

*Департамент образования города Москвы
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города Москвы
«Школа № 902 «Диалог»»
(ГБОУ Школа № 902 «Диалог»)*

РАССМОТРЕНО: Руководитель МО <i>Дешиф</i> /Дегтярёва О.С./ Протокол № 1 от «29»августа 2016 г.	УТВЕРЖДАЮ Директор ГБОУ Школа №902 «Диалог» <i>Ильященко</i> Ильященко А.В. Приказ №1/1 от «01» сентябрь 2016 г.
ПРИНЯТО методическим Советом ГБОУ Школа №902 «Диалог» Протокол №1 от «29» августа 2016г.	

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
Направленность программы: физкультурно-спортивная.
«Волейбол»

Возраст детей, на которых рассчитана программа: **9-18 лет.**
Срок реализации программы: **4 года.**
Уровень программы: **базовый.**

Составитель и realizator программы:
педагог дополнительного образования
Сидоренко Роман Юрьевич

Москва 2016

Пояснительная записка.

Обоснование необходимости и разработки и внедрения предлагаемой программы в образовательный процесс.

Актуальность.

Волейбол одна из самых популярных и массовых коллективных спортивных игр. Коллективный характер волейбольной деятельности предопределяет проявление игроками своих лучших морально-волевых качеств: ответственности и дисциплинированности, уважения к партнерам и сопернику, взаимовыручки, смелости и решительности, настойчивости и инициативности.

Практическая значимость определяется эффектом использования программы обучения спортивной игры в волейбол для школьников учебных заведений, методов контроля усвоения игровых тактико-технических действий и практической реализации оптимальной беговой тренировки. Также волейбол широко используется как основное средство физкультурно-оздоровительной работы в различных местах отдыха, парках, походах, на пляжах, в домах отдыха и санаториях, детских оздоровительных лагерях.

Связь программы с уже существующими по данному направлению.

Элементы данной программы благодаря разнообразным упражнениям и тактическим построением, часто используется в других программах, как дополнительное средство подготовки.

Вид программы: модифицированная.

Цель и задачи программы.

Цель: овладеть начальной профессиональной подготовкой игрокам в волейбол.

Задачи:

1. Обучение технике игры в волейбол.
2. Создание команды и развитие коллективных действий игроков в игровой практике.
3. Индивидуальная подготовка игрока и развитие его морально-волевых качеств, как на тренировочных занятиях, так и в играх.

Отличительные особенности программы.

Данная программа рассчитана на детей школьного возраста, которым нравится волейбол и всё то, что с ним связано. Эта программа базируется на школьном курсе волейбола, которому обучают детей в школе. Программа рассчитана на 4 года, после прохождения данной программы ребенок может направить свою деятельность в профессиональное русло, где может достичь высоких успехов, а педагог ему в этом поспособствует.

Особенности возрастной группы детей, которым адресована программа.

Возраст детей и их психологические особенности:

Возраст от 9 до 18 лет. Так как, организм школьника по своим анатомо-физиологическим и функциональным возможностям отличается от организма взрослого человека. Дети более чувствительны к факторам внешней среды (перегревание, переохлаждение и др.) и хуже переносят физические перегрузки. Поэтому правильно спланированные занятия, дозированные по времени и сложности, способствуют гармоничному развитию школьника, и, напротив, ранняя специализация, достижение результатов любой ценой часто ведут к травматизму и серьезным заболеваниям, тормозят рост и развитие.

У детей 9-12 летнего еще недостаточно твердая костная система, поэтому возможность нарушения их осанки наибольшая. В этом возрасте часто наблюдаются искривления позвоночника, плоскостопие, приостановка роста и другие нарушения.

Крупные мышцы развиваются быстрее малых, отчего дети затрудняются выполнять мелкие и точные движения, у них недостаточно развита координация. Процессы возбуждения преобладают над процессами торможения. Отсюда — недостаточная устойчивость внимания и более быстрое наступление утомления. В связи с этим при занятиях спортом или на уроке физкультуры следует умело сочетать нагрузки и отдых.

В возрасте с 13 лет дети начинают приобретать почти оформленную костную систему. Но окостенение позвоночника и таза еще не закончено, нагрузки на силу и выносливость переносятся плохо, а потому большие физические нагрузки недопустимы. Сохраняется опасность возникновения сколиозов, замедления роста, особенно если школьник занимается штангой, прыжками, спортивной гимнастикой и др.

Мышечная система в этом возрасте характеризуется усиленным ростом (развитием) мышц и увеличением их силы, особенно у мальчиков. Совершенствуется координация движений.

Этот возраст связан также с началом полового созревания, которое сопровождается повышенной возбудимостью нервной системы и ее неустойчивостью, что неблагоприятно сказывается на приспособляемости к физическим нагрузкам и процессам восстановления. Наиболее существенным в подростковом возрасте является половое созревание. Чем раньше начинается половое созревание, тем более быстро и бурно оно протекает. Переходный возраст приводит к временной дестабилизации защитных сил организма, что снижает сопротивляемость к вредным воздействиям. Могут отмечаться и функциональные отклонения со стороны сердечно-сосудистой и нервной систем: повышение артериального давления, нарушение ритма сердечной деятельности, нейровегетативная неустойчивость.

В переходный период происходят преобразования в самых различных сферах психики. Кардинальные изменения касаются мотивации. В содержании мотивов на первый план выступают мотивы, которые связаны с формированием мировоззрения, с планами будущей жизни. С мотивационной сферой тесно связано нравственное развитие подростка, которое существенным образом изменяется именно в подростковом возрасте. Усвоение ребенком нравственного образца происходит тогда, когда он совершает реальные нравственные поступки в значимых для него ситуациях. Одновременно с развитием убеждений формируется нравственное мировоззрение, которое представляет собой систему убеждений, что приводит к качественным сдвигам во всей системе потребностей и стремлений подростка. Следствие этого роль педагога очень важна, в том смысле, чтобы иметь правильный подход к ребенку.

приложение №2.

Вид детской группы и ее состав

Вид - профильный

Состав - постоянный

Особенности набора детей: свободный (по медицинским показателям)

Количество обучающихся по годам обучения:

1 год обучения- 12- 18 человек

2 год обучения – 12-18 человек

3 год обучения- 12-18 человек

4 год обучения -12-18 человек

срок реализации данной программы 4 года.

Но при желании, после окончания данной программы, ребенок может продолжать занятия в секции, для дальнейшего совершенствования спортивного мастерства. Допустимы возрастные изменения, при условии небольшой корректировки практической деятельности детей.

Режим занятий.

Общее количество часов в год:

1-4 год обучения- 171 час в год.

Количество часов и занятий в неделю:

1-4 год обучения – 4,5 часа в неделю; 3 занятия.

Планирование учебного занятия

1,5 часа	5 мин	Учебно-организационная работа
	40 мин	Учебное занятие
	5 мин	Перерыв
	35 мин	Учебное занятие
	5 мин	Учебно-организационная работа

Прогнозируемые результаты и способы их проверки.

По окончании данной программы ребенок должен уметь:

- хорошо быть подготовленным к физической нагрузке.
- принять мяч.
- владеть техникой приема и передачи.
- распознавать опасные моменты.

Знать:

- правила игры;
- применение тактики игры.

Развить качества личности:

- целеустремленность;
- настойчивость;
- толерантность;
- честность;
- любовь к спорту.

Период обучения 4 года. При желании детей и подростков и наличие необходимых организационных условий, обучение может быть продолжено.

Система отслеживания и оценивания результатов: к системе отслеживания результатов относятся соревнования различной сложности и масштаба.

К основным видам соревнований относятся:

- чемпионаты или первенства
- розыгрыши кубка
- официальные отборочные соревнования.

К вспомогательным соревнованиям относятся:

- показательные игры
- учебные двусторонние
- контрольные игры
- товарищеские игры.

Соревнования являются главными средствами подготовки волейболиста, совершенствования его спортивного мастерства, контроля за уровнем подготовленности и т.д.

Занятия включают в себя организационные моменты здоровье сберегающие технологии.

Учебно-тематический план объединения «Волейбол».

1-ый год обучения

№	Разделы, темы	Количество часов		
		В	Т	П
1	Врачебный контроль 1.1 функции врачебного контроля. 1.2 значимость врачебного контроля. 1.3 визуальный осмотр.	2	2	-
2	Техника безопасности 2.1 общие требования безопасности 2.2 требования безопасности перед началом занятий 2.3 требования безопасности во время занятий 2.4 требования безопасности в аварийных ситуациях	2	2	-

	2.5 требования безопасности по окончании занятий.			
3	Правила игры 3.1 общие правила игры 3.2 правила поведения на соревнованиях	10	5	5
4	Общая физическая подготовка 4.1 Гимнастические упражнения 4.2 Акробатические упражнения 4.3 Легкоатлетические упражнения 4.4 Подвижные игры и эстафеты 4.5 Спортивные игры	30	6	24
5	Тактика игры 5.1 пассивная защита 5.2 активная защита 5.3 защита после удара 5.4 тактические игры	30	6	24
6	Скоростно-силовая подготовка 6.1 упражнения для развития быстроты 6.2 упражнения для развития ловкости 6.3 упражнения для развития гибкости 6.4 упражнения для развития выносливости 6.5 упражнения для развития силы	30	6	24
7	Техника игры. 7.1 передача 7.2 нападение 7.3 блокирование 7.4 защита 7.5 подача	30	6	24
8	Соревновательная подготовка	28	4	24
9	Организационные и итоговые мероприятия	9	-	9
	Всего:	171	37	144

Учебно-тематический план объединения «Волейбол».

2 –ой год обучения

№	Разделы, темы	Количество часов		
		В	Т	П
1	Врачебный контроль 1.1 функции врачебного контроля. 1.2 значимость врачебного контроля. 1.3 визуальный осмотр.	2	2	-
2	Техника безопасности 2.1 общие требования безопасности 2.2 требования безопасности перед началом занятий 2.3 требования безопасности во время занятий 2.4 требования безопасности в аварийных ситуациях 2.5 требования безопасности по окончании занятий.	2	2	-
3	Правила игры 3.1 общие правила игры 3.2 правила поведения на соревнованиях	10	5	5
4	Общая физическая подготовка 4.1 Гимнастические упражнения	30	5	25

	4.2Акробатические упражнения 4.3Легкоатлетические упражнения 4.4Подвижные игры и эстафеты 4.5Спортивные игры			
5	Тактика игры 5.1 пассивная защита 5.2 активная защита 5.3 защита после удара 5.4 тактические игры	30	5	25
6	Скоростно-силовая подготовка 6.1 упражнения для развития быстроты 6.2 упражнения для развития ловкости 6.3 упражнения для развития гибкости 6.4 упражнения для развития выносливости 6.5 упражнения для развития силы	30	5	25
7	Техника игры. 7.1 передача 7.2 нападение 7.3 блокирование 7.4 защита 7.5 подача	30	5	25
8	Соревновательная подготовка	28	3	25
9	Организационные и итоговые мероприятия	9	-	9
	Всего:	171	32	139

Учебно-тематический план объединения «Волейбол».

3-ий год обучения

№	Разделы, темы	Количество часов		
		В	т	п
1	Врачебный контроль 1.1 функции врачебного контроля. 1.2 значимость врачебного контроля. 1.3 визуальный осмотр.	2	2	-
2	Техника безопасности 2.1 общие требования безопасности 2.2 требования безопасности перед началом занятий 2.3 требования безопасности во время занятий 2.4 требования безопасности в аварийных ситуациях 2.5 требования безопасности по окончании занятий.	2	2	-
3	Правила игры 3.1 общие правила игры 3.2 правила поведения на соревнованиях	10	5	5
4	Общая физическая подготовка 4.1 Гимнастические упражнения 4.2 Акробатические упражнения 4.3 Легкоатлетические упражнения 4.4 Подвижные игры и эстафеты 4.5 Спортивные игры	30	4	26
5	Тактика игры 5.1 пассивная защита	30	4	26

	5.2 активная защита 5.3 защита после удара 5.4 тактические игры			
6	Скоростно-силовая подготовка 6.1 упражнения для развития быстроты 6.2 упражнения для развития ловкости 6.3 упражнения для развития гибкости 6.4 упражнения для развития выносливости 6.5 упражнения для развития силы	30	4	26
7	Техника игры. 7.1 передача 7.2 нападение 7.3 блокирование 7.4 защита 7.5 подача	30	4	26
8	Соревновательная подготовка	28	2	26
9	Организационные и итоговые мероприятия	9	-	9
	Всего:	171	27	144

Учебно-тематический план объединения «Волейбол».

4-ый год обучения

№	Разделы, темы	Количество часов		
		В	т	п
1	Врачебный контроль 1.1 функции врачебного контроля. 1.2 значимость врачебного контроля. 1.3 визуальный осмотр.	2	2	-
2	Техника безопасности 2.1 общие требования безопасности 2.2 требования безопасности перед началом занятий 2.3 требования безопасности во время занятий 2.4 требования безопасности в аварийных ситуациях 2.5 требования безопасности по окончании занятий.	2	2	-
3	Правила игры 3.1 общие правила игры 3.2 правила поведения на соревнованиях	10	5	5
4	Общая физическая подготовка 4.1 Гимнастические упражнения 4.2 Акробатические упражнения 4.3 Легкоатлетические упражнения 4.4 Подвижные игры и эстафеты 4.5 Спортивные игры	30	3	27
5	Тактика игры 5.1 пассивная защита 5.2 активная защита 5.3 защита после удара 5.4 тактические игры	30	3	27
6	Скоростно-силовая подготовка 6.1 упражнения для развития быстроты 6.2 упражнения для развития ловкости	30	3	27

	6.3 упражнения для развития гибкости 6.4 упражнения для развития выносливости 6.5 упражнения для развития силы			
7	Техника игры. 7.1 передача 7.2 нападение 7.3 блокирование 7.4 защита 7.5 подача	30	3	27
8	Соревновательная подготовка	28	1	27
9	Организационные и итоговые мероприятия	9	-	9
	Всего:	171	22	149

Содержание программы.

Данная программа рассчитана на 4 года обучения, и в ней представлены 4 учебно-тематических плана, разделы и тематика занятий в каждом году обучения повторяется, но меняется сложность и нагрузка выполнения заданий.

Врачебный контроль.

Значимость врачебного контроля — это неотъемлемая часть системы здравоохранения, обеспечивающая медицинское наблюдение за занимающимися физкультурой и спортом, в данной секции дополнительного образования врачебный контроль проводит врач школы и медицинская сестра, по их показателям производится набор в группу или по медицинской справке терапевта детской поликлиники.

Основными функциями врачебного контроля являются:

- медико-педагогические наблюдения за детьми на тренировках и соревнованиях;
- проведение профилактических, оздоровительных и при показаниях лечебных мероприятий спортсменов ;
- санитарно-гигиенический контроль за условиями проведения спортивных занятий;
- профилактика спортивного травматизма, медицинское обследование учащихся спортивных соревнований и массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий;
- консультация врачей лечебно-профилактических учреждений, тренеров, педагогов и людей, занимающихся физкультурой и спортом;
- организационно-методическая и научно-практическая работа по вопросам медицинского обеспечения занимающихся физкультурой и спортом;
- санитарно-просветительная работа.

К спортивным соревнованиям допускают только после разрешения врача или медсестры, оформленного в форме индивидуальной справки или заявки о допуске к соревнованиям от спортивной организации, заверенной в медицинском учреждении. Врачебно-педагогические наблюдения во время занятий проводят совместно с тренером для оценки оздоровительного эффекта. Опрос, визуальные наблюдения, хронометраж занятий с подсчетом пульса до, во время и после занятий помогают определить плотность занятия. При выявлении одного из признаков выраженного переутомления занятие следует прекратить. Эти признаки следующие: резкое покраснение или бледность кожи, синюшность губ, страдальческое выражение лица, резко учащенное дыхание, дрожание рук, головокружение, головная боль, боль в правом подреберье, тошнота, иногда рвота.

На соревнованиях медицинская сестра совместно с судьей проверяет состояние мест соревнований, инвентаря, обеспеченность питьевой водой, туалетами, раздевальными комнатами, душем. Контролирует правильность оформления заявок. В заявке должен быть пофамильно указан возраст, квалификация, вид соревнования, заключение врача о допуске. Подпись врача и печать медицинского учреждения должны стоять против фамилии каждого участника и в конце заявки после подписей представителей спортивной организации с указанием общего числа спортсменов и даты. При выявлении нарушений совместно с судьей принять меры по их устранению. Во время соревнований следить за самочувствием спортсменов, принимать меры по профилактике травм, заболеваний, а при необходимости оказать первую помощь. Медицинский персонал должен иметь необходимые медикаменты, инструменты, перевязочный материал.

Техника безопасности.

ИНСТРУКЦИЯ

ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ВОЛЕЙБОЛУ.

Общие требования безопасности

1. К занятиям по волейболу допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. Опасность возникновения травм:
 - при падении на твердом покрытии;
 - при нахождении в зоне удара;
 - при блокировке мяча;
 - при наличии посторонних предметов на площадке и вблизи;
3. У тренера-учителя должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.
4. Занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.
5. Занятия должны проходить на сухой площадке или сухом полу.

Требования безопасности перед началом занятий

1. Надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой.
2. Тщательно проверить отсутствие посторонних предметов на площадке и вблизи.
3. Провести физическую разминку всех групп мышц
4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в волейбол.
5. Коротко остричь ногти.

Требования безопасности во время занятий

1. Во время занятий вблизи игровых столов не должно быть посторонних лиц.
2. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приёмы само страховки.
3. Соблюдать игровую дисциплину, особенно во время обучающих тренировок.
4. Не вести игру влажными руками.
5. При температуре воздуха +10 град. одевать спортивный костюм.
6. Пользоваться защитными приспособлениями (щитками, перчатками -для вратаря и др.)

Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю – тренеру.
2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру.
3. Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь

оказывать первую доврачебную помощь.

Требования безопасности по окончании занятий

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.
3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
4. Обо всех недостатках, отмеченных во время занятия-игры, сообщить учителю-тренеру.

Правила игры.

Площадка в волейболе ограничена двумя боковыми линиями длиной 18 м и двумя лицевыми линиями длиной 9 м. Она делится средней линией на 2 квадрата. Параллельно средней линии на расстоянии 3 м от нее по каждому из квадратов проходят линии нападения, которые определяют зоны нападения. На расстоянии не менее 1 м от обеих боковых линий на воображаемом продолжении средней линии за территорией площадки устанавливаются стойки для сетки. Верхний край сетки для мужчин - 2,43 м, для женщин - 2,24 м. Окружность мяча - 640-660 мм, вес - 260-280 г.

Мяч разрешается отбивать руками или любой частью тела, соприкосновение с мячом должно быть отрывистым и однократным. Нарушение этого правила штрафуются очком. Каждая команда имеет право на три касания мяча, но защищающаяся команда имеет право на четыре касания мяча, если одно из них пришлось на блокирующего (игрок, который преграждает руками путь мячу).

Соревнования состоят из трех или пяти партий, каждая из которых продолжается (за исключением 5 партии) до тех пор, пока команда не наберет 25 очков (счет теннисный), обязательна разница в счете в 2 очка. 5 партия ведется до 15 очков, при наборе одной из команд в 5 партии 8 очков происходит смена площадки. подача производится из-за лицевой линии с любой ее точки, не переступая эту линию. Игра начинается с подачи через сетку.

Прежде чем ударить по мячу, нужно его подбросить. Удар "с руки"* считается ошибкой. Касание сетки при подаче не считается ошибкой. Если игрок команды ввел подачей мяч в игру и команда выиграла очко, то следующую подачу выполняет тот же игрок. В случае проигрыша очка подача переходит на другую сторону. После каждой отыгранной подачи игроки делают переход из одной зоны в другую по часовой стрелке.

Правилами игры не разрешается: касаться сетки любой частью тела; переступать среднюю линию во время игры; переступать лицевую линию при подаче; задерживать мяч при передачах или ударах; делать двойные удары; производить больше трех ударов на одной стороне; нельзя блокировать пасующего.

Правилами игры разрешается: переносить руки через сетку на сторону соперника при блокировании; выполнять дополнительный (четвертый) удар после касания мячом блокирующих игроков; касаться мячом любой части тела игрока.

Тактика игры.

1. Пассивная защита

Расположение - защитник занимает исходную позицию на площадке после приёма соперника и остаётся в ней после атаки соперника. Конечная позиция защитника в поле будет совпадать с его исходной позицией.

Действия - игроки, защищающиеся в поле, иногда выполняют обманные маятниковые движения корпусом влево/вправо или вперёд/назад, оставаясь при этом на своём месте для

того, чтобы сбить с толку нападающего и/или пасующего игрока (см. действия игрока, после выполненной передачи).

2. Активная защита

Расположение - как и при пассивной защите, защитник в поле занимает свою исходную позицию на площадке после приёма соперника, но после того, как соперник уже выполнил передачу на удар, защитник в поле перемещается в зону предполагаемого удара, то есть в зону, в которую по его мнению будет нанесен удар или произведён накат. Исходная позиция защитника в поле в этом случае не будет соответствовать его конечной позиции. Активной защитой я буду называть и то, когда защитник в поле покинул исходную позицию, переместился в другую часть площадки, а затем вернулся в свою исходную позицию. В этом случае исходная позиция защитника в поле будет соответствовать его конечной позиции.

Действия - как правило, при выполнении активной защиты в поле, игрок находится в движении, догоняя мяч.

Как уже упоминалось выше, некоторые игроки перед тем, как выйти из занятой ими зоны после приёма соперника, выполняют обманные движения корпусом и только после этого занимают зону предполагаемого удара.

Активная защита очень эффективное оружие, но для выполнения требует:

- очень хороших физических кондиций;
- устойчивой психики игрока, т. к. далеко не всегда защитник в поле встречается с мячом, если нападающий разгадал действия защитника в поле, то ему не составляет труда изменить направление атаки (см. командные ошибки при выполнении активной защиты в поле);
- полного взаимопонимания игроков в команде (см. взаимодействие блок/защита)
- правильно выполненного блока (см. техника выполнения блока)

3. Защита после удара

Расположение - исходная позиция защитника в поле такая же, как и при пассивной защите.

Действия - если защитник определил, что выполнен удар накато, то он реагирует на мяч или на руку нападающего игрока и перемещается за мячом, пытаясь его обработать.

Защита после удара требует большой стартовой скорости.

На занятиях по волейболу изучаются нижняя прямая и верхняя прямая подачи мяча. Обучение указанным элементам игры производится с помощью следующих подводящих упражнений: подачи мяча в стенку с расстояния 4 - 6 м на высоту 2,5 - 3 м от поверхности пола, затем - с расстояния 9 м от стенки; подачи мяча на партнера через сетку с расстояния 4,5 м от сетки, затем - из-за лицевой линии; подачи мяча с места подачи в левую и правую половины площадки, затем - в разные зоны

площадки на точность и силу.

На занятиях по волейболу изучается прямой нападающий удар. Упражнениями, с помощью которых осуществляется обучение, являются: удар в стенку с места без прыжка с расстояния 4 - 5 м, затем - в прыжке после 1 - 2 шагов; удар в стенку в прыжке после разбега с набрасыванием мяча партнером с правой стороны; удар через сетку, установленную ниже нормы, в прыжке с собственного набрасывания, затем - после набрасывания партнером; удар через сетку из зон N 2 и 4 в игровой ситуации с различных по высоте передач и в различные зоны площадки.

Одновременно с нападающим ударом в волейболе изучается блокирование. Для обучения используются следующие упражнения: одиночное блокирование мячей, перебрасываемых партнерами через сетку; одиночное блокирование ударов, выполняемых партнером с собственного набрасывания; одиночное блокирование ударов, выполняемых из зон N 2 и 4 с различных по высоте, траектории и скорости полета мяча; блокирование нападающих ударов.

Тактические комбинации в нападении в процессе игры в волейбол включают: тактические комбинации через игроков зон N 3 и 2 без смены нападающих; тактические комбинации через игроков зон N 4 и 2 со сменой нападающих.

Двусторонние учебно-тренировочные игры по волейболу проводятся по мере освоения обучающимися техники и тактики игры в волейбол и включают: игры по упрощенным правилам с применением изученных ранее приемов техники и тактики игры; игры с сокращенным составом команды (3 x 3, 4 x 4, 5 x 5); игры с командными тактическими действиями (в нападении - со второй передачи игрока передней и задней линий; в защите - углом вперед и углом назад).

В процессе двусторонних учебно-тренировочных игр по волейболу особое внимание занимающихся обращается на постоянную готовность к выполнению приемов техники и тактики игр, своевременность передвижения к мячу, взаимную подстраховку игроками друг друга, правильный выбор позиции при нападающих действиях и в защите в зависимости от применяемой системы игры.

Скоростно - силовая подготовка.

1. Значение скоростно- силовой подготовки при индивидуальной и командной игре. Повышение физических и психологических качеств, укрепление различных групп мышц: рук, плеч, силы ног, выработка выносливости.
2. Упражнения для развития скорости:
 - а) от лицевой линии бег трёх-четырёх игроков по команде тренера к средней линии (5-6 повторений);
 - б) три-четыре игрока стоят на лицевой линии, по команде прыжок в длину, ускорение до середины площадки;
 - в) игроки 3-4 человека стоят на лицевой линии спиной к сетке, в руках скакалки. По команде все прыгают через скакалку на месте, по второму

сигналу, бросают скакалки, разворачиваются и бегут к середине площадки (4-5 повторений).

3. Развитие ловкости. В подготовке игрока хорошего уровня ловкость стоит рядом с акробатикой. Бег с изменением направлений, перепрыгивание через предметы, перекаты, сочетание бега и прыжков - это обязательные движения на тренировках и игре. Некоторые упражнения:

а) в парах, один игрок стоит на лицевой линии, второй в центре площадки и держит палку (высота произвольная). По сигналу тренера: быстрый бег, прыжок через палку, касание средней линии;

б) от лицевой линии прыжок в длину, в середине площадки прыжок через палку (держит товарищ). Касание средней линии;

в) «Челночный бег» в пределах двух-трехметровых линий, количество повторений - от готовности игроков.

Техника игры.

Передача.

Индивидуальная подготовка. От первых шагов в волейболе и до уровня большого мастерства индивидуальная подготовка всегда включается в учебный тренировочный план каждого урока. Только путём многократных повторений элемента можно добиться хороших результатов.

1. Передача сверху.

Этот элемент надо больше изучать в начальной стадии обучения. Кроме техники развиваются другие качества: подвижность, выбор позиции, ответственность за вторую передачу и другие качества. По мере повышения уровня мастерства в командах происходит разделение обязанностей, кто только принимает, а кто делает вторую передачу. Принимающими должны быть все игроки, пасующими — один или два.

Упражнения:

а) стойка прямая, руки высокие, кисти широко раскрыты и образуют «воронку»: движение к мячу начинается с пятки (как и естественные движения);

б) у игроков мяч, ноги чуть согнуты, корпус наклонён вперёд, руки прямые с открытыми кистями. Подвигаясь вперёд мелкими шагами, игрок играет, мяч в пол прямыми руками;

в) передача сверху над собой, высота не должна превышать 5 метров;

г) передача у стены, с движениями в сторону.

2. Передача снизу.

Передача снизу - элемент, которым пользуются все игроки команды. От качества приёма и доводки мяча зависит качество игры команды, поэтому в практической работе над качеством приёма снизу используются подводящие упражнения: удары в игрока, броски через стенку, приём подач, нападающие удары.

Начальное обучение:

а) широкая стойка ног, руки соединены и прямые. Лучше всего это положение проверить в упражнении с мячом у стены, когда положение рук и корпуса должны быть такими, чтобы приём мяча от стены был не выше головы (ноги в низкой стойке);

б) передача снизу из глубины площадки после бросков и ударов товарища;

в) передача снизу от наброса товарища, сделав предварительно 2-3 шага в сторону.

3. Групповые действия.

После закрепления и совершенствования индивидуальной техники приёмов снизу можно переходить к групповым упражнениям с усложненными требованиями:

а) передачу снизу делают у стены 2-3 игрока, меняя позиции после двух-трех передач каждым игроком: один отбегает вправо, другой - влево, третий - назад;

б) прием броска через сетку, доводка до разводящего игрока для последующей передачи игроку нападения.

Нападение.

Нападающие удары - основа атакующих действий команд. Успех любой команды зависит от качества нападения, её силы, разнообразия приемов игры и надежности. При выполнении этих задач большое внимание отводится подбору и обучению игроков. Как правило - это высокие, прыгучие, хорошо координированные сильные и, конечно, с характером игроки. В отличие от игроков низкого роста им больше надо заниматься укреплением силы ног, подвижностью, развитием плеч и рук.

1. Техника движения

Разбег. Движение начинается с левой ноги и вместе с правой идет одновременный прыжок. Напрыгивание идет со стопорящего движения пятки - ступни (но не носками) на согнутые ноги. Следуют быстрые выталкивания вверх с выносом бьющей руки высоко вверх. Упражнения:

а) напрыгивание перед неподвижным мячом (мяч держит товарищ на вытянутой руке);

б) тренер стоит на стуле, держит мяч на определенной высоте, игрок отрабатывает нападающий удар по неподвижному мячу;

в) тренер делает наброс мяча перед сеткой, игрок отрабатывает удар по летящему мячу.

Блокирование.

1. *Блокирование* - один из сложных элементов волейбола. Как в процессе обучения, так и в игровых ситуациях, главная сложность блокирующих - их зависимость от действия нападающего соперника, поэтому блокирующий должен быть подвижным, с высоким и главное - быстротой реакции при определенном соперника.

2 индивидуальная техника блокирования.

а) игрок стоит у сетки на согнутых ногах, корпус чуть вперед, руки согнуты в локтях, кисти широкие. Прыжок производится с пятки - но не с носка. Руки вытягиваются вверх высоко только после завершения выталкивания;

б) в парах: один игрок стоит на стуле с мячом и держит его над сеткой. Блокирующий отрабатывает прыжки и движения рук, касаясь мяча;

в) два игрока стоят на стульях с мячами, третий отрабатывает блок, двигаясь вдоль сетки от одного мяча к другому.

3. Групповые действия

а) вдоль сетки стоят три стула, на одной стороне площадки блокирующий ставит блок нападающему, забегая за стул. После одного блока ставит второй, затем - третий;

б) на одной стороне три нападающих с мячами. Они могут делать броски в одном месте, а могут в двух-трех. Блокирующий определяет действие нападающих и отрабатывает качество блока;

в) комбинированные действия: блок нападающий удар. Тренер стоит на стуле, держит высоко мяч, блокирующий ставит блок на месте, после приземления отбегает назад, разбег в два шага, удар по неподвижному мячу.

Защита.

Защитные действия игроков и команды тесно связаны с элементами акробатики и блокирующими действиями. Без большой смелости, хорошей координации, быстроты реакции приема мяча трудно рассчитывать на удачную игру. Игрок должен делать различные перекаты за любым мячом, делать стойку на руках, делать прыжки «чехарду», напрыгивание «на козла» и др. движения. В защитные действия входят: страховка блокирующих, подборы любых сбросов соперника.

1. Индивидуальные действия;

а) подготовка мышц спины, ног, плеч, выполнение различных наклонов, упражнения для ног, броски набивных мячей и др.;

б) перекаты на матах с постепенным переходом движения на полу;

в) перекаты на матах с последующим броском мяча. Командные действия:

а) игрок делает одиночный блок, тренер делает сброс за блок - подбор мяча;

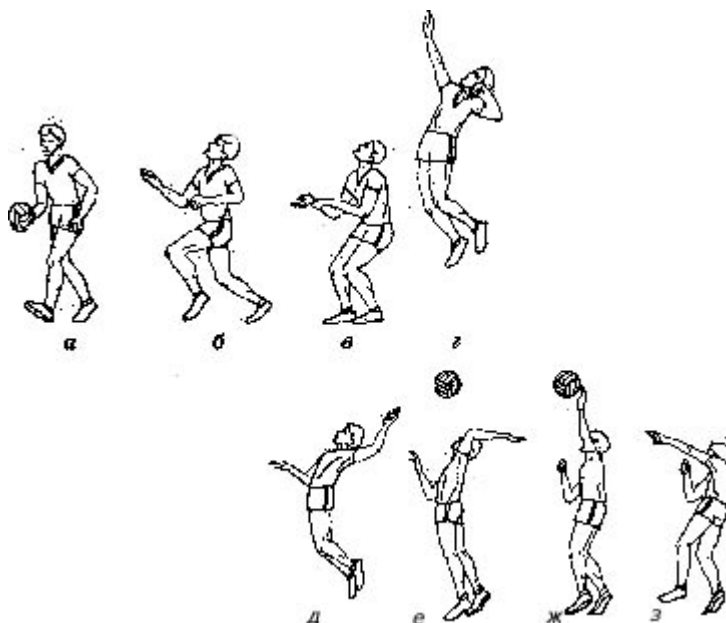
б) двое делают бросок через сетку, защитник отрабатывает приём сильных бросков;

в) трое делают блок, быстро отбегают в глубину площадки и принимают броски;

г) игровая расстановка для приёма различных подач.

подача.

Самый главный элемент в волейболе - подача. Она решает судьбу команды изначально. Нет подачи - нет дальнейших действий игроков обеих команд. При обучении и дальнейших занятиях расширяется круг изучения типов подач.



В волейболе применяют несколько разновидностей подачи мяча. Это нижняя боковая подача, нижняя прямая, верхняя боковая и верхняя прямая.

Нижняя боковая подача

Она является наиболее простой по выполнению и не требует больших мышечных усилий, поэтому именно с нее рекомендуется начинать изучение подач. Нужно встать боком к сетке, ноги слегка согнуть в коленях и расставить несколько шире плеч, левую руку, придерживающую мяч, слегка согнуть в локте и держать на уровне поясицы. Отводя ударяющую, правую, руку вниз - в сторону, следует перенести тяжесть тела на правую ногу.

Подбросив мяч невысоко над собой, игрок делает правой рукой встречное движение к мячу, постепенно перенося тяжесть тела на левую ногу. В момент удара по мячу рука

должна быть выпрямлена и напряжена—мяч соприкасается со всей поверхностью несколько вогнутой ладони.

Подача «свечой» представляет собой особую форму нижней подачи. Игрок встает правым боком к сетке, подбрасывает мяч левой рукой примерно на уровень головы, а правую отводит вниз - назад для замаха. Мощный удар, связанный с одновременным сильным распрямлением туловища, наносится ребром ладони (со стороны большого пальца правой руки) по нижней части мяча, удаленной от сетки, таким образом, чтобы мяч приобрел кручение и взлетел вверх почти вертикально.

Верхняя боковая подача.

При ее использовании мяч получает значительную начальную скорость, в результате чего игрокам противоположной команды труднее принять его. Перед подачей игрок принимает исходное положение (как при нижней боковой подаче). При подбрасывании мяча перед собой левая рука находится на уровне головы, правая нога, согнутая в колене, выставлена вперед и опирается на всю ступню; туловище отклоняют в сторону опорной ноги, а правую руку отводят назад - вниз. С момента подбрасывания до удара по мячу необходимо внимательно следить за полетом мяча. Рассчитав, когда он опустится до уровня кисти вытянутой руки, маховым ударным движением правой руки наносят удар по нему и одновременно переносят тяжесть тела на левую ногу. Правая рука и мышцы туловища в момент удара напрягаются, кисть руки накрывает мяч несколько сверху.

Верхняя прямая подача

Выполняя ее, надо стать лицом к сетке, левую ногу выставить вперед, правую руку подготовить к замаху; левой рукой, держа мяч на уровне груди, поднять его до уровня головы и подбросить. Одновременно с этим согнутую в локте правую руку занести за голову, туловище немного откинуть назад, центр тяжести перенести на правую ногу. При ударе правую руку резко разгибают, туловище подают вперед, тяжесть тела переносят на стоящую впереди ногу. Кисть ударяющей руки накладывают на мяч несколько сверху.

Для того чтобы быстрее освоить тот или иной способ подачи, перед игрой или по ее окончании нужно выполнять упражнения, способствующие усвоению подачи.

Соревновательная подготовка.

Соревновательная деятельность включает в себя только практическую часть программы. Соревновательная подготовка в данной программе заключается в усвоении пройденного материала и освоение изученных технико - тактических действий в различных видах соревнований, товарищеских играх, а также и на тренировках.

Методическое обеспечение программы.

<i>тема</i>	<i>Форма занятий</i>	<i>Форма и методы поведения итогов</i>	<i>Дидактический материал, техническое оснащение</i>
1.теоретическая подготовка			
1.1. техника безопасности на волейболе	Лекция, диалог	Опрос по теме	
1.2. врачебный	Визуальный осмотр,		

контроль	прохождение медосмотра		
1.3. правила игры	Лекция, диалог	Опрос по теме	
2. физическая подготовка			
2.1. общефизическая подготовка	Тренировочные занятия, диалог	Данные функциональных проб, силовых и других тестов.	Шведские стенки, турник, прыгалки, эспандер, набивные мячи
2.2. скоростно-силовая подготовка	Беседа, тренировочное занятие	Данные функциональных проб, силовых и других тестов.	Шведские стенки, турник, прыгалки, эспандер, набивные мячи.
3. техническая подготовка.			
3.1. техника стоек	Беседа, тренировочное занятие	Контроль на каждом занятии	Мячи, набивные мячи
3.2. техника перемещения	Беседа, тренировочное занятие	Контроль на каждом занятии	Мячи, набивные мячи
3.3. техника подачи	Беседа, тренировочное занятие	Контроль на каждом занятии	Мячи, набивные мячи
3.4. техника приема	Беседа, тренировочное занятие	Контроль на каждом занятии	Мячи, набивные мячи
3.5. техника атакующих действий	Беседа, тренировочное занятие	Контроль на каждом занятии	Мячи, набивные мячи
3.6. техника верхнего приема	Беседа, тренировочное занятие	Контроль на каждом занятии	Мячи, набивные мячи
3.7 техника нижнего приема	Беседа, тренировочное занятие	Контроль на каждом занятии	Мячи, набивные мячи
4. тактическая подготовка.			
4.1 пассивная защита.	Беседа, тренировочное занятие	Контроль на каждом занятии	Книги, стенды
4.2 активная защита.	Беседа, тренировочное занятие	Контроль на каждом занятии	Книги, стенды
4.3 защита после удара.	Беседа, тренировочное занятие	Контроль на каждом занятии	Книги, стенды
4.4 тактические игры	Беседа, тренировочное занятие	Контроль на каждом занятии	мячи
5. соревновательная подготовка			
4.1. Тренировочные игры			
4.2. Итоговые игры			

Основные способы и формы работы с детьми.

Форма обучения я- групповая.

Врачебный контроль и техника безопасности -проходит в виде беседы с детьми, а также визуальный осмотр врачом или медсестрой.

Правила и тактика игры - проходит в виде рассказа с наглядными пособиями и практическими заданиями.

Скоростно- силовая подготовка - наглядный метод обучения.

Технические приемы – применяются в играх, а также в индивидуальной работе с каждым учеником.

Соревновательная подготовка – применяется на соревнованиях, товарищеских играх, а также и на тренировках.

Критерии оценки результатов обучения.

Во время учебного года проводятся различные соревнования по волейболу. Проходят товарищеские и официальные матчи с другими командами и школами.

Условия для реализации.

Для организации учебного процесса необходимо:

- спортзал
- волейбольные мячи
- спортивная форма
- желание детей и тренера участвовать в учебном процессе
- сетка
- скакалки
- спортивные жгуты
- скамейки
- набивные мячи

Организационные и итоговые мероприятия.

Они включают в себя набор новых учебных групп, и основных мероприятий в текущем году.

Список литературы.

1. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ.

Кружки оздоровительных и профильных лагерей. М. изд-во, 1998 г.

2. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. М. изд-во, 1978 г.

3. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, на траве. М. изд-во, 1982 г.

4. Цуркин А.А. Основы тактической подготовки начинающих волейболистов. Учебное пособие. С-П., 1