

Келісемін:

Согласовано:

Зам. дир по ВР

Д.К.

Беляпова Д.К.

«28» 08 2020г.

Бекітемін:



Директор школы:

Келісімді

28.08

**ПЛАН
СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ
ПО ВОЛЕЙБОЛУ**

Учитель физкультуры: Покамин Николай Андреевич

Содержание

1. Пояснительная записка.....	стр.3-4
2. Требования к уровню подготовки.....	стр.5
3. Годовой план-график подготовки игроков по волейболу.....	стр.6
в группах спортивно-оздоровительного этапа подготовка.	
4. Учебно-тематическое планирование занятий СОГ.....	стр.7-8
5. Содержание программы.....	стр.9-20
6. Система контроля и зачетные требования.....	стр.20-23
7. Перечень информационного обеспечения.....	стр.23

1. Пояснительная записка.

Дополнительная образовательная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для углубленного изучения раздела «Волейбол» образовательной программы средней школы.

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Это 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. Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает так же мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юные спортсменом.

Волейбол — командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным волейболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков.

Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней позволяют обучающимся детям восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приемами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма. Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит обучающимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе.

Цель занятий — приобщение учащихся к здоровому образу жизни, формирование сборной команды школы для участия в первенстве района по волейболу.

Задачи:

образовательные:

- 1 - формирование знаний и умений по организации самостоятельных занятий по волейболу;
- 2 - совершенствование технико-тактических действий игры в волейбол;

оздоровительные:

- 1 - повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- 2 - совершенствование двигательных функций и повышение общей работоспособности;
- 3 - развитие основных физических качеств;
- 4 - укрепление здоровья;
- 5 - совершенствование телосложения (гармоническое развитие физиологических функций).

воспитательные: воспитание трудолюбия, целеустремленности, чувства коллективизма.

2. Требования к уровню подготовки

ЗНАТЬ:

- влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;
- основы методики обучения и тренировки по волейболу;
- правила игры;
- технику и тактику игры в волейбол; стили игры команды;
- методику судейства учебно-тренировочных игр; общие рекомендации к созданию презентаций;

УМЕТЬ:

- выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;
- выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите;
- выполнять технические действия с мячом и без мяча в нападении и защите;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни;
- осуществлять судейство соревнований по волейболу;
- работать с книгой спортивной направленности;
- самостоятельно составлять выступления и презентацию к ним;

Формы подведения итогов реализации довузовской образовательной программы.

По окончании курса учащийся получит возможность владеть понятиями «Техника игры», знать правила игры, владеть основными и техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом, сформировать первичные навыки судейства. Основной формой подведения итогов является соревнование.

5. Содержание программы по предметным областям.

Основными формами обучения игры в волейбол, являются: групповые занятия, которые отвечают характеру игры в волейбол, предусматривают повышенное требование взаимодействия между игроками, необходимость решения коллективных задач, а так же тестирование, участие в соревнованиях и инструкторская и судейская практика.

В групповых занятиях занимающиеся исполняют задание при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном. При начальном обучении основным используют фронтальный метод обучения, так как он позволяет более полно контролировать и корректировать деятельность обучающихся.

Теоретическая подготовка (для всех возрастных групп)

Формы теоретических занятий: беседы, лекции, просмотр видеозаписей.

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

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо ознакомить обучающихся 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.

Теоретические занятия органически связаны с физической, технической, психологической и волевой подготовкой. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить начинающего футболиста осмыслить и анализировать как свои действия, так и действия противника. Не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Для оценки качества усвоенного теоретического материала применяется текущий и итоговый контроль. Формы оценки: тестирование, собеседование, творческие задания.

На практических занятиях следует дополнительно разъяснять обучающимся отдельные вопросы техники выполнения упражнений, правил соревнований.

План теоретической подготовки:

- 1. Физическая культура и спорт в Казахстане.** 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.
- 2. Сведения о строении и функциях организма человека.** Костная и мышечная системы. Сердечнососудистая и дыхательная системы. Нервная система. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем.
- 3. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.** Воздействие на основные органы и системы под воздействием физической нагрузки.
- 4. 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.
- 5. 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.
6. **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.
 7. **Основы техники и тактики** избранного вида спорта. Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики. Характеристика технической и тактической подготовки.
 8. **Правила игры в волейбол.** Правила и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаление игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.
 9. **Требования техники безопасности.** Правила техники безопасности, инструкции по технике безопасности. Оказание первой помощи. Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для занятий, меры их профилактики.

Общая физическая подготовка

Основополагающую роль в подготовке футболистов играет физическая подготовка. Общая физическая подготовка – процесс совершенствования физических качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости), направленный на всестороннее физическое развитие человека. Развитие и совершенствование общефизических качеств происходит на всех этапах учебно-тренировочного процесса. Средства общефизической подготовки (ОФП) включают подготовительные и общеразвивающие упражнения.

Подготовительные составляют импационные упражнения без предметов для основных групп мышц и направлены на развитие и поддержание гибкости и подвижности в суставах на расслабление мышц.

Развивающие упражнения включают в себя занятия другими видами спорта, подвижные и спортивные игры. Эти упражнения применяются избирательно в течение всего голичного цикла. Наиболее большой объем средств ОФП приходится на подготовительный период. Из года в год по мере роста спортивного мастерства их доля в общем объеме тренировочных нагрузок снижается.

Средства развития ОФП для всех возрастных групп

1. Строевые упражнения.

Команды для управления группой. Понятия о строю и командах. Шеренги, колонна, фланг, дистанция и интервал. Вид строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по две. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Перестроения. Предварительная и исполнительная часть команд. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю.

2. Гимнастические упражнения.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

Упражнения без предметов индивидуальными и в парах.

Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля; в парах держась за мяч – упражнения в сопротивлении.

Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, с резиновыми амортизаторами. Упражнения на снарядах (перекладина, брусья, кольца, гимнастическая стенка массового типа) – висы, упоры, размахи-валиты в висе и упоре, подтягивание; лазание по канату.

Упражнения для мышц туловища и шеи.

Упражнения без предметов и подвижные и паря (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы).

Упражнения с набивными мячами - лежание на спине и лицом вниз, сгибание и поднятие ног, мяч зажат между стопами ног пригибание, наклоны, упражнения в парях.

Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, резиновыми амортизаторами, на гимнастических снарядах - подъемы, перевороты, наклоны у гимнастической стенки и т.д.)

Упражнения для мышц ног и таз.

Упражнения без предметов и подвижные и в парях (приседания в различных исходных положениях, полскоки, ходьба, бег).

Упражнения с набивными мячами - приседания, выпады, прыжки, подскоки.

Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания.

Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка).

Упражнения со скакалкой.

3. Акробатические упражнения.

Группировки в приседе, сидя, лежа на спине.

Перекаты в группировке, лежа на спине (вперед и назад), из положения сидя, из упора присев и из основной стойки.

Перекаты в сторону из положения лежа и упора стоя на коленях.

Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками.

Перекат со стороны, согнувшись с поворотом на 180° из седа ноги врозь с захватом за ноги. Из положения стоя на коленях, перекат вперед прогнувшись.

Перекаты назад в группировке, и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на руках с помощью и стоной ноги об стенку (для мальчиков с 13 лет и старше).

Кувырок вперед на упоре присев и из основной стойки.

Кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега.

Кувырок перед из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами.

Длинный кувырок вперед (мальчики) кувырок назад на упоре присев и на основной стойке.

Соединение нескольких кувырков вперед и назад.

Кувырок назад прогнувшись через плечо (с 14 лет).

Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки, кони, козлы.

Мост с помощью партнера и самостоятельно.

Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега (с 14 лет).

Соединение указанных выше акробатических упражнений в несколько комбинаций.

1. 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 переключивание груза. Лазање 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.

2. Упражнения для развития быстроты.

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

3. 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 круты. Упражнения на гимнастической степке, гимнастической скамейке.

4. Упражнения для развития ловкости.

Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перекрытия вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки с юрны через козла, кося. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на багута. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, брезенте; 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.

5. Упражнения типа «полоса препятствий»

с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

6. 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.), «техарца». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с препятствиями с предельной интенсивностью. Игры с препятствиями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

7. Упражнения для развития общей выносливости.

Бег равномерный и переменный на 500, 800, 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). Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. Турнистические походы.

8. Спортивные игры.

Баскетбол, ручной мяч 7:7, ловля, передача, ведение мяча, основные способы бросков в корзину и по воротам. Пассивные тактические действия в защите и нападении и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

9. Подвижные игры.

«Гонка мячей», «Салки», «Нес му», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему».

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в волейбол. Задачи ее непосредственно связаны с обучением детей технике и тактике игры. Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные) упражнения и игры.

Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой (укрепление кистей, увеличение их подвижности, скорости сокращения мышц, развитие мышц ног и т.д.). Другие направлены на формирование тактических умений (развитие быстроты

реакции и ориентировки, быстроты discernения в ответных действиях на сигналы и т.п.). Важное место занимают специально подобранные игры.

Систематическое применение подборок вительных упражнений ускоряет процесс обучения техническим приемам волейбола и создаст предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями).

Из упора, стоя у стены одноименные и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами.

Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами (с 15 лет). Из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер (с 14 лет для мальчиков). Тыльное сгибание кисти (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча).

Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кисти и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его.

Почередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку.

Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Сжимание теннисного (резинового) мяча.

Многократные волейбольные передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей о стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнером или к сылаемому мячелетом).

Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя); в зависимости от действия партнера (партнеров) изменять высоту подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д. Многократные броски и ловля набивного мяча во встречных колонах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передач). То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же в рамках командных действий.

Упражнения для развития кистей, необходимых при выполнении подачи.

Крутовые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками с пятком правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче). Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение руками из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой, левой). То же, но амортизатор укреплен за лодыжку правой, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу - поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги

руками. Стоя правым боком к сетке (амортизатор укреплен на уровне плеч), движение правой рукой как при верхней боковой подаче.

Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при захвате. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой: правой рукой влево, левой - вправо. Броски набивного мяча (1 кг) через сетку, расстояние 4-6 м. С набивным мячом в руках у стены (2-3 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху. Бросок гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии в пределах площадки и на точность в зоны. То же, но после перемещения от сетки.

Упражнения с волейбольным мячом (выполняют многократно подряд). Совершенствование ударного движения полчи по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места, с разбега. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча с набивной рукой.

Упражнения для развития качества, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросить перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (по 1 кг). Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 м) или на полу (расстояние 5-10 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку. Соревнование по точности метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной стенки. Удары выполняют правой и левой рукой с максимальной силой.

Удары по мячу, укрепленному на амортизаторах, с отягощениями на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка, пояс). Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера (посылаемого мячемстом) у сетки и из глубины площадки. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу, укрепленному на амортизаторах. То же, по броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания).

В парах. С набивным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал или бросок с сильным заключительным движением кистей вниз вперед, или вверх вперед (влево). То же, но бросок через сетку; то же, но бросок вниз двумя руками, вверх - одной. В ответ на сигнал бросок набивного мяча двумя руками по ходу или с переводом (вправо, влево).

Упражнения для развития качества, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча, укрепленного на резиновых амортизаторах; с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивание).

Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить его в стену; приземлившись, поймать мяч и т.д. Мяч отбивать в высшей точке излета. Учащийся располагается спиной к стене - бросить мяч вверх назад, повернуться на 180° и в прыжке отбить его в стену. То же, что предыдущие два упражнения, но мяч набрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выно, пять отвлекающие и обманные движения; замах и движение на бросок, но в последний момент мяч задерживает в руках и тут же подбрасывает на различную высоту и т.п. То же, поворот блокирующего по сигналу партнера - вначале мяч подбрасывают после поворота, затем во время поворота и до поворота. Перечисленные упражнения, но после перемещения и остановки.

Многократные прыжки с достижением ладонями подвешенного мяча, набивного или волейбольного, укрепленного на амортизаторах.

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, что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1-1,5 м от сетки; исходное положение принимают после шага к сетке. То же, что последние три упражнения, но остановку и исходное положение принимают по сигналу. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, но остановку и прыжок выполняют по сигналу. Перемещение у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча.

Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки: один занимающийся двигается приставными шагами с остановками и изменением направления, другой старается повторить его действия. То же, но с прыжком, стараться над сеткой коснуться ладоней партнера. Упражнения вдвоем, втроем на согласованность действий на основе перечисленных упражнений.

Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке подбрасывает мяч над собой; блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент, когда нападающий выпустит мяч из рук. Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует (заклиничная фаза, как в предыдущем упражнении). Предыдущие два упражнения, но блок у сетки у сетки трое, блокируют двое.

Этапы развития физических качеств у юных волейболистов

Девушки								Сила	Юноши							
Возраст									Возраст							
16	15	14	13	12	11	10	9	9	10	11	12	13	14	15	16	
+	+	+	+	+				Динамическая			+	-	+	+	+	
+	+	+	+	+				Взрывная			+	+	+	+	+	
Быстрота																
+	+	+	+	+				Быстрота реакции				+	+	+	+	+
+	+	+	+	+				Одиночного движения				+	+	+	+	+
-	-	+	+	+	+	+	+	Перемещения		+	-	+	+	+	+	+
Выносливость																
+	+	+	+	+	+	+	+	Аэробная	+	+	+	+	+	+	+	+
+	+	+						Скоростная						+	+	+
+	+	+						Прыжковая						+	+	+
+	+	+						Ирregularная						+	+	+
Ловкость																
	+	+	+	+	+	+	+	Координация движения	+	+	+	+	+	+	+	+
+	+	+	+	+	+	+	+	Быстрота и точность действия		+	+	+	+	+	+	+
+	+	+	+	+	+			Распределения и переклочение внимания			+	+	+	+	+	+

		+	+	+	+	+	+	Устойчивость сумматических вестибулярных реакций	+	+	+	+	+	+		
Гибкость																
+	+	+	+	+	+	+	+	Подвижность в суставах рук, ног, плечевого пояса	+	+	+	+	+	+	+	+
-	-	+	+	+	+	+	+	Гибкость позвоночного столба и крестцово- позвоночного соединения	+	+	+	+	+	+	+	+

Техническая подготовка.

Совокупность способов выполнения волейболистами разнообразных движений, применяемых в игре, составляет понятие техники.

Техника игры в волейбол включает перемещение, передачи мяча, подачи, нападающие удары, прием мяча, блокировка.

Техника нападения

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

2. Передачи мяча:

сверху двумя руками различные по расстоянию и высоте в пределах границ площадки; из глубины площадки для нападающего удара, различные по высоте и расстоянию, стоя лицом или спиной в направлении передачи;

с отвлекающими действиями (руками туловищем, головой);

в прыжке после имитации нападающего удара (откидка) назад в соседнюю зону;

с последующим падением - на точность из глубины площадки к сетке.

3. Подачи:

верхняя прямая в дальние и ближние зоны;

боковая подача, подряд 20 попыток;

в две продольные зоны 6-3, 1-2, на силу и точность; планирующая подача, соревнование на большее количество выполненных правильно подач;

чередование способов подач при моделировании сложных условий (на фоне утомления и т.п.);

чередование подач на силу и нацеленных.

4. Нападающие удары:

прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4, 3, 2 с различных передач по расстоянию (короткие, средние, длинные) и высоте (низкие, средние, высокие) с удаленных от сетки передач, с передачей в прыжке назад (за голову), с передачей с последующим падением;

имитация нападающего удара и передача через сетку (скидка) двумя руками и одной;

нападающий удар с переводом с поворотом туловища в ту же сторону;

удар слабойшей рукой;

удар с передач назад (за голову), с удаленных от сетки передач; боковой нападающий удар сильнейшей рукой с различных передач по расстоянию и высоте, с удаленных от сетки передач;

нападающий удар с переводом влево (с поворота туловища из зон 3,4, 2; нападающие удары с задней линии из зон 6,1, 5; падающие удары из-за линии нападения с передачи параллельно линии нападения; из зоны нападения (от сетки).

Тактическая подготовка.

Под тактикой следует понимать организацию индивидуальных и коллективных действий игроков, направленных на достижение победы над соперником, т.е. взаимодействие волейболистов команды по определенному плану, позволяющему успешно вести борьбу с соперником. Выделяются два крупных раздела тактики: тактика нападения и тактика защиты. Они в свою очередь делятся на подразделы: индивидуальная, групповая и командная тактика. Внутри этих подразделов выделяют группы тактических действий, выполняемых различными способами.

Тактика нападения

1. Индивидуальные действия:

выбор места и чередование способов подачи, подачи на силу и падающих в дальнюю и ближнюю зоны;

выбор места и подача на игрока, слабо владеющего навыками присема мяча, вышедшего после замены, в зону 1 при выходе с задней линии из этой зоны;

имитация второй передачи и обман (передача через сетку) на месте (с применением отвлекающих действий) и в прыжке;

имитация второй передачи вперед и передача назад;

имитация передачи назад и передача вперед;

имитация нападающего удара и передача в прыжке (откидка) вперед через зону, назад в соседнюю зону (боксом к сетке);

нападающий удар через «слабого» бл. кирующего;

имитация нападающего удара и «скид за» одной рукой в зону нападения.

2. Групповые действия:

взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 - в прыжке;

стоя на площадке - с отвлекающими действиями;

игрока зоны 2 с игроком зоны 3 в прыжке - откидка, игрока зоны 2 с игроком зоны 4 (с отвлекающими действиями);

игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4 (в и скрещенном перемещении в зонах);

игроков зон 2, 3, 4 в доигровке при первой передаче на удар; игроков зон 5 и 1 с игроком, выходящим к сетке из зоны 6 (при первой передаче);

игрока, выходящего к сетке из зоны 1 с игроками зон 6 и 5 при второй передаче на удар с задней линии; игроков зон 6, 5 и 1 с игроками зон 3, 2, 4 при первой передаче для удара и откидки, для второй передачи; игрока зоны 2 с игроками зон 6 и 5 при второй передаче на удар с задней линии;

игрока, выходящего к сетке из зоны 1 и 6) с игроками зон 4, 3 и 2 при второй передаче.

3. Командные действия:

система игры через игрока передней линии - присем подачи (планирующей) и первая передача в зону 2, вторая передача в зоны 3 и 4 (в прыжке и стоя на площадке с отвлекающими действиями);

первая передача в зону 2, вторая назад за голову, где нападающий удар выполняет игрок зоны 3;

в доигровке и несильной подаче первая передача в зоны 4, 3, 2, где игрок выполняет нападающий удар;

первая передача в зоны 2, 3, 4, где игрок имитирует нападающий удар и выполняет откидку: из зоны 2 - в зоны 3, 4;

из зоны 3 - в зоны 4 и 2 спиной к нападающему; система игры через выходящего - прием подачи и первая передача игроку зон 1(6), выходящему к сетке, вторая передача нападающему, к которому выходящий обращен лицом (три нападающих активны); в доигровке передача на выходящего и выполнение тактических комбинаций.

Тактика защиты

1. Индивидуальные действия:

выбор места и способа приема мяча от нападающих ударов различными способами, на страховке (в рамках изученных групповых действий);

выбор места, определение направления удара и своевременная постановка рук при одиночном блокировании.

2. Групповые действия:

взаимодействие игроков зон 5 и 1 с игроком зоны 6 в рамках системы «углом назад» (на страховке и при приеме мяча от нападающих ударов);

игрока зоны 6 с игроками зон 1 и 5 в рамках системы «углом назад»; игроков зон 3 и 2, 3 и 4;

2, 3, 4 при блокировании игрока зоны 4, не участвующего в блокировании с блокирующими игроками зон 3 и 2 (после мяча от удара или страховка);

игрока зоны 2, не участвующего в блокировании с блокирующими игроками зон 3 и 4 (прием удара и страховка);

игрока зоны 3 с блокирующим игроком зоны 2 или 4; игрока зоны 6 с блокирующими игроками зон 4 и 3, 2 и 3;

4, 3, 2 (при системе защиты «углом вперед»);

крайних защитников на страховке с блокирующими игроками;

игроков зон 1, 6, 5 с блокирующими при приеме мячей от нападающих ударов;

сочетание групповых действий в рамках систем «углом вперед» и «углом назад».

3. Командные действия:

расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок передней линии (зон 3, 2, 4);

при приеме подачи, когда выход к сетке осуществляет игрок задней линии (из зон 1, 6, 5) из-за игрока;

системы игры - при приеме мяча от соперника «углом вперед» (варьирование групповых действий соответственно характеру построения игры в нападении соперником);

при приеме мяча от соперника «углом назад», когда страховку блокирующих осуществляет крайний защитник (варианты групповых действий);

сочетание (чередование) систем игры «углом вперед» и «углом назад».

Игровая подготовка. Соревнования (для всех возрастных групп).

Подготовка игроков в волейболе может считаться эффективной только в том случае, когда они в полной мере и уверенно применяют изученные приемы и тактические действия в сложных условиях игры и соревнований. Система заданий, которые ставят занимающимся во время учебной игры, позволяет добиться того, что все приемы и тактические действия они целенаправленно воспроизводят в игровой обстановке. С учетом задания «противник» создаются необходимые условия для выполнения того или иного действия в нападении или защите. Так, при осуществлении нападения с первой подачи или откидки часто посылают мяч через сетку без удара, т. е. передачей.

Если поставлена задача, организовать взаимодействие выходящего с задней линии из зоны 5 с игроками зон 4 и 3, то подача должна быть направлена в зону 1 и т. д. Обучение ведется и во время контрольных игр и соревнований с помощью установок на игру и последующего ее разбора.

Игровая подготовка осуществляется в следующих формах:

1. Упражнения по технике в виде игры — «стафеты у стены» (передачи мяча в стену сверху, снизу), «Мяч капитану, водителю», «Передачи — садись!», «Мяч в воздухе», «Точно в цель» (при передаче, подаче нападающих ударах) и т. д.

2. Подготовительные игры — в них должна быть отражена специфика волейбола. Учебные двусторонние игры с заданиями, которые направлены на то, чтобы занимающиеся научились уверенно применять весь объем изученных приемов и тактических действий.

4. Контрольные игры с установками на игру и последующим ее анализом. Контрольные игры, по существу, служат промежуточным звеном между учебными играми и официальными соревнованиями.

Подготовительные игры. «Два мяча через сетку» (основана на игре «Пионербол»). В ней участвуют две команды по 6 человек. Расстановка игроков, как в волейболе; после розыгрыша очка игроки делают переход — как при выигрыше подачи. Затем мячи вводят в игру верхней передачей, нижней. Условия приближают к правилам игры в волейбол еще больше, когда мяч через сетку бросают с третьим касанием определяют направление броска и т. п. Как этап в овладении навыками

ведения — игра без подачи, мяч вводят по сигналу верхней передачей из зоны 6.

Учебные игры.

Игра по правилам мини-волейбола. Игра по правилам волейбола. Расстановка игроков при приеме мяча от противника (игрок в зоне 3 у сетки). Игра в три касания. Игра с некоторыми отступлениями от правил (при приеме мяча фиксируют только грубые ошибки, разрешается повторная подача, если первая была неудачной). Игра при полном соблюдении правил игры. Игра уменьшенными составами (4X4, 3X3, 2X2, 4X3 и т. п.). Игры полным составом с командами параллельных групп (старшей, младшей).

Контрольные игры.

Проводят регулярно, учитывая значимость учебной группы. Как правило, для контрольных игр подбирают «чужую» команду. Контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Задания в игре по технике. Например, подача только нижняя (верхняя), прием подачи снизу, через сетку мяч посылать в определенном направлении и т. п. Если игра только в три касания. Через сетку мяч направлять в зону 1 (5), в любую точку, кроме зоны 6. Обязательное требование при проведении учебных игр — применение изученных технических приемов. В систему заданий в игре последовательно включают программный материал для данного года обучения. Задания в игре по тактике. Поскольку техника и тактика тесно связаны, задания по тактике должны быть широко представлены. Задания строятся на основе программного материала для данного года обучения — это тактическое действие в нападении и защите — индивидуальные, групповые и командные.

Требования техники безопасности

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. Занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.
4. 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, стоек на носках и падениях игрок должен уметь применять приемы само страхования.
4. Соблюдать игровую дисциплину, особенно во время обучающих тренировок.
5. Не вести игру влажными руками.
6. При температуре воздуха +10 град. одеть спортивный костюм.
7. Пользоваться защитными приспособлениями (наколенниками, налокотниками 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. О всех недостатках, отмеченных во время занятия-игры, сообщить тренеру-преподавателю.

6.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

Вид контроля	Цель контроля	Методы и формы	Сроки проведения	Отслеживание результатов
Предварительный	Определить уровень физической подготовки обучающихся	Выполнение контрольных норм. тестов	Сентябрь	Согласно подготовленности обучающегося спланировать учебный и индивидуальный план
Текущий	По результатам скорректировать программу	Выполнение контрольных норм. тестов	Январь	Внести изменения, дополнения
Итоговый	Определить результат учебной деятельности	Выполнение контрольных нормативов	Май	Внести корректировку в УП по итогам диагностирования обучающихся

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы

Система контрольно-переводных нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе.

Цель контроля - обоснование и осуществление коррекции тренировочного процесса по основным информативным характеристикам с целью обеспечения оптимального воздействия тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся в разных циклах подготовки и планомерного повышения уровня специальной подготовленности спортсменов по годам реализации Программы.

Утверждение контрольных нормативов определяется методическим советом в соответствии с учебной программой, рабочей программой тренера-преподавателя.

Контрольные нормативы по ОФП (мальчики)

Уровни	Контрольные упражнения (устой)	Уровни оценки	Возраст (лет)			
			14	15	16	17
1	Бег 30м, ускор.	5	4,7	4,5	4,4	4,3
		4	5,5-4,8	5,3-4,7	5,1-4,5	5,0-4,4
		3	6,4-5,6	6,2-5,5	6,0-5,2	5,8-5,1
2	Пробег в длину с места 1м	5	210	220	230	240
		4	180-205	190-210	195-225	205-235
		3	155-175	160-180	170-190	180-200
3	Бодибилдинг, по 1-му разу	5	9	10	11	12
		4	6-8	7-9	8-10	9-11
		3	3-5	4-6	5-7	6-8
4	Прыжки и махи ногами с рук и упором сзади (по 1 разу)	5	26 и более	27 и более	31 и более	33 и более
		4	21-25	24-28	26-30	28-32
		3	17-20	20-23	23-25	24-27
5	Прыжки в высоту с места	5	12	13	14	15
		4	0-11	11-12	12-13	13-14
		3	4-9	5-10	5-11	5-12

Контрольные нормативы по ОФП (девочки)

№ п/п	Контрольные упражнения (класс)	Уровень оценки	Возраст (лет)			
			14	15	16	17
1	Бег 30см. сек.	5	4,9	4,9	4,8	4,8
		4	5,9-5,0	5,8-5,0	5,7-4,9	5,6-4,9
		3	6,6-6,0	6,4-5,9	6,2-5,8	6,0-5,7
2	Прыжок в длину с места см.	5	200	205	210	220
		4	160-195	155-200	170-205	180-215
		3	145-155	155-160	160-165	160-175
3	Вис в.	5	16	17	18	18
		4	8-15	9-16	10-17	10-17
		3	7	8	9	9
4	Подъем туловища из положения лежа на спине. 30 сек. 30-40 лет.	5	19	20	21	22
		4	18-16	9-17	20-18	20-18
		3	15-13	6-14	17-15	17-15
5	Подтягивание на перекладине.	5	20	20	22	22
		4	13-18	4-19	15-21	16-21
		3	4-12	0-13	10-14	11-15

Техника выполнения контрольных тестов-упражнений по ОФП:

Тест 1. Бег 30 м с высокого старта.

Процедура тестирования. В забеге принимают участие не менее двух человек. По команде «На старт!» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание!» наклоняются вперед и по команде «Марш!» бегут к линии финиша по своей дорожке. Время определяют с точностью до 0,1 с.

Тест 2. Прыжки в длину.

Процедура тестирования. На площадке проводят линию и перпендикулярно к ней закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Учащийся встает около линии, не касаясь ее носками. Затем, отводя руки назад, сгибает ноги в коленях и, оттолкнувшись обеими ногами, делает резкий мах руками вперед, прыгает вдоль разметки. Расстояние измеряется от линии до сады стоящей пятки любой ноги. Даются три попытки, лучший результат идет в зачет.

Тест 3. Подтягивание (мальчики)

Процедура тестирования. Подтягивание мальчики в висе на высокой перекладине. По команде «Упражнение начинай!» производят подтягивание до уровня подбородка и опускание на прямые руки. Выполняют плавно, без рывков. Тело не выгибать, сгибание ног в коленях и дерганье ногами не разрешается. В этом случае попытка не засчитывается. Количество правильных выполнений идет в зачет.

Тест 4. Наклоны вперед из положения сидя на полу.

Процедура тестирования. Нанести мелом на полу линию А-Б, а в ее середине — перпендикулярную линию, которую размечают через каждый 1 см. Ученик садится так,

чтобы пятки оказались на линии А-Б. Расстояние между пятками 20-30 см, ступни вертикальны. Партнер прижимает колени упражняющегося к полу. Выполняют три разнонаправленных наклона и четвертый зачетный на результат, который определяют по касанию сантиметровой разметки средним пальцем соединенных вместе рук.

Тест 5. Отжимание от пола (мальчики)

Процедура тестирования. В исходной позиции необходимо принять упор на прямые руки. Линия тела от головы до пяток должна принять прямую линию. Ноги вместе, носками упираются о пол. Руки на ширине плеч или немного шире. Сохраняя прямое положение тела, постепенно опуститься грудью к полу, сгибая локти до угла в 90 градусов. В нижней точке на мгновение задержаться и начать разгибать локти до полного их распрямления. Количество правильных выполнений идет в зачет.

Тест 6. Подъем туловища из положения лежа (девочки)

1. **Процедура тестирования.** В исходной позиции необходимо принять положение - лежа на спине и зафиксировать чем-нибудь согнутые в коленях ноги, руки за головой, сцепленные пальцы в «замок». По команде, поднимать верхнюю часть туловища до касания локтями коленей.

Количество правильных выполнений за 30 сек. идет в зачет.

Тест 7. Вис (девочки)

Процедура тестирования. В висе на перекладине руки – хват сверху, подбородок на уровне перекладины. Фиксируется время (секунды) удержания тела в висе до момента, когда глаза окажутся на уровне перекладины.

7. Перечень информационного обеспечения

Список литературы:

1. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальный подготовки, учебно-тренировочный). – М.: Советский спорт, 2009. – 112 с.
2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 480 с.
3. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 192 с.
4. Мирков К.К. Руководство тренера по волейболу- Иркутск, 1999.
5. Марков К. К. Тренер- педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
6. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. – М., 1982.
7. Спортивные игры/Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. –М., 2000.
8. Физические упражнения и подвижные игры. Методическое пособие В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий, Н.Ц. Эпас. 2006г.
9. Филип В.Н. Теория и методика юношеского спорта. – М., 1987.
10. Настольная книга учителя физической культуры/ Под ред. Л. Б. Кофмана.-М., 1998.

Перечень Интернет-ресурсов:

1. <http://vmsi.ru>
2. <http://www.fisid.ru>
3. <http://knowledge.allbest.ru>
4. <http://studopedia.net>
5. <http://www.konditpoga.ru>

УТВЕРЖДАЮ
Директор КГУ «Общеобразовательная школа № 2 села Балкашино»

Келлер Ф.Н.
«22 декабря» 2021 г.

Список учащихся КГУ «Общеобразовательная школа № 2 села Балкашино отдела образования по Сандыктаускому району» посещающих секцию волейбола

1. Авдеев Александр
2. Швецов Никита
3. Швецов Павел
4. Неверов Николай
5. Агдавлетов Данияр
6. Лапотеев Роман
7. Анацкий Александр
8. Келлер Юлия
9. Кункель Дарья
10. Кузьменко Денис
11. Поляковская Мария
12. Алексеева Наталья
13. Петров Владимир
14. Задорожный Александр
15. Зверева Руслана