

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "БОЛЬШЕРЕЧЕНСКАЯ СОШ"**

РАССМОТРЕНО

Протокол методического совета
МБОУ "Большереченская СОШ"

№__от _____ 2015 г.

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор МБОУ "Большереченская СОШ"

_____ Куликов А.С.

**АДАптированная программа
ВОЛЕЙБОЛ**

Составитель:

Алёшкин Анатолий Алексеевич,
педагог дополнительного образования
МБОУ "Большереченская СОШ"

р.п.Большеречье 2015 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность Среди многообразных средств физического воспитания значительное место занимает волейбол. Сравнительная простота оборудования и несложность правил, способствовали быстрому распространению этой игры во всех уголках нашей страны. Волейбол завоевывает все большую популярность и в нашем районе. Волейбол культивируется во многих школах района.

Основной задачей системы физического воспитания является формирование всесторонне развитой личности.

Одной из форм внешкольной подготовки с детьми и подростками являются спортивно-оздоровительные группы, группы начальной и учебно-тренировочной подготовки.

Основные задачи:

- Готовить из числа занимающихся инструкторов-общественников и спортивных судей;
- Оказывать помощь общеобразовательным школам в организации внеклассной спортивно-массовой работы.
- Осуществлять физкультурно-оздоровительную и воспитательную работу среди детей и подростков, молодежи, направленную на укрепление их здоровья и всестороннего физического развития;
- Быть методическим центром по развитию детского и юношеского спорта;
- Проводить систематическую работу по развитию массовой физической культуры и спорта среди школьников;

Новизна Для составления программы по волейболу использовались: нормативные документы, учебная, методическая литература, опыт работы преподавателей школ района, культивирующих волейбол, опыт тренеров-преподавателей учебных заведений.

Педагогическая целесообразность учебно-тренировочного процесса в дополнительном образовании осуществляется на основе современных методик. Решение поставленных задач предусматривает обязательное выполнение учебного плана, предусматриваемого приемных, выпускных и переводных контрольных нормативов.

Среди многообразных средств физического воспитания значительное место занимает волейбол. На основе задач, поставленных перед педагогами, составлена данная программа по волейболу для групп общей физической подготовки. Программа рассчитана для учащихся 10-18 лет.

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ВОЛЕЙБОЛА.

Волейбол возник в 1895 году в США, предложил эту игру преподаватель колледжа Вильямс Морган.

Первый этап распространения относится к 1895-1920 годам. Из США волейбол попадает в страны Южной и Центральной Америки, на Кубу, Перу, Бразилию, Уругвай и Мексику. В начале 1990 годов с волейболом знакомятся в странах Азии (Японии, Китае) и несколько позднее (1914-1917г) он начинает культивироваться на Европейском континенте.

После проведения в Бруклине в 1922г. первых официальных соревнований по волейболу США выступили с ходатайством о включении этой игры в Олимпийские игры.

О волейболе в дореволюционной России никаких сведений не имеется. Появление волейбола в России относится к 1920-1921г. С 1922 года эта игра широко применяется в качестве средства физического воспитания в системе всеобща.

В Москве зачинателями волейбола были артисты, художники и строители.

В этот период волейбол находил своих приверженцев на Дальнем Востоке.

С 1925 года были разработаны и утверждены официальные правила проведения соревнований по волейболу. В 1917 году состоялась первая товарищеская междугородняя встреча между студентами Москвы и Харькова. В 1928 году волейбол был включен во всесоюзную спартакиаду. С 1933 года Всесоюзный комитет по физкультуре и спорту проводит праздники волейболистов в масштабе страны.

Большое значение для развития отечественного волейбола имело проведение в 1935-1936 годах всесоюзного первенства среди школьников. Эти соревнования позволили, с одной стороны, выявить целую плеяду молодых способных волейболистов, а, с другой стороны став традиционными, способствовали лучшей подготовке резервов.

Великая Отечественная война приостановила полнокровную спортивную жизнь страны, послевоенное первенство по волейболу было в 1945 году в городе Орджоникидзе. С 1956 года массовость волейбола достигнет небывалых размеров.

Количество групп устанавливается организацией, в ведении которой находится данный ДООФСЦ, в пределах штатного расписания центра и ассигнований, утвержденных по смете на соответствующий год.

В соответствии с задачами ДООФСЦ определены основные задачи для учебных групп.

Группы спортивно-оздоровительные 1-2 года обучения:

- Укреплять здоровье и закалять организм учащихся;
- Прививать устойчивый интерес к занятиям спортом;
- Обеспечить всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- Изучить элементарные теоретические сведения о врачебном контроле, личной гигиене, овладеть техническими приемами.

Группы начальной подготовки 1-3 год обучения:

- Укреплять здоровье, совершенствовать всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств, ловкости и общей выносливости, овладеть основами командной тактике игры;
- Совершенствовать индивидуальную и групповую тактику игры, развивать тактическое мышление, участвовать в соревнованиях, воспитывать элементарные навыки судейства, изучить начальные теоретические сведения о методике занятий физическими упражнениями, ознакомиться с тактическими схемами игры.

Зачисление учащихся производится по заявлению поступающего при согласии родителей и руководителя школы. Кроме того, необходимо разрешение врача.

ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ.

Для того чтобы методически правильно строить занятия по волейболу с детьми, педагог должен знать анатомо-физические особенности детского организма. Организм ребенка

отличается от организма взрослого человека не только размерами и весом тела, но и целым рядом анатомо-физических особенностей.

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

Организация учебно-тренировочного процесса осуществляется на основе современной методики тренировки, освоение юными спортсменами высоких тренировочных нагрузок, достижения ими разностороннего физического развития.

Возрастные границы этапов подготовки

Таблица 1

Этап спортивно - оздоровительный	Этап Начальной подготовки	Этап Учебно - тренировочный
9-10 лет	10-13 лет	13-18 лет

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств.

Таблица 2

Морфо функциональные показатели, физические качества	Возраст, лет											
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост							+	+	+	+	+	
Мышечная масса							+	+	+	+	+	+
Быстрота				+	+	+						
Скоростно-силовые качества					+	+	+	+	+			
Сила							+	+	+	+	+	+
Выносливость (анаэробные возможности)			+	+	+					+	+	+
Аэробные возможности				+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+		+	+							
Координационные способности				+	+	+	+					
Равновесие	+	+			+	+	+	+	+			

Группы учебно-тренировочные 1 и 2 годов обучения: укреплять здоровье и закалывать организм учащихся; прививать устойчивый интерес к занятиям спортом, обеспечивать всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений; изучить элементарные теоретические сведения о врачебном контроле, личной гигиене, овладеть техническими приемами.

Группы учебно-тренировочные 3 года обучения: укреплять здоровье, совершенствовать всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием скоростной-

силовых качеств, ловкости и общей выносливости, овладеть основами командной тактики игры; совершенствовать индивидуальную и групповую тактику игры, развивать тактическое мышление, участвовать в соревнованиях, воспитывать элементарные навыки судейства, изучить начальные теоретические сведения о методике занятий физическими упражнениями, ознакомиться с тактическими схемами игры.

Основными формами учебно- тренировочного процесса являются теоретические и групповые практические занятия, тренировки по индивидуальным планам, календарные соревнования, учебные, тренировочные и товарищеские игры.

Необходимым условием для решения задач является качественное планирование. Оно позволяет определить содержание многолетнего процесса подготовки. План должен быть обоснованным и реальным. Разрабатываются перспективные (2-4 года), текущие (учебные) и оперативные (месяц, микроцикл и отдельное занятие) планы.

Рациональное планирование процесса многолетней подготовки дает необходимый эффект только при наличии тщательной системы контроля за ходом подготовки.

В каждой возрастной группе предусматривается прием контрольных нормативов по общей и специальной физической и технико-тактической подготовке.

Выполнение программы по каждому году обучения служит основным критерием оценки качества работы отдельного педагога дополнительного образования .

Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической и технической подготовке.

Таблица 3

Этап подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное кол- во учебных часов в неделю	Требования по тех-кой и так-кой подготовке
Спортивно-оздоровительный	1	9	15	6	
	2				
Начальной подготовки	1	10	15	6	Выполнение Нормативов по ОФП
	2	11	12	8-9	
	3	12	12	8-9	
Учебно-тренировочный	1	13	10-12	10-12	Выполнение Нормативов По ОФП и СФП
	2	14	10-12	12-14	
	3	15	10-12	14-16	

Тематический план теоретической подготовки по волейболу

1. Краткие исторические сведения о возникновении волейбола в России
2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях, спортивный инвентарь, одежда, обувь.
3. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.
4. Краткая характеристика тактики игры в волейбол. Правила соревнований по волейболу.
5. Спорт и здоровье.
6. Основы техники игры в волейбол.
7. Основы методики тренировки волейболиста.
8. Анализ соревновательной деятельности.
9. Педагогический и врачебный контроль, физические возможности и функциональное состояние организма спортсмена.

Примерный учебный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий по волейболу.

Таблица 4

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки						
		СОГ	НП			УТР		
			1	2	3	1	2	3
1.	теоретическая подготовка	8	8	12	14	18	24	30
2.	ОФП	132	88	86-104	80-94	86-106	100-126	110-130
3.	СФП	50	52	58-78	60-80	86-104	106-126	120-140
4.	Техническая подготовка	58	58	98-106	86-98	84-112	100-112	100-116
5.	Тактическая подготовка	12	22	36	40	44-52	52-64	70-90
6.	Игровая подготовка	12	24	40	44	68-80	80-96	100-110
7.	Контрольные и календарные игры	-	12	16	18	34-40	40-46	44-60
8.	Восстановительные мероприятия	-	-	10	14	16	18	20
9.	Контрольно-переводные испытания	-	6	6	6	6	8	10
10.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	12	16	20
11.	Медицинское обследование	4	6	6	6	6	8	10
12.	Общее кол-во часов	276	276	368-414	368-414	460-552	552-644	644-736

Распределение учебной нагрузки по месяцам
Группы СОГ

Таблица 5

Содержание	Всего	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
Теоретическая подготовка	8	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-	-
ОФП	132	9	12	13	13	12	13	13	13	14	13	5	3
СФП	50	4	5	4	4	5	4	4	4	5	6	3	1
Техническая подготовка	58	6	6	6	6	6	5	5	6	5	5	1	1
Тактическая подготовка	12	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1		
Игровая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Медицинское обследование	4	4											
Всего	276	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	10	6

Группы НП

Таблица 6

Содержание	Всего	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
Теоретическая подготовка	14	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1
ОФП	80-94	8-9	8-9	8-9	8-9	8-9	7-8	7-8	7-8	6-8	6-8	4-5	3-4
СФП	60-80	6-8	5-7	5-6	5-7	5-7	6-8	6-8	6-8	6-7	6-7	2-4	2-3
Техническая подготовка	86-98	8-9	8-9	9-11	8-9	8-9	8-9	8-9	8-9	8-9	8-9	3-4	2
Тактическая подготовка	40	4	4	4	5	5	5	4	3	3	3	-	-
Игровая подготовка	44	4	4	4	5	5	5	5	4				
Контрольные и календарные игры	18	-	-	2	2	2	2	3	3	2	2	-	-
Восстановительные мероприятия	14	-	1	1	1	1	1	1	3	3	2	-	-
Контрольно-переводные испытания	6	-	3	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-
Медицинское обследование	6	4	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-

Всего	368-414	35-39	35-39	35-39	35-39	35-39	35-39	35-39	35-39	35-39	35-39	10-14	8-10
--------------	----------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	-------------

**Примерный учебно-тренировочный недельный микроцикл
групп НП**

Дни занятий	Преимущественная направленность	Дозировка(мин.)	Нагрузка
Понедельник	Теоретическое занятие согласно тематическому плану программы. Совершенствование технико-тактических приемов передачи мяча, подачи мяча в процесса игровых упражнений.	20 70	Малая
Вторник	Развитие скоростно-силовых качеств. Ускорение, прыжковые упражнения, акробатические упражнения, упражнения с отягощениями. Учебно-тренировочная игра.	45 45	Средняя Средняя
Четверг	Развитие специальной выносливости. Спортивные и подвижные игры. Эстафеты с мячом. Учебно-тренировочная игра.	50 30	Большая
Пятница	Развитие общей выносливости. Кросс. Игры в другие виды спорта. Соревнования.	30	

Учебный материал

Теоретические занятия. Для всех групп занимающихся.

Физическая культура и спорт в России.

Физическая культура — одно из средств укрепления здоровья, всестороннего развития людей. Спорт в России (массовый, народный). Физическая культура в системе народного образования. Международное спортивное движение Олимпийские игры, мировые первенства.

Развитие волейбола в России.

Значение и место волейбола в системе физического воспитания.

Всероссийские соревнования, чемпионаты и кубки России. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях. Современный волейбол и пути его дальнейшего развития.

Сведения о строении и функциях организма человека.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Гигиенические знания и навыки. Гигиена, закаливание, питание.

Врачебный контроль и самоконтроль, понятие о травмах, спортивный массаж.

Физиологические основы спортивной тренировки.

Мышечная деятельность, как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности.

Тренировка, как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма.

Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности.

Восстановление физических функций организма после различных по объёму и интенсивности тренировочных нагрузок.

Общая физическая подготовка. Значение всесторонней физической подготовки, как важного фактора укрепления здоровья, воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости).

Краткая характеристика средств общей физической подготовки. Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств.

Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой.

Круглогодичность занятий по физической подготовке.

Физическая подготовка.

ОФП: 1 строевые упражнения

2. общеразвивающие упражнения:

- упражнения для мышц рук и плечевого пояса; упражнения без предметов индивидуальные и в парах; упражнения с набивными мячами, гимнастическими палками, гантелями; - упражнения для мышц туловища и шеи: упражнения без предметов индивидуальные и в парах; упражнения с набивными мячами; упражнения на тренажёрах; - упражнения для мышц ног и таза: упражнения без предметов, индивидуальные и в парах; упражнения с набивными мячами; упражнения на гимнастических снарядах, тренажёрах; упражнения со скакалкой.

3. акробатические упражнения:

- группировки в приседе, сидя, лёжа на спине; перекуты в группировке лёжа на спине; перекуты в сторону из положения лёжа и стоя на коленях; стойки на лопатках и руках; кувырки вперёд из различных положений, кувырки назад, соединения нескольких кувырков.

4. легкоатлетические упражнения:

- бег, ускорения 50-60 м.; низкий старт и стартовый разгон, бег с препятствиями 100-200 м. кросс 1000-3000 м.; прыжки в высоту и длину с места и разбега; метания набивных мячей, гранаты, копья, толкание ядра.

5. спортивные игры:

- баскетбол, гандбол, мини-футбол; основные приёмы игры, двусторонние игры.

СФП:

1. упражнения для развития навыков быстроты ответных действий: - бег на 5,10,15м. по зрительному сигналу; - бег с остановками и изменениями направления движения; «челночный бег»;
2. упражнения для развития прыгучести: - приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх, то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом в руках; упражнения с отягощениями, мешок с песком, штанга, с поясом, манжетами, жилетом – приседания, выпрыгивания вверх из приседа, полуприседа, прыжки на обеих ногах, многократные броски набивного мяча над собой в прыжке, прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки, бег по крутым склонам, песку, по лестнице вверх.
3. упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передачи мяча: - сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук(резинового кольца, мяча), из упора стоя у стены – одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах, то же, но опираясь о стену пальцами – отталкивание ладонями и пальцами от стены, упор лёжа – передвижение на руках вправо, влево, по кругу, носки ног на месте; многократные броски набивного мяча от груди двумя руками(вперёд и над собой) и ловля.
4. упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча: - упражнения с резиновым «амортизатором», набивным мячом, броски гандбольного мяча в опорном положении и в прыжке
5. упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов: - броски набивного мяча из-за головы с активным движением кистей сверху вниз – стоя на месте и в прыжке, имитация нападающего удара держа в руках мешочки с песком, метание теннисного мяча в стену на точность, совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых амортизаторах, многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания.
6. упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании – прыжковые упражнения в сочетании с подниманием рук вверх и касанием подвешенного мяча, передвижение вдоль сетки – лицом к ней, приставными шагами правым и левым боком вперёд, остановка и принятие исходного положения для блокирования, то же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180 градусов, то же, но на расстоянии 1-1,5 м. от сетки.

Техническая подготовка.

Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки. Классификация и терминология технических приемов.

Высокая техника владения мечом — основа спортивного мастерства. Качественные показатели индивидуальной техники владения мечом, рациональность и быстрота выполнения, эффективность применения в конкретных игровых условиях. Основные недостатки в технике волейболистов и пути их устранения. Техника нападения – перемещения и стойки, передача мяча, подача мяча, нападающие удары. Техника защиты – перемещения и стойки, приём мяча, блокирование.

Тактическая подготовка

Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры с расстановкой игроков. Тактика отдельных линий и игроков команды (защиты, нападения). Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Тактика игры в нападении, тактика игры в защите. Тактические комбинации при выполнении ударов. Зависимость тактического построения игры своей команды от тактики противника. Тактика нападения - индивидуальные действия, групповые действия, командные действия, тактика защиты – индивидуальные действия, групповые действия, командные действия.

Психологическая подготовка

Добросовестное отношение к труду, собственности, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности и чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность.

Понятие психологической подготовки волейболиста. Значение развития волевых качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства. Основные методы развития волевых качеств. Умение преодолевать трудности. Непосредственная психологическая подготовка волейболистов к предстоящим соревнованиям.

Задачи психологической подготовки:

1. Воспитание высоких моральных качеств, формирование у детей чувства коллектива, стойкого характера, положительных черт личности.
2. Воспитание волевых качеств: целеустремлённости и настойчивости, выдержки и самообладания, решительности и смелости, инициативности и дисциплинированности.
3. Установление и воспитание совместимости спортсменов в процессе их деятельности в составе команды и отдельных звеньев.
4. Адаптация к условиям напряжённых соревнований.
5. Настройка на игру и методика руководства командой в игре.

Основы методики обучения и тренировки.

Понятие об обучении и тренировке, как едином педагогическом процессе.

Методы словесной передачи знаний и руководства действиями занимающихся: объяснение, рассказ, беседа.

Методы обучения и совершенствования техники и тактики: демонстрация (показ), разучивание технико-тактических действий по частям и целому, анализ действий, разработка вариантов технико-тактических действий, творческие задания в процессе тренировки и соревнований.

Методы выполнения упражнений для развития физических качеств: повторный, переменный, интервальный, равномерный, темповой, контрольный.

Тесная взаимосвязь между физической, технической и тактической подготовки юных волейболистов и единство процесса их совершенствования.

Систематическое участие в соревнованиях — важнейшее условие непрерывного роста и совершенствования технической и тактической подготовленности.

Урок — основная форма организации и проведения занятий. Понятие о построении урока: задачи, содержание его частей и нагрузка в уроке. Индивидуальная, групповая и командная тренировка.

Правила игры. Организация и проведение соревнований.

Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности.

Обязанности судей. Способы судейства, Выбор места судей. Замечания, предупреждения, удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований.

Виды соревнований. Система розыгрыша: круговая, с выбиванием, смешанная, их особенности. Положение о соревнованиях. Составление календаря игр. Оценка результатов игр. Заявка, их форма и порядок представления. Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнований.

Установка перед играми и разбор проведения игр.

Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды.

Сведения о сопернике: тактика, игры команды и отдельных звеньев, сильные и слабые стороны игры, примерный состав, характеристика игроков. Определение состава своей команды. Тактический план предстоящей игры. Заранее отдельным игрокам и звеньям. Возможные изменения тактического плана в процессе соревнований.

Руководящая роль капитана в процессе игры. Использование перерывов для отдыха и исправления ошибок в игре.

Разбор прошедшей игры. Анализ игры всей команды, отдельных игроков. Положительные и отрицательные моменты в ходе игры команды, звеньев и отдельных игроков, связанных с выполнением задания. Причины успеха или невыполнения заданий. Проявление морально-волевых качеств.

Место занятий, оборудование, инвентарь.

Волейбольное поле для проведения занятий и соревнований по волейболу и требования к его состоянию. Уход за полем.

Тренировочный зал для занятий по технике. Оборудование. Подсобное оборудование. Уход за мячами, подготовка их к тренировочным играм и соревнованиям. Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.

Физическая подготовка.

Общая физическая подготовка (развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости).

1. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте. Перестроения, перемена направления движения.

2. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи. Отведения и приведения, рывки.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы.

Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях — наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа — поднятие и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднятие и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады.

Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах.

3. Упражнения с предметами, с набивными мячами. Упражнения на месте и в движении, упражнения в парах, группах. Упражнения с гантелями, штангой, набивными мячами (мешками), упражнения со скалкой, упражнения с малыми мячами.
4. акробатические упражнения. Кувырки с мячом, бегом, прыжками, длинные кувырки, кувырки назад. Перекаты и перевороты.
5. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты.
6. легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, 800 м. Кроссы до 3000 метров, 6-минутный бег, 12-минутный бег. Прыжки в длину, высоту. Многоскоки. Метание мяча.
7. Спортивные игры: баскетбол, ручной мяч.

Методика обучения технике.

Методика разучивания техники передачи мяча.

Обучение технике волейбола начинается с разучивания техники верхних передач. Учитывая дидактический принцип — от простого к сложному — в начале осваивается техника верхней второй передачи. Затем изучаются верхняя вторая передача на край сетки, вторая передача на голову, и, наконец, различные способы прострельных и коротких передач. После этого следует переходить к освоению техники верхних приемов-передач при полете мяча с повышенной скоростью.

Методика разучивания техники верхней передачи с парением-перекатом на спину и бедро, таз, спину. Для овладения этим способом необходима предварительная подготовка, осуществляемая с помощью подготовительных и специальных упражнений, акробатические кувырки, кульбиты, перекаты.

Методика разучивания техники нижнего приема мяча, далее этот же прием с нападением перекатов на спину, и последний прием разучивания техники нижнего приема мяча с опорой на руки и нападением — перекатом на грудь — живот.

Методики разучивания техники нападающего удара.

Техника нападающего удара по координации движений является весьма сложной, и поэтому вначале целесообразно использовать расчлененный метод обучения. С этой целью, учитывая сложность способа, в определенной методической последовательности применяются подводящие упражнения для овладения отдельными фазами нападающего удара. Одновременно с этим для развития прыгучести в подготовительной части занятия систематически используются подготовительные упражнения, направленные на развитие прыгучести волейболистов.

Методики разучивания техники блокирования.

Необходимо научить выполнять блок в соответствии с изменяющимся направлением полета мяча от нападающего удара. Нужно научить игроков наблюдать, находясь в опорном и безопорном положении, за действиями нападающих. Для этой цели в подготовительной части урока используются различные зрительные сигналы.

Методики разучивания техники подачи.

Необходимо научить правильному исходному положению перед подачей, точному подбрасыванию мяча и ударному движению. Необходимо следить за правильным углом вылета мяча после подачи и за остановкой руки в послеударном движении. Важно добиваться планирующей траектории полета мяча.

Методики обучения тактике.

Обучение тактике волейбола осуществляется с помощью освоения индивидуальных групповых командных тактических действий и воспитания тактического мышления.

Индивидуальные тактические действия связаны с развитием тактического мышления и с целесообразным использованием средств тактики. К средствам тактики относятся все действия без мяча и с мячом, т.е. перемещения по площадке, выбор места, своевременность действия и ориентировка на поле, передачи и приемы мяча, нападающие удары, блокирование и подачи.

Групповые тактические действия, обусловленные взаимодействием двух или более игроков, а командные связаны с согласованными действиями игроков всей команды. Этапы методики обучения тактике волейбола зависят от степени владения занимающимися спортивной техникой. Содержание и характер упражнений для овладения тактикой имеют свои специфические особенности: обучение тактике подачи мяча; обучение тактике второй передачи мяча; обучение тактике нападающего удара; обучение тактике блокирования.

Воспитательная работа.

Организация занятий, форм, средств и методов обучения, дозирование нагрузки обусловлены особенностями развития организма юных волейболистов. Подготовка осуществляется строго в соответствии с их возрастными данными, которые включают в себя анатомические, физиологические и психологические особенности.

Важное значение для занимающихся в группах ДООФСЦ имеет целенаправленная и систематическая воспитательная работа, она оказывает благотворное влияние на спортивные достижения и на дальнейший жизненный путь юных волейболистов. Эффективность воспитательной работы во многом зависит от четкости её планирования, от умения тренера ставить на каждом этапе педагогического процесса конкретные воспитательные задачи, используя для их решения богатый арсенал форм, средств и методов.

Благоприятные возможности создаются для воспитания у юных спортсменов волевых качеств. При умелом использовании средств и методов спортивной тренировки успешно формируются такие качества, как целеустремленность, решительность, смелость, выдержка, самообладание, настойчивость и др.

На соревнованиях проверяются на «прочность» такие качества, как: выдержка, самообладание, решительность, настойчивость.

В процессе воспитательной работы, предполагается использование разнообразных форм, которые подразделяются на массовые, групповые и индивидуальные.

Особое внимание в плане воспитательной работы необходимо уделить работе в спортивно-оздоровительных лагерях, на учебно-тренировочных сборах и во время выезда команды на соревнованиях.

Активная и творческая совместная деятельность тренера и родителей залог дальнейшего совершенствования работы с учащимися.

