качеств в рамках структуры технических приемов и посредством многократного выполнения технических приемов в упражнениях повышенной интенсивности.

2. Упражнения на переключения в выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков технических приемов и развития специальных качеств.

3. Упражнения на переключения в выполнении тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков тактических действий, технических приемов и развития специальных качеств.

4. Учебные игры: система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Задания дифференцируются также с учетом игровых функций учащихся.

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

6. Календарные игры. Установки на игру, разбор игр. Отражение в заданиях, в учебных играх результатов анализа проведения игр.

Инструкторская и судейская практика

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится на учебно-тренировочном этапе в каждом году подготовки. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы. Обучающиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований.

1. Освоение терминологии, принятой в волейболе.
2. Владение командным языком, умение отдать рапорт.
3. Проведение упражнений по построению и перестроению группы.
4. В качестве дежурного в подготовке мест для занятий, инвентаря и оборудования

Педагогический и врачебный контроль

Основная цель педагогического и врачебного контроля – всемерное содействие положительному влиянию спорта на состояние здоровья, физическое развитие и подготовленность занимающихся. Задачи, средства и формы врачебно-педагогического контроля приведены в Положении о врачебном контроле за лицами, занимающихся физической культурой и спортом (приказ Минздрава СССР от 29.12.1985 г. № 1672).

При контроле состояния здоровья решаются следующие задачи: возможность по состоянию здоровья начать или продолжить занятия видом спорта (волейболом); выявление у данного занимающегося в момент обследования противопоказаний к занятиям волейболом и необходимости коррекции тренировочной или соревновательной деятельности, а так же необходимость медицинской или физической реабилитации; отвечают ли условия занятий и образ жизни занимающихся (помещение, одежда, оборудование, питание), учебный режим и условия отдыха основным гигиеническим нормам и требованиям.

При контроле за функциональным состоянием организма занимающихся решаются следующие вопросы: отвечают ли функциональные возможности в настоящее время и в перспективе требованиям волейбола и соответствует ли функциональный потенциал юного спортсмена планируемым спортивным результатам (выносятся следующие заключения: «соответствует/не соответствует», «проблематичен», «требует дальнейших наблюдений»); соответствие уровня функционального состояния организма модельному на данном этапе спортивной подготовки; соответствуют ли тренировочные и соревновательные нагрузки возможностям функционального состояния организма юного спортсмена.

Оперативный контроль осуществляется путем педагогических и врачебных наблюдений на тренировочных занятиях. При этом решаются следующие задачи: выявление начальных стадий заболеваний (скрытой патологии), проявляющихся только при значительных тренировках и соревновательных нагрузках; оценка функционального состояния организма по переносимости нагрузок; оценка гигиенических условий занятий (характеристика помещений для тренировок. Спортивной одежды и обуви); соответствие методики занятий гигиеническим требованиям (разминка, восстановительные средства на тренировках, соревнованиях, заключительная часть тренировочного занятия).

При проведении оперативного контроля выявляются так же перенапряжения, заболевания, производится оценка функционального состояния спортсмена после тренировки, соревнований; при признаках перетренировки производится углубленное медицинское обследование с использованием лабораторных методов исследования, регистрируется электрокардиограмма.

Анализ результатов контроля позволяет сформулировать заключение о прерывании, прекращении или коррекции учебно-тренировочного процесса, проведения мероприятий по оздоровлению учебно-тренировочной среды, необходимости медицинской реабилитации спортсменов.

При проведении педагогического и врачебного контроля используются комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной и технико-тактической подготовленности учащихся, которые выполняются на основе стандартизированных тестов.

Воспитанники после 3-го года обучения должны *знать и уметь*

Техническая подготовка

Техника нападения

1. Перемещения: совершенствование навыков перемещения различными способами на максимальной скорости, сочетание с остановками, прыжками, ответные действия на сигналы; сочетание перемещений с имитацией приемов нападения.

2. Передачи мяча: сверху двумя руками различные по расстоянию и высоте в пределах границ площадки. Из глубины площадки для нападающего удара, различные по высоте и расстоянию, стоя лицом или спиной в направлении передачи; с отвлекающими действиями (руками, туловищем, головой); в прыжке после имитации нападающего удара (откидка) назад в соседнюю зону; с последующим падением – на точность из глубины площадки к сетке.

3. Подачи: верхняя прямая в дальние и ближние зоны; в две продольные зоны 6-3, 1-2, на силу и точность; планирующая подача, соревнование на большое количество выполненных правильно подач; чередование способов подач при моделировании сложных условий (на фоне утомления); чередование подач на силу и точность.

4. Нападающие удары: прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4,3,2 с различных передач по расстоянию (короткие, средние, длинные) и высоте (низкие, средние, высокие) с удаленных от сетки передач, с передачи в прыжке назад (за голову), с передач с последующим падением. Имитация нападающего удара и передача через сетку (скидка) двумя руками и одной. Нападающий удар с переводом с поворотом туловища в ту же сторону; удар слабейшей рукой. Удар с передач назад (за голову), с удаленных от сетки передач. Нападающие удары с задней линии из зон 6,1,5, нападающие удары из-за линии нападения с передачи параллельно линии нападения; из зоны нападения (от сетки).

Техника защиты

1. Перемещения: сочетание стоек, способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите. Сочетание способов перемещений с прыжками. Перемещений с блокированием (одиночным, групповым).

2. Прием мяча сверху и снизу двумя руками; отбивание мяча сомкнутыми кистями над головой с последующим падением и перекатом на спину. Прием мяча сверху и снизу двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину. Прием одной рукой с падением в сторону на бедро и перекатом на спину (правой, левой). Прием снизу двумя руками и одной с падением вперед на руки и перекатом на грудь. Чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча, средства падения.

3. Блокирование: одиночное прямого удара по ходу (в зонах 4,2,3), выполняемого с различных передач. Нападающих ударов по ходу, выполняемых из двух зон (4,2) в известном направлении. Нападающих ударов с переводом вправо и влево в зонах 3,4,2; в одной зоне (3,4,2), удар выполняется в двух направлениях с различных передач. Групповое блокирование (вдвоем) ударов по ходу (из зон 4,2,3) с различных передач. Ударов с переводом вправо, влево (из зон 3,4,2); ударов по ходу в двух направлениях (по ходу и с переводом); сочетание одиночного и группового блокирования: с высоких передач – групповое, с низких – одиночное.

Тактическая подготовка

Тактика нападения

1. Индивидуальные действия: выбор места и чередование способов подач, подач на силу и нацеленных в дальнюю и ближнюю зоны. Выбор места и подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча, вышедшего после замены, в зону 1 при выходе с

задней линии из этой зоны. Имитация второй передачи и обман (передача через сетку) на месте (с применением отвлекающих действий) и в прыжке. Имитация второй передачи вперед и передача назад. Имитация передачи назад и передача вперед. Имитация нападающего удара и передача в прыжке (откидка) вперед через зону, назад в соседнюю зону (боком к сетке). Нападающий удар через «слабого» блокирующего. Имитация нападающего удара и «скидка» одной рукой в зону нападения.

2. Групповые действия: взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2- в прыжке; стоя на площадке - с отвлекающими действиями; игрока зоны 2 с игроком зоны 3 в прыжке – откидка, игрока зоны 2 с игроком зоны 4 (с отвлекающими действиями); игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4 (при скрестном перемещении в зонах); игроков зон 2, 3, 4 в доигровке при первой передаче на удар; игроков зон 5 и 1 с игроком, выходящим к сетке из зоны 6 (при первой передаче); игрока, выходящего к сетке из зоны 1, с игроками зон 6 и 5 при второй передаче на удар с задней линии; игроков зон 6, 5 и 1 с игроками зон 3, 2 4 при первой передаче для удара и откидки, для второй передачи; игрока зоны 2 с игроками зон 6 и 5 при второй передаче на удар с задней линии; игрока, выходящего к сетке из зоны 1(6) с игроками зон 4, 3 и 2 при второй передаче.

3. Командные действия: система игр через игрока передней линии – прием подачи (планирующей) и первая подача в зону 2, вторая передача в зоны 3 и 4 (в прыжке и стоя на площадке с отвлекающими действиями); первая передача в зону 2, вторая назад за голову, где нападающий удар выполняет игрок зоны 3; в доигровке и несильной подаче первая передача в зону 4, 3, 2, где игрок выполняет нападающий удар; первая передача в зоны 2, 3, 4, где игрок имитирует нападающий удар и выполняет откидку: из зоны 2 – в зоны 3, 4; из зоны 3 – в зоны 4 и 2 спиной к нападающему; система игры через выходящего – прием подачи и первая подача игроку зон 1(6), вышедшему к сетке, вторая передача нападающему, к которому выходящий обращен лицом (три нападающих активны); в доигровке передача на выходящего и выполнение тактических комбинаций.

Тактика защиты

1. Индивидуальные действия: выбор места и способа приема мяча от нападающих ударов различными способами, на страховке (в рамках изученных групповых действий); выбор места, определение направления удара и своевременная постановка рук при одиночном блокировании.

Групповые действия: взаимодействие игроков зон 5 и 1 с игроком зоны 6 в рамках системы «углом назад» (на страховке и при приеме мяча от нападающих ударов); игрока зоны 6 с игроками зон 1 и 5 в рамках системы «углом назад»; игроков зон 3 и 2, 3 и 4; 2, 3, 4 при блокировании игрока зоны 4, не участвующего в блокировании с блокирующими игроками зон 3 и 2 (прием мяча от удара или страховка); игрока зоны 2, не участвующего в блокировании с блокирующими игроками зон 3 и 4 (прием удара и страховка); игрока зоны 3 с блокирующим игроком зоны 2 или 4; игрока зоны 6 с блокирующими игроками зон 4 и 3, 2 и 3; 4, 3, 2 (при системе защиты «углом вперед»); крайних защитников на страховке с блокирующими игроками; игроков зон 1, 6, 5 с блокирующими при приеме мячей от нападающих ударов; сочетание групповых действий в рамках систем «углом вперед» и «углом назад».

3. Командные действия: расположение игроком при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок передней линии (зон 3, 2, 4); при приеме подачи, когда выход к сетке осуществляет игрок задней линии (из зон 1, 6, 5) из-за игрока; системы игры – при приеме мяча от соперника «углом вперед» (варьирование групповых действий соответственно характеру построения игры в нападении соперником); при приеме мяча от соперника «углом назад», когда страховку блокирующих осуществляет крайний защитник (варианты групповых действий); сочетание (чередование) систем игры «углом вперед» и «углом».

Интегральная подготовка

1. Развитие специальных качеств в рамках структуры технических приемов и посредством многократного выполнения технических приемов в упражнениях повышенной интенсивности.

2. Упражнения на переключения в выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков технических приемов и развития специальных качеств.

3. Упражнения на переключения в выполнении тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков тактических действий, технических приемов и развития специальных качеств.

4. Учебные игры: система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Задания дифференцируются также с учетом игровых функций учащихся.

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

6. Календарные игры. Установки на игру, разбор игр. Отражение в заданиях, в учебных играх результатов анализа проведения игр.

Инструкторская и судейская практика

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится на учебно-тренировочном этапе в каждом году подготовки. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы. Обучающиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований.

1. Освоение терминологии, принятой в волейболе.

2. Овладение командным языком, умение отдать рапорт.

3. Проведение упражнений по построению и перестроению группы.

4. В качестве дежурного в подготовке мест для занятий, инвентаря и оборудования

Педагогический и врачебный контроль

Основная цель педагогического и врачебного контроля – всемерное содействие положительному влиянию спорта на состояние здоровья, физическое развитие и подготовленность занимающихся. Задачи, средства и формы врачебно-педагогического контроля приведены в Положении о врачебном контроле за лицами, занимающихся физической культурой и спортом (приказ Минздрава СССР от 29.12.1985 г. № 1672).

При контроле состояния здоровья решаются следующие задачи: возможность по состоянию здоровья начать или продолжить занятия видом спорта (волейболом); выявление у данного занимающегося в момент обследования противопоказаний к занятиям волейболом и необходимости коррекции тренировочной или соревновательной деятельности, а так же необходимость медицинской или физической реабилитации; отвечают ли условия занятий и образ жизни занимающихся (помещение, одежда, оборудование, питание), учебный режим и условия отдыха основным гигиеническим нормам и требованиям.

При контроле за функциональным состоянием организма занимающихся решаются следующие вопросы: отвечают ли функциональные возможности в настоящее время и в перспективе требованиям волейбола и соответствует ли функциональный потенциал юного спортсмена планируемыми спортивными результатам (выносятся следующие заключения: «соответствует/не соответствует», «проблематичен», «требует дальнейших наблюдений»); соответствие уровня функционального состояния организма модельному на данном этапе спортивной подготовки; соответствуют ли тренировочные и соревновательные нагрузки возможностям функционального состояния организма юного спортсмена.

Оперативный контроль осуществляется путем педагогических и врачебных наблюдений на тренировочных занятиях. При этом решаются следующие задачи: выявление начальных стадий заболеваний (скрытой патологии), проявляющихся только при значительных тренировках и соревновательных нагрузках; оценка функционального состояния организма по переносимости нагрузок; оценка гигиенических условий занятий (характеристика помещений для тренировок. Спортивной одежды и обуви); соответствие методики занятий гигиеническим требованиям (разминка, восстановительные средства на тренировках, соревнованиях, заключительная часть тренировочного занятия).

При проведении оперативного контроля выявляются так же перенапряжения, заболевания, производится оценка функционального состояния спортсмена после тренировки, соревнований; при признаках перетренировки производится углубленное медицинское обследование с использованием лабораторных методов исследования, регистрируется электрокардиограмма.

Анализ результатов контроля позволяет сформулировать заключение о прерывании, прекращении или коррекции учебно-тренировочного процесса, проведения мероприятий по оздоровлению учебно-тренировочной среды, необходимости медицинской реабилитации спортсменов.

При проведении педагогического и врачебного контроля используются комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной и технико-тактической подготовленности учащихся, которые выполняются на основе стандартизированных тестов.

Литература, используемая педагогом

1. Белеч С. Волейбол. – М.: «Талка», 1991.
2. Володченко В.Ю. Волейбол для всех. – М., 1989.
3. Лепешкин В.А. Обучение спортивным играм. Волейбол. – М., 1983.
4. Теория и методика физического воспитания // Учебник для ВУЗа.
5. Научно-методический журнал «Спорт в школе».
6. «Спорт в школе» // газета.
7. «Физическая культура и спорт» // журналы.

Литература, рекомендуемая воспитанникам и родителям

1. Белеч С. Волейбол. – М.: «Талка», 1991.
2. Володченко В.Ю. Волейбол для всех. – М., 1989.
3. Лепешкин В.А. Обучение спортивным играм. Волейбол. – М., 1983.
4. Теория и методика физического воспитания // Учебник для ВУЗа
5. Научно-методический журнал «Спорт в школе»
6. «Спорт в школе» // газета
7. «Физическая культура и спорт» // журналы.

Средства необходимые для реализации программы

Волейбольные мячи, сетка, спортивный зал, свисток, секундомер, наколенники, спортивная форма, спортивный зал с разметкой волейбольной площадки.

**Календарно-тематическое планирование секции «Волейбол»
1 год обучения**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего	В том числе:		По плану	Фактически
			Теория	Практика		
1	Совершенствование навыков перемещения различными способами на максимальной скорости, сочетание с остановками, прыжками с имитацией приемов нападения Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие волейбола	9	2	7		
2	Совершенствование навыков передачи мяча сверху двумя руками с последующим падением. Сведения о строении и функциях организма человека Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Нагрузка и отдых - взаимосвязанные	9	2	7		
3	Совершенствование подач на силу и точность. компоненты упражнения Правила соревнований, их организация и проведение.	9	2	7		
4	Совершенствование нападающих ударов	10	2	9		
5	Совершенствование техники перемещения, стоек игроков в защите.	10	2	9		
6	Совершенствование приема мяча сверху и снизу двумя руками	10	2	9		
7	Совершенствование блокирования.	10	2	8		
8	Совершенствование индивидуальных действий игрока.	10	2	8		
9	Совершенствование групповых действий и взаимодействий игроков.	10	2	8		
10	Совершенствование командных действий игроков.	10	2	8		

11	Совершенствование способа приема мяча от нападающих ударов различными способами,	10	1	9		
12	Совершенствование Групповых действий взаимодействий игроков в защите.	10	1	9		
13	Совершенствование командных действий игроком при приеме подачи мяча.	10	1	9		
14	Упражнения на развитие специальных качеств и выполнения технических приемов.	5	1	4		
15	Совершенствование овладения командным языком и терминологией.	2	1	1		
16	Учебные и контрольные игры.	10				
	Всего:	144	25	119		

**Календарно–тематическое планирования
индивидуальных занятий секции «Волейбол»**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее количество учебных часов	В том числе:		Дата проведения
			теоретических	практических	
1	Нагрузка и отдых- взаимосвязанные компоненты упражнения	1	1		
2	Правила соревнований, их организация и проведение.	1	1		
3	Перемещения и стойки	1		1	
4	Передачи: передача мяча сверху, снизу двумя руками; над собой – на месте и после перемещения различными способами.	1		1	
5	Подачи нижняя прямая (боковая)	1		1	
6	Нападающие удары.	1		1	
7	Перемещения и стойки в нападении.	1		1	
8	Прием с низу, сверху двумя руками	1		1	
9	Блокирование	1		1	
10	Выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке.	1		1	
11	Групповые действия: взаимодействие игроков в нападении.	2		2	
12	Командные действия игроков в нападении.	2		2	
13	Действия игроков, выбор места при приеме подачи, при приеме мяча направленного соперником	1		1	
14	Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи	1		1	
15	Командные действия: расположение игроков в защите.	1		1	
16	Соревновательная подготовка.	1		1	
	Всего:	18	2	16	

