

Министерство образования и науки Тамбовской области
Тамбовское областное государственное бюджетное образовательное
учреждение дополнительного образования
«Областная детско-юношеская спортивная школа»

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
ТОГБОУ ДО ОДЮСШ

протокол № 1 от 31.08.2023 г.



Утверждаю
директор ТОГБОУ ДО «ОДЮСШ»
Д.П. Малахов

приказ № 55/1-у от 01.09.2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Мой веселый, звонкий мяч»
(платные образовательные услуги)
Возраст учащихся: 12-16 лет

Срок реализации: 1 год

Авторы составители программы: Миненкова А.О.,
старший инструктор-методист,
Румынина Е.А., тренер-преподаватель

Тамбов, 2023

Министерство образования и науки Тамбовской области
Тамбовское областное государственное бюджетное образовательное
учреждение дополнительного образования
«Областная детско-юношеская спортивная школа»

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
ТОГБОУ ДО ОДЮСШ

Утверждаю
директор ТОГБОУ ДО «ОДЮСШ»
_____ Д.П. Малахов

протокол № 1 от 31.08.2023 г.

приказ № 55/1-у от 01.09.2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Мой веселый, звонкий мяч»
(платные образовательные услуги)
Возраст учащихся: 12-16 лет

Срок реализации: 1 год

Авторы составители программы: Миненкова А.О.,
старший инструктор-методист,
Румынина Е.А., тренер-преподаватель

Блок №1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы физкультурно-спортивная.

Уровень освоения программы – ознакомительный.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Мой веселый, звонкий мяч» предназначена для детей 12-16 лет.

Программа составлена с учетом общенаучных положений сохранения, укрепления, развития физического и духовно-нравственного здоровья обучающихся.

Актуальность программы

Волейбол — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет большое значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подачи, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

Игровая обстановка в волейболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают волейболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучаемых поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и

методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Педагогическая целесообразность программы

Программа конкретизирует объем, содержание, планируемые результаты образовательной деятельности, характеризует организационно-педагогические условия и формы контроля.

В программе реализуются технологии различных типов:

- здоровье сберегающие технологии. Их применение в процессе занятий обеспечивает создание безопасных условий для занятий и рациональную организацию образовательного процесса (с учетом возрастных, половых, индивидуальных особенностей занимающихся при соблюдении гигиенических требований), а также соответствие физической нагрузки возрастным особенностям занимающихся.

- технологии обучения здоровью. Включают гигиеническое обучение (правильное питание, гигиена тела), обучение жизненным навыкам в общении (управление эмоциями, разрешение конфликтов), осознанное соблюдение техники безопасности на занятиях, профилактику вредных привычек.

- технологии воспитания физической культуры и укрепления здоровья. Усиливают воспитание у занимающихся культуры здоровья, формируют представления о здоровье как ценности, стимулируют мотивацию на ведение здорового образа жизни, ответственность за собственное здоровье.

- оздоровительные технологии. Направлены на решение задач укрепления физического здоровья обучающихся.

В программе представлены подходы к организации досуговой деятельности занимающихся. Для успешной и эффективной реализации предусматриваются следующие виды: организация и проведение досуговой деятельности, смен оздоровительных лагерей с занимающимися различного возраста.

Осуществляя работу по общефизической подготовке, педагог руководствуется основными методами и принципами обучения. В зависимости от задач предпочтение может быть отдано реализации того или иного принципа с учетом их органической взаимосвязи:

Принцип всестороннего гармонического развития личности, для осуществления которого необходимо сочетать физическую подготовку с умственной, нравственной, эстетической.

Принцип оздоровительной направленности обязывает при подборе и применении разнообразных средств и методов занятий определять доступную нагрузку, учитывая состояние здоровья, пол и физическую подготовленность учащихся.

Принцип воспитывающего обучения подразумевает проведение любых форм физических занятий в воспитательных целях. Обстановка, в которой проводятся физкультурные мероприятия, должна вызывать положительные эмоции у детей.

Принцип сознательности и активности. Выполнение упражнения должно быть осознано, понятна польза и значение занятий для укрепления здоровья. Сознательное отношение к спортивной деятельности рождает активность, инициативу.

Принцип доступности. При подборе упражнений их необходимо подбирать в зависимости от возраста, пола детей и состояния их здоровья. Принцип систематичности и последовательности. В процессе занятий следует предусматривать такой порядок прохождения учебного материала, при котором вновь изучаемые упражнения опираются на ранее сформированные навыки.

Принцип прочности. На занятиях учащиеся приобретают знания, формируют двигательные навыки, которые должны сохраниться в течение детского возраста и, доведенные до определенного уровня, становятся основой его общей работоспособности.

Принцип наглядности заключается в показе изучаемого упражнения. Для реализации этого принципа применяются словесные действия и имитационные упражнения («прыгать, как мячик», «идти, как медведь» и т. д.).

Принцип постепенного повышения требований осуществляется на последующих годах обучения. В практике физического воспитания этот принцип реализуется путем систематического усложнения структуры изучаемых упражнений и координационной сложности, повышения уровня физической нагрузки.

Принцип комплексности выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон тренировочной деятельности: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовок, педагогического и медицинского контролей, восстановительных мероприятий.

Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала, в постепенном усложнении содержания тренировок, в единстве задач, средств и методов подготовки.

Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов физической подготовки.

В планомерном физическом воспитании детей систематические занятия разнообразными физическими упражнениями должны сочетаться с правильным режимом учебы и отдыха и нормальными санитарно-гигиеническими условиями.

Адресат программы

Программа адресована детям от 12 до 16 лет.

Возрастные особенности

При проведении занятий по волейболу необходимо учитывать, что в детском возрасте процессы возбуждения явно преобладают над тормозными процессами, и в связи с этим следует осторожно подходить к дозированию тренировочных нагрузок, так как, возбуждаясь, дети часто не замечают наступающего утомления.

Чрезвычайно бурно реагирует детский организм на различные эмоциональные воздействия. Например, предстартовое состояние детей характеризуется более значительными по сравнению с взрослыми изменениями частоты сердечных сокращений и артериального давления. Более интенсивно в детском возрасте протекают и обменные процессы, что объясняется ростом организма ребенка и меньшими размерами тела в расчете на единицу веса. При одной и той же мышечной работе обмен веществ у детей выше, чем у взрослых, так как у детей более высокая возбудимость нервной системы.

В связи с этим большое значение для роста и работоспособности детей имеет правильно организованное питание. Овладение техническими приёмами, тактическими действиями, игровыми навыками в целом происходит при главенствующей роли высшей нервной деятельности. Высшая нервная деятельность у детей достигает высокого уровня развития к 10-12 годам. Тормозной контроль коры больших полушарий значительно усиливается и начинает доминировать над эмоциями. Условные рефлексy образуются быстро. В 10-12 лет внешнее торможение выражено меньше, чем у 7-8 летних, что свидетельствует о большой силе нервных процессов.

К 13-14 годам достигает высокого развития способность ориентироваться в пространстве, обостряется чувство темпа движений, ощущение расстояния, способность к анализу мышечных ощущений, улучшается координация движений. Высокая пластичность нервной системы в детском возрасте способствует лучшему и более быстрому освоению двигательных навыков. Однако при обучении детей надо создавать условия, облегчающие овладение движениями, устраняющие какие-либо помехи. Двигательные функции в основном достигают высокого уровня развития к 13-15 годам. Некоторые же показатели функциональной зрелости двигательного аппарата развиваются в полной мере только к 16-17 годам, основные показатели быстроты движений достигают высокого уровня к 12-14 годам. Это характерно для скрытого периода двигательной реакции, скорости и частоты движений. Принято считать, что возраст от 10 до 14 лет наиболее благоприятен для развития быстроты.

С возрастом увеличивается мышечная сила. Наибольший прирост и увеличения мышечной силы приходится на 15-18 лет. К 17-18 годам максимальная сила приближается к уровню развития её у взрослых. К 11 годам наблюдается скачок в развитии силы. После 13-14 лет происходит резкое увеличение абсолютной мышечной силы, а в 15-17 лет абсолютной и относительной силы.

Силы мышц в разгибательных движениях значительно превосходит мышечную силу в сгибательных движениях, что следует учитывать в работе с юными волейболистами. В возрасте 14-15 лет уже появляются благоприятные возможности для целенаправленного развития мышечной силы, в том числе с помощью отягощений.

При подготовке волейболистов особое значение имеют скоростно-силовые качества, основу которых составляет взаимосвязь быстроты и силы.

Уровень скоростно-силовых качеств начинает заметно увеличиваться после 7-8 лет и достигает наибольших показателей к 17-18 годам, при этом в 12-15 лет наблюдается своеобразный скачок. Результаты исследований и опыт передовых тренеров свидетельствуют о том, что развитие выносливости следует начинать с 10-12 лет в единстве с развитием других двигательных качеств. Значит, в занятиях особое внимание следует уделять развитию специальной выносливости: скоростной, прыжковой, игровой, к скоростно-силовым усилиям. Ребята школьного возраста отличаются высоким развитием ловкости, что необходимо использовать в работе с юными волейболистами. Упущенные здесь возможности восполнить очень трудно. В школьном возрасте особенно сложен период от 10-11 лет до 14-15 лет. Появляются признаки полового созревания, что сказывается на показателях физического развития. Рост тела в длину преобладает над ростом в ширину, конечности растут быстрее, чем туловище. Это накладывает отпечаток на пропорцию тела и отражается на выполнении упражнений. Значительно изменяется костно-мышечная система, интенсивно идет процесс окостенения скелета. Развитие скелета, мышц, сухожилий и связок к 10-12 годам достигает уровня, обеспечивающего возможность правильного овладения техникой волейбола. Таким образом, развитие высшей нервной деятельности, двигательных, физических качеств создает благоприятные условия для успешного осуществления специализированных занятий, по волейболу начиная с 10-12 лет.

Для обучения принимаются все желающие. К освоению базовых знаний по волейболу допускаются школьники, относящиеся к основной группе здоровья, на основании результатов диспансеризации или медицинского осмотра.

В группе могут заниматься 10-20 человек.

Объем и срок освоения программы

Программа рассчитана на один год обучения.

1 год – (72 час)

Форма и режим занятий

Сроки освоения дополнительной образовательной программы подготовки учащихся составляет 36 недель за курс обучения, 72 часа в год.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по часу.

Формы организации занятий

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем большее количество времени занимает практическая часть.

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

- фронтальная
- индивидуальная
- групповая.

1.2. Цели и задачи образовательной программы

Цель: формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, содействие разностороннему развитию личности, самореализации, привитие навыка здорового образа жизни посредством занятий волейболом.

Задачи:

- *личностные:*

формирование общественной активности личности, гражданской позиции, культуры общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни;

- *метапредметные:*

- развитие мотивации к занятиям физической культурой и спортом, потребности в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности;

- усвоение учащимися конкретных элементов социального опыта, изучаемого в рамках программы дополнительного образования, опыта физкультурно-спортивной и интеллектуально – творческой деятельности;

- *образовательные:*

- содействовать интеллектуальному развитию учащихся;

- способствовать развитию общих физических качеств, необходимых для освоения техники волейбола;

- способствовать развитию у учащихся двигательных способностей (силы, гибкости, быстроты, выносливости и координационных способностей);

- способствовать приобретению учащимися знаний по истории возникновения и развития волейбола, основам спортивной диеты и питания; формированию системы элементарных знаний о здоровом образе жизни;

- содействовать укреплению здоровья и нормальному физическому развитию.

1.3. Содержание программы

Учебно-тематический план занятий

Содержание учебного плана

	Количество часов				
	Наименование разделов	Всего	Теория	Практика	Формы аттестации/ контроля
I.	Теоретическая подготовка	6	6	-	собеседование
1.	Вводное занятие. Правила техники безопасности.	1	1	-	собеседование
2.	История развития волейбола в России.	1	1	-	собеседование
3.	Правила соревнований по волейболу. Спортивная терминология.	2	2	-	собеседование

4.	Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня	1	1	-	собеседование
6.	Профилактика травматизма в спорте. Антидопинговые мероприятия.	1	1	-	собеседование
II.	ОФП и СФП	24	-	24	тестирование
III.	Избранный вид спорта: волейбол	18	-	18	тестирование
1.	Основы техники волейбола	16	-	16	практическое выполнение
2.	Итоговая аттестация в форме тестирования	2	-	2	тестирование
IV.	Технико-тактическая и психологическая подготовка	8	-	8	практическое выполнение
V.	Другие виды спорта и подвижные игры	16		16	практическое выполнение
ИТОГО		72	6	66	

Раздел I. Теоретическая подготовка

Тема 1. Вводное занятие. Правила техники безопасности.

Теория: Правила техники безопасности во время учебно-тренировочных занятий, экскурсий, показательных выступлений, соревнований, тестовых испытаний. Правила пожарной безопасности. Правила безопасности дорожного движения. Правила безопасности в связи с угрозой террористических актов.

Тема 2. История развития волейбола в России.

Теория: История развития волейбола в России, его лучшие представители.

Развитие волейбола на Тамбовщине.

Тема 3. Ознакомление с правилами соревнований. Спортивная терминология.

Теория: Права и обязанности игроков. Форма. Упрощенные правила игры в волейбол. Основы судейской терминологии.

Тема 4. Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня

Теория: Личная гигиена волейболиста, профилактика различных заболеваний. Гигиена места занятий. Гигиенические требования к одежде, обуви. Закаливание как неотъемлемая часть здорового образа жизни. Особенности питания при занятиях волейболом. Режим дня. Организация свободного времени.

Тема 6. Профилактика травматизма в спорте. Антидопинговые мероприятия.

Теория: Травматизм в процессе занятий волейболом, оказание первой медицинской помощи. Профилактика спортивного травматизма. Общие

основы фармакологического обеспечения в спорте. Профилактика допинга применения допинга среди спортсменов.

Раздел II. ОФП и СФП

Общая физическая подготовка

Теория: Особенно важную роль занятия по ОФП должны занимать в работе с начинающими волейболистами. В дальнейшем, по мере спортивного совершенствования, ОФП начинает играть роль важного вспомогательного, кондиционного средства, содействующего поддержанию должного физического состояния, оздоровлению и реабилитации учащихся.

Практика: Средствами общей физической подготовки являются ОРУ, направленные на развитие всех качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на различных снарядах, тренажерах, занятия другими видами спорта.

Специальная физическая подготовка.

Практика: Средствами специальной физической подготовки являются подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты, сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим. Упражнения, сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движения. Акробатические упражнения. Подвижные и спортивные игры. Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

Раздел III. Избранный вид спорта: волейбол

Тема 1. Основы техники волейбола.

Практика:

Стойки и перемещения

Стойка волейболиста – поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приёма.

Техника выполнения: ноги расставлены на ширине плеч и согнуты в коленях. Одна нога может быть немного впереди другой, ступни расположены параллельно. Туловище наклонено вперёд. Чем ниже стойка, тем больше наклон туловища. Руки согнуты в локтях, кисти на уровне пояса.

Применение: при подготовке к приёму подачи, при приёме и передачах мяча, перед блокированием, при приёме нападающих ударов и страховке.

Перемещения – это действия игрока при выборе места на площадке.

В зависимости от характера технического приёма и игровой ситуации в волейболе используются различные способы перемещения: приставной шаг, двойной шаг, бег.

Обучение

1. В стойке волейболиста:

- выпад вправо, влево, шаг вперёд, назад;
- приставные шаги вправо, влево от одной боковой линии площадки до другой;
- двойной шаг вперёд-назад.

2. Скачок вперёд одним шагом в стойку.
3. Подпрыгнуть, вернуться в стойку волейболиста и выполнить шаг или выпад: а) вперёд; б) в сторону.
4. По сигналу (в беге) остановка в стойку и прыжок вверх толчком двух ног.
5. Перемещения в стойке по сигналу – в стороны, вперёд, назад.
6. Эстафеты с перемещениями различными способами, с выполнением различных заданий.

Передача мяча сверху двумя руками

Техника выполнения: в исходном положении туловище вертикально, ноги согнуты в коленях (степень сгибания ног зависит от высоты траектории полёта мяча), стопы параллельны или одна (разноимённая сильнейшей руке) несколько впереди. Руки согнуты в локтях, локти слегка разведены. Кисти вынесены перед лицом так, чтобы большие пальцы находились на уровне бровей и были направлены друг к другу. Указательные и большие пальцы обеих рук образуют треугольник. Пальцы напряжены и слегка согнуты. Встреча рук с мячом осуществляется вверху над лицом. При передаче руки и ноги выпрямляются и мячу (мягким ударом кистями) придаётся нужное направление. Руки сопровождают полёт мяча и после передачи почти полностью выпрямляются

Применение: при приёме подач, передачах для нападающего удара и перебивании мяча через сетку.

Обучение

- 1) Имитация перехода из стойки волейболиста в исходное положение для приёма и передачи мяча.
- 2) Имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения.
- 3) Освоение расположения 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 обхватывали мяч сбоку-сверху. Мяч поднимается с пола в исходное положение над лицом.
- 4) В стойке волейболиста подбросить мяч одной рукой над собой, поймать обеими руками и одновременно начать разгибание рук и ног, имитируя передачу.
- 5) В парах: один из партнёров набрасывает мяч в удобное для выполнения передачи положение, второй ловит мяч в стойке и имитирует передачу, разгибая ноги и руки.
- 6) В парах: один из партнёров набрасывает мяч другому, который передаёт мяч сверху двумя руками.
- 7) Передачи мяча над собой на месте, в движении (приставными шагами, лицом вперёд, спиной вперёд), с изменением высоты полёта мяча.
- 8) Две-три передачи мяча над собой и передача партнёру.
- 9) Передачи мяча в парах с варьированием расстояния и траектории.

10) В тройках: игроки второй позиции выполняют верхнюю передачу мяча над собой, затем делают шаг в сторону и заходят за спину игроков третьей позиции. Игроки третьей позиции выполняют передачи мяча игрокам первой позиции. Игроки первой позиции верхней передачей возвращают мяч игрокам, находящимся на противоположной боковой линии.

11) Передачи мяча в тройках. Расположение игроков в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-2-3, 6-2-4; 5-3-4, 5-2-3, 5-2-4; 1-3-2, 1-4-3, 1-4-2.

12) Передачи в парах с передвижением приставными шагами по длине игровой площадки.

13) В парах: передачи мяча через сетку.

14) Передачи мяча на точность: в мишени, расположенные на стене, на игровой площадке (гимнастические обручи и др.).

15) Подвижные игры с верхней передачей мяча: «Эстафета у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч над сеткой», «Вызов номеров» и др.

Приём мяча снизу двумя руками

Техника выполнения: в исходном положении ноги согнуты в коленных суставах, туловище незначительно наклонено вперёд, руки в локтевых и лучезапястных суставах выпрямлены, кисти соединены «в замок» и располагаются перпендикулярно траектории полёта мяча который осуществляется на нижнюю часть предплечий или кисти с одновременным разгибанием ног и туловища вперёд-вверх. Прямые руки поднимаются до уровня груди.

Применение: при приёме мяча от подачи и атакующего удара; при приёме мяча, отражённого сеткой; при передачах для нападающих ударов и перебивания мяча через сетку.

Обучение

1) Имитация приёма мяча в исходном положении.

2) Имитация приёма мяча после перемещения (вперёд, назад, в стороны).

3) В парах: один давит на мяч, лежащий на предплечьях другого игрока (стоящего в исходном положении), и тот имитирует приём.

4) Стойка волейболиста, держа на выпрямленных руках лежащий на запястьях мяч:

- покачивание руками вверх-вниз и в стороны;

- разгибание и сгибание ног, имитируя приём и передачу мяча.

5) Подбрасывание мяча невысоко над собой и приём его на запястья выпрямленных рук.

6) Подбивание волейбольного мяча снизу двумя руками на месте. Движение рук выполняется за счёт разгибания ног.

7) Подбивание волейбольного мяча снизу двумя руками с продвижением: лицом вперёд; боком приставными шагами.

8) Приём мяча, брошенного партнёром. Расстояние 2-3 м, затем постепенно увеличивается до 9-12 м.

9) В парах: приём мяча снизу и передача партнёру сверху двумя руками.

10) Приём мяча после отскока от пола (в парах или у стены).

11) Приём мяча в зоне 6; мяч через сетку набрасывает партнёр.

Верхняя прямая подача мяча

Техника выполнения:

И.п.- стоя лицом к сетке, ноги на ширине плеч, левая впереди, мяч в согнутых руках на уровне груди, ладонь левой руки снизу, взгляд направлен на площадку соперника. В правую руку занимающийся отводит для замаха назад, локоть направлен в сторону – вверх. Тяжесть тела переносится на правую, туловище слегка прогибается. Движением левой руки вверх занимающийся подбрасывает мяч перед собой выше головы. Разгибая опорную ногу, тяжесть тела переносит на переднюю ногу, туловище незначительно сгибается вперед, выпрямляя руку, производит удар ладонью со сжатыми пальцами. После удара кисть, сопровождая мяч, сгибается, рука опускается вниз.

Обучение

- 1) Имитация ударного движения
- 2) Имитация подбрасывания мяча (без удара).
- 3) Выполнение верхней прямой подачи;
- 4) Первый номер принимает и.п. для выполнения верхней прямой подачи и начинает движение рукой вперед – вверх. Второй встает сзади и кладет ладонь правой руки на ладонь отведенной за голову руки партнера и оказывает сопротивление;
- 5) И.п. – второй номер стоит напротив и держит на вытянутых вперед-вверх руках. Первый делает замах и выполняет ударное движение по мячу.
- 6) Подача мяча в стену с расстояния 5-7 м.
- 7) Подача мяча через сетку с расстояния 5-6 м. Следует постепенно увеличивать расстояние, отходя к лицевой линии.
- 8) Подача мяча в левую и правую половины площадки.
- 9) Поддачи мяча на точность в заданную зону.

Нападающий удар

Техника выполнения:

Техника нападающего удара включает в себя четыре фазы: разбег, прыжок, собственно нападающий удар и приземление.

Техника выполнения разбега и прыжка.

Разбег состоит из микрофаз, характеризующихся своеобразием внешней формы движений и особенностями нервно-мышечной деятельности. Во время выполнения разбега и прыжка усилия волейболиста направлены на решение двух основных задач - достижения наибольшей высоты прыжка и максимальной его точности по отношению к траектории полета мяча. Соотношение этих задач изменяется по ходу развития двигательного действия, обуславливая вариативность и стабильность его фазовой структуры.

Разбег по своему ритмическому рисунку расчленяется на три микрофазы: начало, середина и напрыгивание:

- в первой, стартовой микрофазе, волейболист, еще не определив характера траектории полета мяча (второй передачи), выполняет один или два "ступающих" шага в замедленном темпе с характерной для ходьбы двойной опорой;

- во второй, подготовительной микрофазе, игрок определяет траекторию полета мяча и корректирует скорость своего перемещения. Если передача занижена, то скорость движения резко возрастает и ходьба переходит в бег. Если же мяч направлен по высокой траектории, то скорость движения увеличивается незначительно, а иногда и замедляется;

- в третьей микрофазе - напрыгивании - игрок выполняет широкий беговой шаг, который органически сливается с последующими движениями. От слитности усилий и их быстроты в этот момент зависит эффективность использования силы инерции, образуемой горизонтальной скоростью разбега для прыжка вверх.

Техника удара по мячу.

Техника удара по мячу составляет вторую фазу нападающего удара. Здесь также, движения расчленяются на две микрофазы: замах и собственно ударное движение.

Удар по мячу осуществляется за счет резкого последовательного сокращения мышц живота, груди и руки. Наиболее эффективным по силе будет такой нападающий удар, при котором скорость движения проксимального звена руки (ее плеча), являясь наибольшей в начале движения, уменьшается при соприкосновении руки с мячом. Это способствует возникновению реактивных сил, увеличивающих скорость сгибания кисти в лучезапястном суставе. Таким образом, различные фазы выполнения нападающего удара состоят не из повторяющихся циклических движений, а носят весьма разнообразный характер как по внешней, наблюдаемой форме движений, так и по своей скоростно-силовой структуре.

Обучение

1) Нападающий удар по ходу из зоны №4 с высокой передачи из зоны №3 направляется в зоны №4,6,5.

2) Нападающий удар по ходу из зоны 2 с высокой передачи из зоны 3 в зону 2 мяч направляется из зон 2, 6, 1.

3) Нападающий удар из зон 4,3 и 2 со средней по высоте передач.

4) Нападающий удар из зон 4, 3, и 2 с высоких и удаленных от сетки передач.

Тема 2. Медицинский контроль.

Теория: Врачебный контроль — это целая система медицинского обеспечения занимающихся физкультурой и спортом, которая способствует эффективному использованию физических упражнений для укрепления здоровья и повышения физической подготовленности.

Спортсмены дважды в год проходят профилактическое обследование во врачебно-физкультурном диспансере, где врач определяет не только состояние здоровья, но и правильность тренировочных нагрузок, дает советы, как улучшить спортивные показатели. На соревнования участники допускаются только по заявке, заверенной врачом, без которого не должно проходить ни одно спортивное соревнование.

Практика: Прохождение учащимися медицинского освидетельствования в медицинских учреждениях.

Тема 3. Промежуточная аттестация в форме тестирования.

Практика: Мониторинг физического развития. Сдача учащимися контрольно-переводных нормативов.

Раздел IV. Техничко-тактическая и психологическая подготовка

Практика:

Техническая подготовка

Техника защиты:

1. Действия без мяча. Перемещения и стойки. Падение при приёме мяча снизу и сверху.

2. Действия с мячом. Приём мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зонах 3, 2.

Техника нападения:

1. Действия без мяча. Перемещения и стойки. Имитация нападающего удара.

2. Действия с мячом. Специальные упражнения при передаче мяча сверху, снизу в движении и на месте. Верхняя прямая подача с места.

Тактическая подготовка

Тактика защиты:

1. Система игры, комбинации.

2. Индивидуальные, групповые и командные действия.

Тактика нападения:

1. Нападающий удар.

2. Зонная оборона.

3. Индивидуальные, групповые и командные действия.

4. Система игры.

Психологическая подготовка

Главная задача психологической подготовки – формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приёмов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

Основные методы и приёмы психологической подготовки:

1. В ходе бесед и лекций происходит психологическое образование спортсмена, объяснение особенностей предстартовых и соревновательных переживаний в соответствии с индивидуальными особенностями, обучение ритуалу предсоревновательного поведения. Главный метод воздействия – убеждение, воздействие на сознание волейболиста.

2. Беседы с другими людьми в присутствии спортсмена. Основная задача – снятие противодействия, которое нередко возникает при использовании

внушений и убеждений, борьба с подсознательным негативизмом. Метод воздействия – косвенное внушение.

3. Аутотренинг – самостоятельное, без посторонней помощи, использование изученных и заранее подготовленных внушений в состоянии глубокого расслабления и покоя (релаксации) или в состоянии так называемого аутогенного погружения, с задачей создания необходимого психического состояния. В процессе аутотренинга завершается переход внушения в самовнушение, совершенствуются механизмы саморегуляции.

4. Размышления, рассуждения. Основные способы перевода внушений и самовнушений в самоубеждения – высшие уровни самосознания и саморегуляции.

Планомерное использование представленной системы методов позволяет достаточно полно и глубоко проникать в систему отношений спортсмена, формировать программу будущих действий и переживаний, установки на реализацию этих программ поведения в нужные моменты тренировки и соревнования.

Раздел V. Другие виды спорта и подвижные игры

Практика: Для повышения уровня общего физического развития учащихся, способствующего быстрому и качественному освоению игры волейбол, используются самые разнообразные физические упражнения и занятия другими видами спорта: строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры, легкоатлетические упражнения, ходьба на лыжах; бег на коньках; баскетбол, футбол и др.

Специальные гимнастические упражнения: кувырки, перевороты, стойки, упражнения на координацию движений, упражнения на формирование осанки, лазание по канату, лестнице, прыжки через препятствия, упражнения на гимнастических снарядах (перекладине, брусьях, гимнастической стенке, коне); упражнения с предметами (палками, скакалками, гантелями).

Специальные легкоатлетические упражнения: бег на короткие дистанции (10-20м); старты с места из различных исходных положений; ускорения на 3-10м; бег на 100-300м; прыжки с места и с разбега в длину и в высоту; метание мячей (малых и набивных на дальность); бег с преодолением препятствий; эстафетный бег.

Подвижные игры и эстафеты: различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты.

Раздел VI. Самостоятельная работа

Практика: Для самостоятельной работы учащихся используются самые разнообразные физические упражнения и занятия другими видами спорта: общеразвивающие гимнастические упражнения, легкоатлетические упражнения и т.д.

Комплекс утренней гимнастики: упражнения на формирование осанки, прыжки, пробежки, разнообразные махи, круговые движения.

Силовые упражнения: подтягивание на перекладине, сгибание и

разгибание рук из упора лежа, поднимание ног из положения лежа и т.д.
Упражнения на гибкость, расслабление.

1.4. Планируемые результаты

Образовательные результаты:

- развиты общие физические качества, необходимые для освоения техники волейбола;
- развиты двигательные способности (сила, гибкость, быстрота, выносливость, координация);
- приобретены знания по истории возникновения и развития волейбола, основам спортивной диеты и питания; формированию системы элементарных знаний о здоровом образе жизни;
- получены навыки по укреплению здоровья и нормального физического развития.

Личностные:

- сформированы условия для развития общественной активности личности, гражданской позиции, культуры общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни;

Метапредметные:

- сформирована устойчивая мотивация к занятиям физической культурой и спортом, потребности в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности;
- усвоен социальный опыт, изученный в рамках программы дополнительного образования, опыта физкультурно- спортивной и интеллектуально – творческой деятельности;

Результаты в воспитании спортсмена:

- проведена пропагандистская работа по привлечению обучающихся для занятий в спортивных группах;
- проведена работа по воспитанию нравственные и волевые качества личности учащихся;
- формировалась привычка к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- воспитывалась культуры здорового и безопасного образа жизни.

Результаты в формировании двигательных действий

- технически правильно осуществлять двигательные действия;
- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- совершенствовать технику волейбола и расширять арсенал двигательных навыков;
- вести технический протокол игры, составлять заявку на участие в соревнованиях;
- самостоятельно осуществляют практическое судейство игры волейбол.

Блок №2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

Календарный учебный график

Количество учебных недель – 36

Количество учебных дней – 72

Начало занятий групп – с 1 сентября, окончание занятий – 31 мая.

Условия реализации программы

Методическое обеспечение программы

В зависимости от поставленных задач на учебном занятии используются различные методы обучения (словесные, наглядные, практические), чаще всего их комплексное сочетание.

Основные формы проведения занятий – учебно-тренировочное занятие.

В качестве дидактического материала используются:

- наглядные пособия;
- сведения из интернета (спортивные информационные платформы);
- книги, брошюры, газетные материалы;
- фото и видеоматериалы;
- тесты.

Материально-техническое обеспечение программы

1. Спортивный зал
2. Уличная спортивная площадка
3. Сетка волейбольная
4. Стойки волейбольные
5. Гимнастическая стенка
6. Гимнастические скамейки
7. Гимнастические маты
8. Скакалки
9. Мячи набивные
10. Гантели различной массы
11. Мячи волейбольные
12. Рулетка
13. Секундомер
14. Фишки напольные
15. Ноутбук, экран, проектор

Технологии, формы и методы обучения

В образовательном процессе используются следующие педагогические технологии:

- информационно-коммуникативного обучения;
- дифференцированного обучения,
- игровые технологии (общие и расширенные формы),
- обучение в сотрудничестве,

- здоровье сберегающие технологии.
Формы занятий, методы и приемы обучения и воспитания используются с учетом возрастных особенностей.

Для реализации программы используются следующие методы:

В процессе занятий по программе используются две большие группы методов: общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы, и практические, включающие методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный.

Все эти методы применяют в различных сочетаниях. Каждый метод используют не стандартно, а постоянно приспособливают к конкретным требованиям, обусловленным особенностями спортивной практики.

Педагогические методы

Словесный метод - применяемым в спортивной тренировке, относятся рассказ, объяснение, беседа, анализ и обсуждение и др. Эти формы наиболее часто используют в лаконичном виде, особенно при подготовке квалифицированных спортсменов, чему способствует специальная терминология, сочетание словесных методов с наглядными.

Наглядный метод, используемые в спортивной практике, многообразны и в значительной степени обуславливают действенность процесса тренировки. В последние годы широко применяются вспомогательные средства демонстрации - учебные фильмы, видео записи, макеты игровых площадок и полей для демонстрации тактических схем, электронные игры.

Методы спортивной тренировки

Методы строго регламентированного упражнения. Основная черта данных методов заключается в строгой упорядоченности действий выполняющего упражнения и достаточно четком регулировании воздействующих факторов.

Среди методов, направленных преимущественно на освоение спортивной техники, следует выделять методы разучивания упражнений в целом (целостно-конструктивные) и по частям (расчленено-конструктивные).

В процессе спортивной тренировки упражнения используются в рамках двух основных групп методов - ***непрерывных и интервальных.***

Непрерывные методы тренировки, применяемые в условиях равномерной и переменной работы, в основном используются для повышения аэробных возможностей, воспитания специальной выносливости к работе средней и большой длительности.

Возможности непрерывных методов тренировки в условиях переменной работы значительно многообразнее.

В случае применения варьирующего варианта могут чередоваться части упражнения, выполняемые с различной интенсивностью или же с различной интенсивностью и изменяющейся продолжительностью.

Интервальные методы тренировки (в том числе повторные и комбинированные) широко применяются в практике спортивной тренировки.

Выполнение серии упражнений одинаковой и разной продолжительности с постоянной и переменной интенсивностью и строго регламентированными произвольными паузами является типичным для данных методов. В одном комплексе могут также сочетаться прогрессирующий и нисходящий варианты.

Игровой метод - основной метод, реализуется в виде общепринятых подвижных и спортивных игр, однако, его нельзя осуществлять с какой-либо конкретной игрой. В принципе, он может быть использован на материале самых разнообразных двигательных действий при условии, что они поддаются организации в соответствии с требованиями игрового метода.

Не менее важна его роль как средства активного отдыха и переключения занимающихся на иной вид двигательной активности с целью ускорения и повышения эффективности адаптационных и восстановительных процессов, поддержания ранее достигнутого уровня подготовленности.

Соревновательный метод предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве оптимального способа повышения эффективности тренировочного процесса.

Применение данного метода связано с высокими требованиями к технико-тактическим, физическим и психическим возможностям спортсмена, вызывает глубокие сдвиги в деятельности важнейших систем организма и тем самым стимулирует адаптационные процессы, обеспечивает интегральное совершенствование различных сторон подготовленности спортсмена.

Соревнования могут проводиться в усложненных или облегченных условиях по сравнению с официальными.

Формы аттестации и подведения итогов реализации программы

1. Форма аттестации - сдача контрольных нормативов. Итоги работы подводятся в мае. В эти сроки проводятся соревнования, испытания по ОФП и СФП. По итогам всех испытаний и педагогических наблюдений в конце учебного года, представляется возможность, объективно уточнить первоначальный диагноз пригодности детей к занятиям волейболом на этапе предпрофессиональной подготовки. Ребенок не прошедший испытания может продолжить занятия на этапе общеразвивающей подготовки.

2. Тестирование уровня теоретической подготовленности обучающихся (Приложение 1).

3. Тестирование уровня физической подготовленности обучающихся (Приложение 2).

Итоговая аттестация

- опрос (тестирование) учащихся по пройденному теоретическому материалу;
- мониторинг результатов физической подготовленности по окончании курса обучения;
- мониторинг результатов технической подготовленности по окончании курса обучения;

- оценка морфофункционального состояния;
- оценка психоэмоционального состояния и уровня мотивации;
- фестиваль спортивных достижений.

Методическое обеспечение программы

Раздел программы	Формы занятий	Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
Теоретическая подготовка	Учебное занятие обычно в процессе тренировочного занятия	<i>Словесные:</i> рассказ, беседа, пояснение Видео показ	Видеоматериал, иллюстрации.	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь по волейболу	Тестирование уровня теоретических знаний
Общая физическая подготовка (ОФП)	Физкультурно-тренировочное	<i>Словесные:</i> рассказ, беседа, пояснение. <i>Практические:</i> использование повторного, интервального, круговой тренировки, игровой. дифференцированный, соревновательный методы.	Спортивный инвентарь, раздаточный материал.	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь по волейболу	Тестирование уровня физической подготовленности, текущий контроль
Основные умения и навыки	Физкультурно-тренировочное	<i>Словесные:</i> рассказ, беседа, пояснение. Видео показ	Спортивный инвентарь, раздаточный материал.	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь по волейболу	Тестирование уровня физической подготовленности, текущий контроль
Специальная физическая подготовка (СФП)	Физкультурно-тренировочное	<i>Практические:</i> использование повторного, интервального, круговой тренировки, игровой. дифференцированный, соревновательный методы.	Спортивный инвентарь, раздаточный материал.	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь по волейболу	Тестирование уровня физической подготовленности, текущий контроль
Основы техники	Физкультурно-тренировочное	<i>Словесные:</i> рассказ, беседа, пояснение. Видео показ	Спортивный инвентарь, раздаточный материал.	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь по волейболу	Тестирование уровня физической подготовленности, текущий контроль
Технико-тактическая и	Объяснение, практическое занятие	<i>Словесные:</i> рассказ, беседа, пояснение.	Видеоматериал, иллюстрации.	Оборудованный спортивный зал,	Тестирование уровня

психологическая подготовка		<i>Практический:</i> использование батареи тестов для определения уровня физической подготовленности.		спортивный инвентарь по волейболу	психологической подготовки
Другие виды спорта и подвижные игры	Физкультурно-тренировочное	<i>Словесные:</i> рассказ, беседа, пояснение. Видео показ	Спортивный инвентарь, раздаточный материал.	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь по волейболу	Тестирование уровня физической подготовленности, текущий контроль
Педагогический контроль (диагностика исходного уровня, промежуточная и итоговая аттестация)	Объяснение, практическое занятие	<i>Словесные:</i> рассказ, беседа, пояснение. <i>Практический:</i> использование батареи тестов для определения уровня физической подготовленности.	Видеоматериал, иллюстрации.	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь по волейболу	Тестирование уровня теоретических знаний, уровня физической подготовленности

Список литературы

Для педагогов:

1. Беляев А.В. Волейбол: теория и методика тренировки / А.В. Беляев, Л.В. Булыкина. – М.: ТВТ Дивизион, 2011. – 176 с.
2. Блок. Техника и тактика (сборник статей) / под общей редакцией Е.В. Фомина, Л.В. Булыкиной. – Москва: ВФВ, 2015. – Выпуск № 19. – 108 с.
3. Виера Барбара Л. Волейбол. Шаги к успеху: Пер. с англ. / Барбара Л. Виера, Бонни Джилл Фергюсон. – М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2004. – 161 с.
4. Гарипов А.Т. Скоростно-силовая подготовка юных волейболистов. – Методические рекомендации/ А.Т. Гарипов, Ю.Н. Клещев, Е.В. Фомин. – М.: ВФВ, 2009.– 45 с.
5. Годик М.А. Комплексный контроль в спортивных играх / М.А. Годик, А.П. Скородумова. – М.: Советский спорт, 2010. – 336 с.
6. Губа В.П. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования / В.П. Губа. – М.: Советский спорт, 2012. – 384 с.
7. Железняк Ю.Д. Теория и методика спортивных игр. Учебник для вузов физической культуры / Ю.Д. Железняк. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 412 с.
8. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. Волейбол: У истоков мастерства / Под ред. Ю.В. Питерцева. – М.: Издательство ФАИР-ПРЕСС, 1998. – 336 с.
9. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А., Чачин А.В. Волейбол. Методическое пособие по обучению игре. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2005. – 112 с.
10. Фомин Е.В. Волейбол. Начальное обучение / Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина. – М.: Спорт, 2015.– 88 с.
11. Сингина Н.Ф. Психологическая подготовка в волейболе (стресс и стрессовые ситуации, контроль эмоций). Методическое руководство/ Н.Ф. Сингина, Е.В. Фомин – М.: ВФВ, 2013.- Вып.14. – 24 с.
12. Сингина Н.В. Психолого-педагогические аспекты деятельности тренера по волейболу работающего в ДЮСШ / Н.Ф. Сингина, Е.В. Фомин. – М.: ВФВ, 2014. – Вып. №16 – 36 с.
13. Фомин Е.В. Техничко-тактическая подготовка волейболистов. Методическое пособие/ Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина, А.В. Суханов. – М.: ВФВ, 2013. – Вып.13. – 56с.

Видеоматериалы:

1. Видеозаписи с Первенств и Чемпионатов России, Европы и Мира.
2. Видеозаписи с соревнований различного уровня с участием учащихся ТОГБОУ ДО «ОДЮСШ».

Интернет-ресурсы:

1. Официальный интернет-сайт международной федерации волейбола (FIVB) [электронный ресурс] (<http://www.fivb.com>).
2. Официальный интернет-сайт европейской конференции волейбола (CEV) [электронный ресурс] (<http://www.cev.ru>)

3. Официальный интернет-сайт Всероссийской федерации волейбола [электронный ресурс] (<http://www.vfv.ru>).
4. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [электронный ресурс] (<http://www.minsport.gov.ru/>).
5. Официальный интернет-сайт Олимпийского комитета России [электронный ресурс] (<http://olympic.ru/>)
6. Методики спортивной психологии [электронный ресурс] (<https://psytests.org.ru/tags/sportpsychology.html>).

Приложение 1

Тестирование уровня физической подготовленности обучающихся по программе «Волейбол»

Виды испытания	Результат	
	мальчики	девочки
Бег 30 м	5,1 – 6,2 сек	5,3 – 6,4 сек
Челночный бег 3x10 м	8,8 – 10,3 сек	9,3 – 10,6 сек
Прыжок в длину с места	175 – 135 см	160 – 130 см
Наклон вперед из положения сидя	7,5 – 5,0 см	13,0 – 9,0 см
Подтягивани е на высокой/ низкой перекладине	5 – 3 раз	16 – 8 раз