#### Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

#### «Детско-юношеская спортивная школа №2

**городского округа «город Дагестанские Огни» имени Аскендерова М.Х.**

**ПРИНЯТО УТВЕРЖДАЮ**

на заседании Директор МБУ ДО «ДЮСШ№2»

педагогического совета

МБУ ДО «ДЮСШ№2» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Аскендеров А.Х.

протокол № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

# от « \_\_\_\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**

**ПРОГРАММА ПО ВОЛЕЙБОЛУ**

**ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**1 – 3 ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ**

# Направленность: физкультурно – спортивная

Возраст: 9 – 14 лет

Срок реализации: 3 года

Составитель:

тренер – преподаватель

Гаджикеримова Л.О.

г. Дагестанские Огни

2016 год

**Пояснительная записка**

Дополнительная образовательная программа по волейболу – это образовательная программа физкультурно – спортивной направленности.

Волейбол пользуется популярностью у взрослых и детей. Он способствует развитию быстроты, ловкости, выносливости, силы и прыгучести. В основе игры лежит борьба двух коллективов, игроки которых объединены общей целью – победой. Стремление к достижению победы приучает волейболистов к коллективным действиям, взаимопомощи, воспитывает чувство дружбы и товарищества. Занятия волейболом являются важным средством вовлечения широких слоёв населения в систематические занятия физической культурой.Эмоциональные особенности позволяют использовать игру в волейбол в качестве средства активного отдыха.

Задачи обучения и тренировки на данном этапе:

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;

- укрепление опорно – двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости;

- обучение основам техники перемещений и стоек, приёму и передаче мяча, начальное обучение тактическим действиям;

- формирование у детей интереса к занятиям волейболом, приучение к игровой обстановке;

- подготовка к выполнению нормативных требований по видам подготовки

Данная программа составлена для групп начальной подготовки 1 – 3 года обучения, рассчитана на 43 учебных недели. Учебная нагрузка 1 год – 6 часов в неделю, 2 год – 8 часов в неделю, 3 год – 9 часов в неделю.

Минимальный возраст для начала занятий – 9 лет. На этап начальной подготовки принимаются все желающие, имеющие допуск врача. Наполняемость групп: НП – 1 – 14 человек, НП – 2 – 12 человек, НП – 3 -12 человек

В конце года учащиеся сдают итоговые контрольные нормативы, которые прилагаются к программе. Срок реализации программы 3 года.

Основными формами занятий являются теоретические занятия, просмотр учебных фильмов, групповые тренировочные занятия, тренировочные занятия по индивидуальным планам, участие в спортивных соревнованиях.

Подтверждением успешности реализации данной дополнительной образовательной программы являются следующие показатели:

- стабильный состав и сохранность контингента занимающихся;

- рост функциональных возможностей;

- успешная сдача контрольно – переводных нормативов;

- успешное выступление на соревнованиях

По окончании каждого года обучения занимающиеся должны овладеть теоретическими и практическими навыками, изложенными в программе.

**Учебный план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Содержание материала | НП - 1 | НП - 2 | НП - 3 |
| Теоретические занятия | 7 | 7 | 7 |
| Практические занятия:   1. Общая физическая подготовка 2. Специальная физическая подготовка 3. Техническая подготовка 4. Тактическая подготовка 5. Интегральная подготовка 6. Участие в соревнованиях, сдача нормативов 7. Медико – биологический контроль. Восстановительные средства. | 75  41  62  36  23  10  4 | 100  54  85  46  30  14  8 | 100  64  94  62  30  18  12 |
|  | 6 часов в неделю | 8 часов в неделю | 9 часов в неделю |
| итого | 258 | 344 | 387 |

**Содержание и планирование занятий**

**групп начальной подготовки 1 – 3 года обучения**

***Содержание теоретических занятий***

1. История развития волейбола. Значение занятий спортом .
2. Сведения о строение и функциях организма человека. Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная системы человека.
3. Влияние физических упражнений на организм человека. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно – сосудистой и дыхательной систем.
4. Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль гигиенические требования к местам физкультурно – спортивных занятий. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом. Общий режим дня. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.
5. Правила игры в волейбол. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Выход мяча из игры. Счёт и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология.
6. Места занятий и инвентарь. Площадка для игры в волейбол в спортивном зале на открытом воздухе. Оборудование и инвентарь для игры в волейбол в спортивном зале и на открытом воздухе. Сетка и мяч. Уход за инвентарём. Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытой площадке.
7. Морально – волевая подготовка спортсмена.
8. Техника безопасности при занятиях волейболом.

***Содержание практических занятий***

***Общая физическая подготовка.***

1. Строевые упражнения. Команды для управлении группой. По­нятия о строе и командах. Шеренга, колонна. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по од­ному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыка­ния.. 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. Строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Ос­тановка во время движения шагом и бегом.
2. Общеразвивающие упражнения: упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения без предметов индивидуальные и парные, упражнения с набивными мячами, упражнения для мышц туловища и шеи, упражне­ния вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы, упражнения с резиновыми амортизаторами на гимнастических снарядах (наклоны у гимнастической стен­ки и т. д.), упражнения для мышц ног, таза, упражнения с на­бивными мячами (бег, прыжки, приседания).
3. Акробатические упражнения. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад, кувырок вперед из упора присев).
4. Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением. Эстафетный бег. Прыжки в длину с места. Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока
5. Спортивные и подвижные игры. Баскетбол — ловля, передачи и ведение мя­ча, броски мяча в корзину. Индивидуальные тактические дейст­вия. Простейшие групповые взаимодействия. Подвижные игры. «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Не­вод», «Метко — в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч — среднему», «Встречная эста­фета».
6. Плавание.

***Специальная физическая подготовка.***

Упражнения для приви­тия навыков быстроты ответных действий

1. По сигналу (преиму­щественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положе­ний: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) сидя, лежа на спине и на животе в различных положени­ях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение при­ставными шагами.
2. Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20—30 м). Челноч­ный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обрат­но— спиной. По принципу челночного бега передвижение при­ставными шагами. То же, с набивными мячами в руках
3. Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исход­ные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй,  унеси», различные варианты игры «Салки». Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести.

1. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же, с прыжком вверх, то же, с наживным мячом (или двумя) в руках (до 5 кг). Из по­ложения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, руками держать­ся на уровне лица — быстрое разгибание ноги.
2. Многократные броски набивного мяча (массой 1—2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления Стоя на расстоянии 1 — 1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т. д. (выполняются ритмично, без лишних доскоков). То же, но без касания мячом стены.
3. Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же, с отягощением. Напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота посте­пенно увеличивается), количество прыжков подряд также увели­чивается постепенно. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высо­та— 40—80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, оттал­киваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешен­ного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но прыжки с разбега в три шага. Прыжки с места и с разбега с доста­ванием теннисных и волейбольных мячей, укрепленных на разной высоте.
4. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные под­скоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, ка­навы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча.

1. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев — на месте и в сочетании с различными перемещениями.
2. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгиба­ние в лучезапястных суставах. Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками. Многократные передачи баскетболь­ного мяча. Многократные броски волейбольного мяча в стену.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполне­нии подач мяча

1. Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой. Упражнения с резиновыми амортизато­рами. Упражнения с набивными мячами, волейбольными мячами (совершенствование ударного движения по мячу на резиновых амортизаторах).

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполне­нии нападающих ударов.

1. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз — стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимна­стический мат). Броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Броски набивного мяча массой 1 кг «крюком» в прыжке — в парах и через сетку. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной сетки. Удары выпол­няются правой и левой рукой с максимальной силой.

**Техническая подготовка**

***Техника нападения***

1. Перемещения и стойки. Стойки: основная, низкая, ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком, спиной вперёд, двойной шаг, скачок вперёд, остановка шагом, сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.
2. Передачи. Передача мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещений различными способами, с набрасывания партнёра – на месте и после перемещения, в парах, в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2, передачи в стену с изменением высоты и расстояния – на месте и в сочетании с перемещениями на точность с собственного подбрасывания и партнёра.
3. Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от неё: стоя на площадке и в прыжке после перемещения.
4. Подачи. Нижняя прямая подача, подача мяча в держателе, в стену – расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м, через сетку – расстояние 6, 9м, из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.
5. Нападающие удары. Прямой нападающий удар, ритм разбега в три шага, ударное движение кистью по мячу стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах – стоя и в прыжке, бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега, удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега, удар через сетку по мячу, подброшенному партнёром, удар с передачи.

***Техника защиты***

1. Перемещения и стойки. То же что в нападении, внимание уделять низким стойкам, скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки, сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.
2. Приём сверху двумя руками. Приём мяча после отскока от стены (расстояние 1-2м), после броска партнёром через сетку (расстояние 4-6м) приём нижней прямой подачи.
3. Приём снизу двумя руками. Приём мяча наброшенного партнёром – на месте и после перемещения, в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте второй перемещается, жонглирование стоя на месте и в движении, приём подачи и первая передача в зону нападения.
4. Блокирование. Одиночное блокирование в зонах 2,3,4.

***Тактическая подготовка***

***Тактика нападения.***

1. Индивидуальные действия. Выбор места для выполнения второй передачи у сетки, для подачи, для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя в прыжке, вторая передача из зоны3 игроку, к которому передающий обращён лицом, подача нижняя прямая на точность в зоны по заданию, передача мяча через сетку на свободное место, на игрока слабо владеющим приёмом мяча.
2. Групповые действия. Взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны3 при первой передачи, игрока зоны 3 с игроками зон 4 2 при второй передаче, игроков задней и передней линии при первой передаче, игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3 (2) при приёме подачи.
3. Командные действия. Система игры со второй передачи игроком передней линии, приём подачи и первая передача в зону 3(2), вторая передача игроку зоны 4(2).

***Тактика защиты***

1. Индивидуальные действия. Выбор места при приёме подачи, при приёме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в эону «удара»), при страховке партнёра, принимающего мяч с подачи, посланного передачей, выбор способа приёма мяча от соперника – сверху или снизу.
2. Групповые действия. Взаимодействие игроков при приёме подачи и передачи, игроков зон 1 и 5 с игроком оны 6, игрока зоны6 с игроками зон 5 и 1, игрока зоны3 с игроками зон 4 и 2, игроков зон 5,1,6 с игроками зон 4 и 2 при приёме подачи и с передачи (обманы), игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6
3. Командные действия. Расположение игроков при приёме подачи, при системе игры «углом вперёд», «углом назад».

***Интегральная подготовка***

1. Чередований упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.
2. Чередование упражнений для развития скотостно-силовых качеств с различными способами перемещений, приёма и передачи, подачи, нападающего улара и блокирования (имитации, подводящими упражнениями)
3. Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях, индивидуальных, групповых и командных действий в нападении, защите, защите – нападении.
4. Многократное выполнение технических приёмов подряд, то же – тактических действий.
5. Подготовительные к волейболу игры: «Мяч в воздухе», «Мяч капитану», «Эстафета у стены», «Два мяча через сетку» (на основе игры «Пионербол»), игра в волейбол без подачи.
6. Учебные игры. Игры по правилам мини-волейбола, классического волейбола. Задания и игры по технике и тактике на основе изученного материала.

***Медико – биологический контроль. Восстановительные средства.***

- Рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, чёткая организация работы и отдыха

-Моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых

- Применение упражнений на расслабление: дыхательные, на растяжение.

- Применение водных процедур, гигиенического и закаливающего характера, витамин с учётом сезонных изменений, сбалансированное питание, удлинения сна.

- Занимающиеся два раза в год проходят тестирование в медицинском кабинете ДЮСШ. Перед каждыми соревнованиями проходят медицинский осмотр у врача ДЮШС. После перенесённых заболеваний проходят медицинский осмотр в медицинском кабинете.

**Литература**

1. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. – М., 2005 (ГНП), 1983 (УТГ), 1985 (ГСС).
2. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М., 1978.
3. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. – М., 1988.
4. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. – М., 1991.
5. Марков К.К. Руководство тренера по волейболу. – Иркутск, 1999.
6. Марков К.К. Тренер – педагог и психолог. – Иркутск, 1999.
7. Никитушкин В.Г. Губа В.П, Методы отбора в игровые виды спорта. – М. 1998
8. Современная система спортивной подготовки/ Под ред Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. – М. 1995
9. Спортивные игры/ Под ред. Ю.Д. Железнякова, Ю.М. Портнова. – М.2000
10. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. – М. 1987

**Контрольно - переводные нормативы по физической подготовке**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п\п | Контрольные нормативы | Группы начальной подготовки (на конец учебного года) | | | | | |
| 1 й год | | 2 – й год | | 3 – й год | |
| м | д | м | д | м | д |
| 1 | Бег 30 м,с (3 х 10 м) | 10, 2 | 10,8 | 9,9 | 10,4 | 9,7 | 10,2 |
| 2 | Прыжок в длину с места, см | 150 | 145 | 155 | 150 | 165 | 155 |
| 3 | Подъём туловища из положения лёжа, в положение сидя | 16 | 15 | 17 | 16 | 18 | 17 |
| 4 | Метание набивного мяча 1кг, из-за головы, двумя руками (стоя) | 3,5 | 2,3 | 4,1 | 2,9 | 4,5 | 3,4 |

**Контрольно – переводные нормативы**

**по технической подготовке (девушки, юноши)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Контрольные нормативы | Этап начальной подотовки | | |
| 1 – й год | 2 й год | 3 – й год |
| 1 | Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4(из 5 попыток) | 2 | 3 | 3 |
| 2 | Подача на точность (из 5 попыток) | - | 2 | 3 |
| 3 | Приём подачи из зоны 6 в зону 3 на точность  (из 5 попыток) | 2 | 3 | 3 |