

***Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования « Первомайская детско - юношеская
спортивная школа» Первомайского района Тамбовской области.***

Рассмотрена
На педагогическом совете
МБОУ ДО « Первомайская
ДЮСШ»
Протокол № 1 от _____

Утверждена
приказом директора
МБОУ ДО « Первомайская
ДЮСШ»
Приказ № _____ от _____

***ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
по волейболу.***

ВОЛЕЙБОЛ.

Срок реализации программы – 1 год.

***Разработчики: Т.А. Филатова – заместитель директора.
Е.В. Мельниченко – ст. тренер-преподаватель.***

***Первомайский
2015 год***

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Образовательная общеразвивающая программа по волейболу, предназначена для спортивно-оздоровительных групп. Программа разработана в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ.

Забота о здоровье детей и взрослых вызывает необходимость совершенствования работы по физическому воспитанию, поиска и применения разнообразных средств, форм и методов. В спортивно-оздоровительных группах возрастает роль и значение физического воспитания, которое должно обеспечить необходимую для организма двигательную активность, укрепление мышечной системы, воспитание правильной осанки, что имеет важное значение для закаливания организма, повышая его сопротивляемость простудным и инфекционным заболеваниям. Программа способствует комплексному решению задач сохранения и укрепления здоровья учащихся с учетом возрастных и индивидуальных особенностей организма. В программе представлен материал по практической и теоретической подготовке, годовой план распределения учебных часов. Также предусмотрен вопрос самостоятельных занятий в домашних условиях, предложены примерные комплексы утренней гигиенической гимнастики для разновозрастных групп.

Волейбол - один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Игра в волейбол развивает мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслабления мышц. В процессе игровой деятельности занимающиеся проявляют положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, инициативу, желание победить. Занятия по волейболу в учебных заведениях направлены на физическое развитие учащихся, воспитание у них настойчивости, дисциплины, коллективизма, чувства дружбы и товарищества.

Цели и задачи программы :

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системой знаний о занятиях волейболом, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками игры в волейбол и творческого сотрудничества в коллективных формах занятий игровыми видами и физическими упражнениями.

Основные принципы физического воспитания. В планомерном физическом воспитании детей систематические занятия разнообразными физическими упражнениями должны сочетаться с правильным режимом учебы и отдыха и нормальными санитарно-гигиеническими условиями. Тренер-преподаватель, осуществляя работу по физическому воспитанию, руководствуется основными методами и принципами обучения и

воспитания. Одним из основных принципов системы физического воспитания является всестороннее гармоническое развитие 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.

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. В практике физического воспитания этот принцип реализуется путем систематического усложнения структуры изучаемых упражнений и координационной сложности, повышения уровня физической нагрузки.

Программный материал характеризуется следующей направленностью: планирование учебного материала в соответствии с поло-возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью образовательного процесса, региональными климатическими условиями; планирование учебного материала, формирующее целостное мировоззрение обучающихся в области физической культуры и спорта; содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности; воспитание волевых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социализации, профессионально ориентированных спортсменов; сохранение и укрепление здоровья в ходе активного самостоятельного использования спортсменами освоенных знаний, способов и физических упражнений.

В спортивно-оздоровительные группы зачисляются учащиеся общеобразовательных школ в возрасте от 8 лет, имеющие медицинский допуск к занятиям в спортивной школе, желающие заниматься волейболом, не достигшие возраста для зачисления в группы начальной подготовки, а так же не прошедшие конкурсный отбор для обучения по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта волейбол.

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки и наполняемость групп.

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Мин./макс. кол-во чел в группе	Кол-во часов в неделю/ Общий объем подготовки (часов в год)
Спортивно – оздоровительный этап	1 год	8	14/25	6/312

II. Учебный план.

Организация образовательного процесса с учащимися ведется в течение всего календарного года. Учебный план составлен на 52 недели, с учетом режима тренировочной работы из расчета 46 недель занятий в условиях образовательного учреждения и 6 недель в условиях летнего лагеря или по индивидуальной программе на период летнего отдыха. В каникулярное время учебная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового тренировочного плана данной группы был выполнен полностью.

Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не должна превышать 2-х академических часов – 3 раза в неделю.

Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап
Теоретическая подготовка	31
Физическая подготовка	125
Общая физическая подготовка	94
Специальная физическая подготовка	31
Избранный вид спорта	140
Технико-тактическая подготовка	75
Психологическая подготовка	31
Инструкторская и судейская практика	12
Промежуточная и итоговая аттестация	6
Участие в соревнованиях	16
Самостоятельная работа	16
Итого часов	312

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

Форма работы на спортивно-оздоровительном этапе , охватывает всех желающих, прежде всего- это укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта в процессе регулярных физкультурно-спортивных занятий.

Принципы, средства, методы спортивной тренировки.

Принципы спортивной тренировки:

- возрастная адекватность спортивной деятельности;
 - единство общей и специальной подготовки;
 - непрерывность тренировочного процесса;
 - единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок;
 - цикличность тренировочного процесса;
- Направленность на максимально возможные достижения, индивидуализация.

Средства спортивной тренировки.

Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения. Они могут быть разделены на 3 группы:

- общеподготовительные упражнения;
- специально подготовительные упражнения;
- избранные соревновательные упражнения.

Методы спортивной тренировки.

Общепедагогические: словесные (беседа, рассказ, объяснение); о наглядные (видеоматериал, наглядные пособия, пример).

Практические:

- метод строго регламентированного упражнения;
- метод направленный на освоение спортивной техники;
- метод направленный на воспитание физических качеств.
- игровой метод;
- соревновательный метод.

Теоретическая подготовка.

Формы теоретических занятий: беседы, лекции, просмотр видеозаписей.

Организация: специальные занятия, беседы и рассказ в процессе практических занятий соревнований.

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, правилами поведения в спортивном зале и спортивной дисциплиной. Основное внимание при построении бесед и рассказов должно быть направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и формирование желания добиться высоких спортивных результатов.

Примерные темы теоретических занятий.

Тема 1. Вводное занятие.

Знакомство с видом спорта. История спортивной школы, достижения и традиции. Правила поведения в спортивной школе, на учебно-тренировочных занятиях. Права и обязанности учащегося спортивной школы.

Тема 2. Инструктаж по технике безопасности.

Инструктаж по технике безопасности при занятиях волейболом. Правила поведения в тренажерном и спортивном зале.

Тема 3. Физическая культура и спорт в России. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей.

Характеристика физкультурно-спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности. Сведения о спортивных званиях и разрядах.

Тема 4. Сведения о строении и функциях организма человека.

Костная и мышечная системы. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Нервная система. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем.

Тема 5. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Воздействие на основные органы и системы под воздействием физической нагрузки.

Тема 6. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Временные ограничения и противопоказания к занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса. Дневник самоконтроля спортсмена. Основы спортивного массажа. Тема 7. Нагрузка и отдых. Как взаимосвязанные компоненты физических упражнений. Соревновательные и тренировочные нагрузки, специфические и неспецифические, различные по величине и направленности. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки. Дозирование нагрузки.

Тема 8. Спортивные соревнования. их организация и проведение.

Роль соревнований в подготовке занимающихся в спортивно-оздоровительных группах, в подготовке спортсменов. Правила соревнований в избранном виде спорта. Подготовка к соревнованиям, участие в соревнованиях.

Тема 9. Основы техники и тактики в волейболе.

Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики.

Характеристика технической и тактической подготовки.

Тема 10. Основы методики обучения физическим упражнениям, технике и тактике избранного вида спорта. Понятие о методике тренировки. Факторы, обуславливающие эффективность обучения, тренировки.

Тема 11. Планирование и контроль в процессе спортивно-оздоровительных занятий.

Индивидуальные планы занимающихся и ведение дневника самоконтроля показателей тренировочно-соревновательной деятельности.

Тема 12. Оборудование и инвентарь, применяемые в процессе соревнований и тренировки в избранном виде спорта. Тренажерные устройства, технические средства.

Практическая подготовка.

Физическая подготовка.

Общая физическая подготовка .

Строевые упражнения: команды для управления группой, понятие о строе и командах, шеренга, колонна, дистанция и интервал.

Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Перестроения. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении. Походный строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Гимнастические упражнения: для рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и парные. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения для мышц туловища и шеи. Наклоны, повороты, вращения. Упражнения с амортизаторами, на гимнастических снарядах. Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения с набивными мячами, гантелями, тренажерами.

Акробатические упражнения: группировки в приседе, сидя, лежа. Перекаты в

группировке лежа на спине (вперед, назад, кувырок вперед из упора присев).

Гимнастический мост. Кувырок назад. Стойки на лопатках, голове, руках.

Легкоатлетические упражнения: бег, бег с ускорением, низкий старт, стартовый разбег до 60 м. Эстафетный бег. Прыжки через планку с поворотом на 90 с прямого разбега, прыжки в высоту, в длину с места и с разбега. Метание малого мяча и с разбега на дальность. Метание гранаты.

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко - в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч - среднему», «Встречная эстафета» и т. д.

Спортивные игры: Баскетбол. Гандбол. Футбол.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и одновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногами в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т. п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба. Гребля.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающие упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевероты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четыре баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-

футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный па 500, 600, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек-до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. Туристические походы.

Специальная физическая подготовка

Упражнения, развивающие быстроту ответных действий:

- по сигналу бег на 5, 10, 20м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии, то же, но перемещение приставными шагами; - бег с остановками и изменением направления; челночный бег на 5 и 10 м; то же с набивными мячами в руках (массой от 2 до 5 кг), с поясом - отягощением.

Подвижные игры: «День и ночь», «Вызов номеров», «Попробуй унеси» и т. д. Эстафеты с различным выполнением заданий.

Упражнения для прыгучести: приседания и резкое выпрямления ног со взмахом рук вверх; то же, с прыжком вверх; то же, с набивным мячом (или двумя) в руках (до 5 кг); многократные прыжки вверх; броски набивного мяча (массой 1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления; стоя на расстоянии 1-2 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стену, приземлится и снова прыгнуть и поймать мяч, приземлится и снова в прыжке бросить и т. д. (выполнять ритмично, без лишних доскоков); то же, но без касания мячом стены; прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной перед; то же, с отягощением; напрыгивание на маты (постепенно увеличивая высоту); прыжки в глубину с гимнастической стенки на маты; спрыгивание (высота 40-80см) с последующим прыжком вверх; прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий; прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами; прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь обеими ногами; то же, но выполнять прыжки с разбега в три шага; прыжки опорные, прыжки со скалкой, разнообразные подскоки; многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу.

Упражнения для развития качеств, необходимых при приеме и передаче мяча: сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев - на месте и в движении в сочетании с различными перемещениями; многократные броски набивного мяча из различных исходных положений; упражнения для кистей с гантелями, эспандерами; броски волейбольного мяча в стену.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи: круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой;- упражнения с резиновыми амортизаторами; упражнения с набивными, волейбольными мячами (совершенствование ударного движения); подачи с силой у тренировочной сетки (в сетку).

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающего

удара: броски набивного мяча из-за головы двумя руками, стоя на месте в прыжке; броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку; то же в парах; имитация прямого нападающего удара, держа в руках отягощение (до 1 кг); метание теннисного мяча в цель (высота 1,5-2м) или на полу (расстояние от 5 до 10 м), выполняется с места, с разбега, после поворотов, в прыжке; то же через сетку; совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых амортизаторах; то же с мячом у тренировочной сетки; многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнером.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании: прыжковые упражнения, описание раннее в сочетании с подниманием рук вверх; стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя ладонями отбить мяч в стену, (мяч надо отбивать в высшей точке взлета); выполнение блокирования после перемещений, остановок; передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования; то же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180; то же, но на расстоянии 1 м от сетки; то же, но остановка и прыжок по сигналу; нападающий с мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке бросает мяч за себя, блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент выпуска мяча из рук нападающего; - нападающие выполняют броски и ловлю мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует.

Техническая подготовка.

Техника нападения.

Действия без мяча. Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходные положения); ходьба, бег, перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком, вперед, двойной шаг вперед; сочетание способов перемещений.

Действия с мячом:

Передачи мяча: сверху двумя руками, с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от нее; отбивание мяча с собственного подбрасывания; отбивание мяча подброшенного партнером; с места и после приземления.

Подача мяча: нижняя прямая; подача в стенку; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

Нападающие удары: прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, 1,2,3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

Техника защиты.

Действия без мяча. Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходное положение)-основная стойка; ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед; перемещения приставными шагами лицом вперед, боком; остановка шагом.

Действия с мячом. Прием мяча сверху двумя руками: отскочившего от стены, после броска через сетку, от нижней подачи; прием снизу двумя руками: отбивание мяча наброшенного партнером ; на месте и после перемещений.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и зоне.

Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком

зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче); взаимодействия игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3.

Командные действия: прием нижней подачи и первая передача в зону 3; прием нижней подачи и вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

Тактика защиты: выбор места при приеме нижней подачи; расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

Психологическая подготовка.

Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

- воспитание высоконравственной личности спортсмена;
- развитие процессов восприятия (совершенствования умения пользоваться периферическим зрением, развития глубинного зрения (глазомера), точности восприятия движений и т.д.);
- развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;-развитие способности управлять своими эмоциями;
- развитие волевых качеств.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (игра) состоит в следующем:

- сознание игроками задач на предстоящую игру;
- изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещенность, температура и т.п.);
- изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;
- формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации команды к предстоящей игре, а также в процессе самой игры. В заключение следует отметить, что вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей волейболистов.

Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий.

1. Общие требования безопасности.

1.1. К занятиям по волейболу допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда и не имеющие противопоказаний к занятиям.

1.2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по волейболу возможно воздействие на учащихся следующих опасных факторов:

- травмы при столкновениях, нарушении правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком поле или полу спортивного зала или площадке.

1.4. Занятия по волейболу должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

1.5. При проведении занятий должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.6. Тренер-преподаватель и учащимися обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.7. О каждом несчастном случае с обучающимся тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить руководству школы.

1.8. В процессе занятий тренер-преподаватель и учащихся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.9. Лица, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний требований охраны труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Проверить надежность установки и крепления стоек волейбольных стоек.

2.3. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на спортивной площадке.

2.4. Провести разминку, если занятия в спортивном зале, тщательно его проветрить.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) тренера-преподавателя.

3.2. Строго выполнять правила проведения игры.

3.3. Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.

3.4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.5. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера-преподавателя.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом руководству школы.

Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

4.2. При получении учащихся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом руководству школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать учащихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

5. Требования безопасности по окончании занятий.

5.1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.

5.2. Если занятия проводились в спортивном зале, тщательно его проветрить.

5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

Промежуточная и итоговая аттестация.

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, осуществляется педагогический контроль. Педагогический контроль в виде аттестации проводится для определения

уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности учащихся. Промежуточная аттестация проводится ежегодно по всем разделам учебного плана в соответствии с этапом подготовки, итоговая — после освоения программы.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,1 с)	Бег 30 м (не более 5,7 с)
	Челночный бег 5 х 6 м (не более 11,0 с)	Челночный бег 5 х 6 м (не более 11,5 с)
Сила	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 12,5 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 12 м)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 54 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 46 см)

Нормативы промежуточной и итоговой аттестация.

№ п \ п	Контрольные нормативы (девушки)	Уровень подготовки			
		высокий	в \ среднего	средний	низкий
		«5»	«4»	«3»	«2»
1	Бег 30 м, с	5,9	6,0	6,1	6,2
2	Бег 30 м (5х6м), с	12,2	12,3	12,4	12,5
3	Прыжки в длину с места, см	165	164	163	162
4	Прыжки вверх с места толчком двух ног, см	34	33	32	31
5	Метание набивного мяча 1 кг из- за головой двумя руками, м (сидя /стоя)	4,0/8, 0	3,8/7, 8	3,6/7, 6	3,4/7, 4
6	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	3	2	1	0
7	Подача на точность: - верхняя прямая	3	2	1	0
8	Прием снизу – верхняя передача	5	4	3	2

№ п \ п	Контрольные нормативы (юноши)	Уровень подготовки			
		высокий	в \ среднего	средний	низкий
		«5»	«4»	«3»	«2»
1	Бег 30 м, с	5,5	6,0	6,1	6,2
2	Бег 30 м (5х6м), с	12,0	12,3	12,4	12,5
3	Прыжки в длину с места, см	185	164	163	162
4	Прыжки вверх с места толчком двух ног, см	40	33	32	31
5	Метание набивного мяча 1 кг из- за головой двумя руками, м (сидя /стоя)	5,8/1 1,0	5,7/1 0,9	5,6/1 0,8	5,5/1 0,7
6	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	3	2	1	0
7	Подача на точность: - верхняя прямая.	3	2	1	0
8	Прием снизу – верхняя передача	5	4	3	2

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ.

№	Название учебно-методического пособия	Год выпуска	Автор	Издательство
1.	Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта волейбол	Приказ 30.08.2013 г. № 680		Министерство спорта Российской Федерации.
2.	Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР.	1982 (ГНП), 1983 (УТГ),		Москва
3.	Волейбол	2000.	А.В. Беляева, М.В. Савина.	Москва
4.	К мастерству в волейболе	1978	Железняк Ю.Д.	Москва
5.	Юный волейболист	1988	Железняк Ю.Д.	Москва
6.	Волейбол.	1991	Железняк Ю.Д, Ивойлов А.В.	Москва
7.	У истоков мастерства	1998	Железняк Ю.Д., Кунянский В.А	Москва
8.	Возрастная психология: развитие ребенка от рождения до семнадцати лет.	1996.	Кулагина И.Ю.	М.: Изд-во РОУ
9.	Руководство тренера по волейболу	1999	Марков К. К.	Иркутск
10	Тренер - педагог и психолог	1999	Марков К. К.	Иркутск,
11.	Методы отбора в игровые виды спорта	1998	Никитушкин В.Г., Губа В.П.	Москва
12.	Основы управления подготовкой юных спортсменов	1982.	М.Я. Набатниковой.	Москва
13	Современная система спортивной подготовки	1995.	Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина.	Москва

