

**ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
МУЙСКОГО РАЙОНА**

ПРИНЯТО:
на педагогическом совете
протокол № 73 от 10.09. 2024г.



**Дополнительная образовательная
общеразвивающая программа
«Волейбол»**

Срок реализации программы – 3 года
Программа разработана
тренером-преподавателем
дополнительного образования
Якимов И.А.

п. Таксимо
2024г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена на основании примерной программы для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва (авторы: Ю.Д.Железняк; А.В. Чачин; Ю.П.Сыромятников).

Программа разработана на основе нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность спортивных школ. В ней отражены основные принципы спортивной подготовки юных спортсменов.

Приказом министерство просвещения РФ от 9 ноября 2018 г № 196.

Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки резервов волейболистов и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста. В данной программе представлено содержание работы в ДЮСШ для начальной подготовки.

Направленность дополнительной образовательной программы волейбола физкультурно-спортивная. В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Укрепление здоровья школьников является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Воспитывая в школьниках самостоятельность, тренер помогает им решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте.

Новизна и оригинальность программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться волейболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «волейбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Волейбол — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у

занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

Игровая обстановка в волейболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают волейболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Теоретическая подготовка юных волейболистов должна включать в себя и вопросы основ знаний, таких как:

- гигиена занимающихся их одежда;
- профилактика травматизма;
- правила игры;
- сведения об истории волейбола;
- сведения о современных передовых волейболистах, командах.

Теоретические сведения должны сообщаться ученикам в ходе практических занятий в разных частях занятия, в паузах между упражнениями, в перерывах между играми.

Актуальность программы для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

Педагогическая целесообразность позволяет решить проблему

занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

В условиях современной общеобразовательной школы у обучающихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Цель:

Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий волейболом.

Задачи:

1. Образовательные:

- обучить техническим приемам волейбола;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол);
- обучить техническим и тактическим приёмам волейбола;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

2. Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества;
- способствовать повышению работоспособности обучающихся;
- развивать двигательные способности;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

3. Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

Ожидаемые результаты.

1-й год обучения:

- Уметь принимать и передавать мяч сверху и снизу двумя руками.
- Выполнять подачу мяча через сетку.
- Применять полученные навыки в учебной игре.

2-й год обучения:

- Выполнять передачу мяча сверху и снизу двумя руками партнёру через сетку.

- Владеть навыками приёма мяча после отскока от сетки.
- Совершенствовать навыки нападающего удара.
- Совершенствовать полученные навыки в учебной игре.
- Выполнять подачу мяча через сетку сверху.
- Освоить навыки одиночного блокирования.
- Уметь выполнять передачи мяча по зонам, во время игры применять одиночное блокирование и нападающий удар.

3-й год обучения:

- Владеть в совершенстве приёмом мяча после подачи и нападающего удара.
- Уметь подавать мяч через сетку сверху.
- Выполнять нападающий и обманный удар по зонам.
- Владеть в совершенстве групповым блокированием.
- Уметь выполнять технико-тактические действия во время учебно-тренировочной игры.

Результатом совершенствования игры в волейбол является сформированность навыков и умений, применение на практике приёмов игры, проявление способностей при участии в соревнованиях разного уровня. Физическое совершенство предполагает не только рост эстетической культуры, накопление игрового опыта, но и предполагает самореализацию в деятельной сфере.

Обучение игре в волейбол способствует выявлению спортсменов – волейболистов, создаёт предпосылки для массового приобщения всех желающих к систематическим занятиям волейболом, а также способствует ведению здорового образа жизни и воспитанию нравственного потенциала. Подведение итогов реализации программы проходит через участие обучающихся в разного рода тренировках, играх, соревнованиях.

Формы и режим занятий.

Программа по волейболу предназначена для обучающихся: 5-11 классов и рассчитана на три года обучения. Занятия проводятся в групповой форме, продолжительностью от 2-х до 3-х часов с перерывами. Продолжительность академического часа – 40 минут.

Рекомендуемый режим занятий:

1 год обучения: 3 раза в неделю по 2 часа;

2 год обучения: 3 раза в неделю по 2 часа и 3 часа в выходные дни.

3 год обучения: 3 раза в неделю по 2 часа и 3 часа в выходные дни.

Год обучения	Возраст обучающихся	Число обучающихся в группе	Кол-во учебных часов в неделю	Годовая учебно-тренировочная нагрузка
ГПП-1	10-17	15	6	234
ГПП-2	10-17	12-15	9	351

ГПП-3	10-17	12-15	9	351
-------	-------	-------	---	-----

Принцип набора.

Дети принимаются в ДЮСШ по заявлению родителей и по допуску врача. Обучающиеся распределяются в учебные группы по возрасту. Основным показателем работы ДЮСШ является выполнение программных требований по уровню подготовленности обучающихся выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, теоретической подготовленности.

Выполнение задач, поставленных перед спортивной школой предусматривает: систематическое проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебно-тренировочного плана, выполнение контрольных переводных нормативов; регулярное участие в соревнованиях и организации проведения контрольных игр; осуществление восстановительно-профилактических мероприятий; просмотр учебных фильмов, видеозаписей.

Итоги реализации программы.

- сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов общей, специальной физической, технической подготовленности обучающихся (для групп начальной подготовки).
- викторины по типу: «Веселые старты», «День здоровья».
- контрольные и товарищеские игры.

Прием контрольных нормативов проводится два раза в год: в начале учебного года (сентябрь) и в конце учебного года (май).

- стабильность состава обучающихся (посещаемость);
- сохранение и укрепление здоровья, уровень физического развития обучающихся;
- повышение уровня спортивной подготовки (участие в соревнованиях).
- выполнение спортивных разрядов.

Результаты работы в данной деятельности отслеживаются в наблюдениях за работоспособностью, посещаемостью занятий обучающимися, динамикой роста индивидуальных и групповых показателей физической подготовленности обучающихся. По окончании учебного года уровень знаний, умений и навыков обучающихся должен соответствовать требованиям контрольно-переводных нормативов.

Учебный план

Программный материал	ГПП-1		ГПП-2		ГПП-3	
	Тео рия	Прак тика	Тео рия	Прак тика	Тео рия	Прак тика
1.Теоретическая подготовка						
Физическая культура и спорт в России	1		1		1	
Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	1		1		1	
Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1		2		2	
Гигиенические требования к занимающимся спортом	1		2		2	
Общая характеристика спортивной подготовки	1		1		1	
Физическая культура и спорт в России	1		1		1	
2.Общая физическая подготовка		40		49		49
Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами		10		15		15
Подвижные игры.		10		10		10
Специальные легкоатлетические упражнения		10		10		10
Специальные гимнастические упражнения		10		14		14
3. Специальная подготовка.		125		211		211
техническая подготовка		63		106		106
тактическая подготовка		62		105		105
Игровая подготовка.		5		9		9
Контрольные и контрольно-переводные испытания.		9		2		2
Воспитательные мероприятия.		5		5		5
ИТОГО	6	228	8	343	8	343
ВСЕГО		234		351		351

Пояснительная записка ГПП-1.

Физическая культура как значительная и неотъемлемая часть общечеловеческой культуры призвана способствовать достижению физического совершенства человека, повышать выносливость и сопротивляемость организма, противостоять неблагоприятным условиям жизни. Основной показатель в работе - выполнение обучающимися школы программных требований по уровню подготовленности юных спортсменов, выраженных в количественных показателях физического развития,

физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки, результаты участия в соревнованиях. Выполнение нормативных требований – главное условие пребывания обучающихся в спортивной школе отделения волейбола:

- стабильность состава обучающихся данным видом спорта;
- динамика прироста индивидуальных показателей.

Цель программы - всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, выявление лучших спортсменов для выступления на соревнованиях.

Программа предполагает решение следующих основных задач:

Обучающие:

- освоить технику игры в волейбол;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России.

Развивающие:

- содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся;
- повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства;
- развитие мотивации обучающихся к познанию и творчеству.

Воспитательные:

- подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;
- воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;
- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

Продолжительность образовательного процесса.

1 года обучения – 6 часов в неделю.

Этапы обучения

Первый этап – начальной подготовки.

Год обучения	Возраст обучающихся	Число учащихся в группе	Кол-во учебных часов в неделю	Годовая учебно-тренировочная нагрузка
ГНП-1	9-17 лет	15	6	234

Итоги реализации программы.

Основными формами учебного процесса при реализации программы являются:

- Групповые, теоретические и практические занятия,
- Соревнования различного уровня (тренировочные, школьные, районные),
- Подвижные игры,
- Эстафеты.

Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе являются секционные, практические занятия и соревнования по волейболу. Главная задача тренера дать обучающимся основы владения мячом, тактики и техники волейбола. Образовательный процесс, строится так, чтобы обучающиеся могли применить теоретические знания на практике, участвуя в соревнованиях.

Техника безопасности.

- занятия в зале начинаются и проводятся согласно расписанию.
- спортивный зал открывается за 10 минут до начала занятия.
- до начала занятий переодеться.
- в спортивной школе занимающиеся должны вести себя спокойно, не толкаться, громко не разговаривать.
- занимающиеся не должны входить в зал без присутствия тренера.

Учебно-тематический план 1 года обучения.

№	Тема	Теория	Практика	Итого
1.	Теоретическая подготовка.			6
1.1	Физическая культура и спорт в России	2		2
1.2	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	1		1
1.3	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1		1
1.4	Гигиенические требования к обучающимся спортом	1		1
1.5	Общая характеристика спортивной подготовки	1		1
2.	Общая подготовка		40	40
2.1	Гимнастические упражнения		10	10
2.2	Акробатические упражнения		10	10
2.3	Легкоатлетические упражнения		10	10
2.4	Спортивные и подвижные игры		10	10
3.	Специальная подготовка.		125	125
3.1	техническая подготовка		63	63
3.2	тактическая подготовка		62	62
4.	Игровая подготовка.		5	5
5.	Контрольные и контрольно-переводные испытания.		9	9
6.	Воспитательные мероприятия.		5	5
	ИТОГО		228	234

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Теоретическая подготовка. (6ч.) - обязательная часть общей подготовки юных волейболистов. Она помогает вооружить занимающихся широким запасом сведений о системе спортивной тренировки, закономерностях двигательной деятельности и содержанием игры. Ее осуществление повышает сознательность и активность обучающихся. Они лучше усваивают практический материал, легче ориентируются в тех знаниях, которыми все время обогащаются в процессе учебно-тренировочных занятий. Наиболее доступной для детей формой теоретической подготовки являются краткие беседы, которые предшествуют и связаны с содержанием тренировки.

1.1. Физическая культура и спорт в России. Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья.

1.2. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию.

1.3. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Активный отдых.

1.4. Гигиенические требования к обучающимся спортом. Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Значение витаминов.

1.5. Общая характеристика спортивной подготовки. Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки.

Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятия о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Использование технических средств и тренажерных устройств. Общая характеристика спортивной тренировки обучающихся.

2. Общая физическая подготовка. (40ч.)

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

2.1. Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

2.2. Акробатические упражнения включают группировки и перекуты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

2.3. Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20,30,60 м, повторный бег - два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и по 40 м (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60 м (с 13 лет), 100 м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40 м (10-12 лет), до 50-60 м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-700 г) с места и с разбега; толкание ядра весом 3 кг (девочки 13-16 лет), 4 кг (мальчики 13-15 лет), 5 кг (юноши 16 лет); метание копья в цель и на дальность с места и с шага.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные - от 3 до 5 видов.

2.4. Спортивные и подвижные игры. Волейбол, баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка

мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

3. Специальная физическая подготовка. (125ч.)

3.1. Техника нападения.

Перемещения и стойки: стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

Передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре; над собой - на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера - 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 партнера.

Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.

Подачи: нижняя прямая (боковая); подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену - расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м; через сетку - расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.

Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом месте, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах - стоя и в прыжке; бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбега; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.

Техника защиты.

Перемещения и стойки: то же, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.

Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние Ф-6 м); прием нижней прямой подачи.

Прием снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, наброшенного партнером - 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; прием подачи и первая передача в зону нападения.

Блокирование: одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4; «ластами» на кистях - стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).

3.2. Тактическая подготовка.

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5,6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках, с поясом-отягощением или в куртке с отягощением.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но подают несколько сигналов; на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке - одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же с отягощением (пояс до 6 кг).

Упражнения с отягощениями (мешок с песком до 10 кг для девушек и до 20 кг для юношей, штанга - вес устанавливается в процентах от массы занимающегося и от характера упражнения - приседание до 80 раз, выпрыгивание до 40 раз, выпрыгивание из приседа до 30 раз, пояс, манжеты на запястьях, голени у голеностопных суставов, жилет): приседание,

выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа и выпада, прыжки на обеих ногах.

Многократные *броски набивного мяча* (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. (выполняют ритмично, без лишних доскоков). То же, но без касания мячом стены (с 14 лет - прыжки на одной ноге).

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд. 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 делая разбег в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (набивных, волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте. 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 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 одновременное 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 кистей (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 кистей 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. Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают обучающемуся партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократные волейбольные передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность.

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 колоннах, 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 качеств, необходимых при выполнении подач. Круговые 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 шагом 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 нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу - поднятие рук через стороны вверх, поднятие прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками. Стоя правым боком к стенке (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 пригибанием при замахе. 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 подачи по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места, с разбега. Поддачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Поддачи мяча слабейшей рукой.

Упражнения для развития качеств, 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 (бросать 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 (до 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 на точность 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 мячем) у сетки и из глубины площадки. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу, укрепленному на амортизаторах. То же, но 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 (плавно). 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 качеств, 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 взлета. 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, выполнять 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 доставанием 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. Перемещения у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча.

Двое обучающихся 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 (заключительная фаза, как в предыдущем упражнении). Предыдущие два упражнения, но блокирующих у сетки трое, блокируют двое.

Тактика нападения.

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 зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; подача нижняя прямая на точность в

зоны - по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче; игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6, 5, 1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи.

Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

Тактика защиты.

Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу.

Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5, 1, 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

4. Игровая подготовка. (5ч.)

Применение полученных знаний в игре, самостоятельные решения игровых ситуаций. Воспитание навыков в соревновательной деятельности по волейболу. Овладение основами тактики командных действий.

5. Контрольные и контрольно-переводные испытания. (9ч.)

определяют качество учебно-тренировочной работы с волейболистами на всех этапах подготовки и уровень их подготовленности:

- усвоение изученного материала
- выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке. Контрольные испытания: в группах начальной подготовки и выполнение нормативов по физической и технической подготовке не менее 30-40 % всех видов.

Техническое оснащение: секундомер, рулетка, флажки, кубики, волейбольные мячи.

Метод тестирования дает возможность оценить уровень подготовленности учащихся группы, прирост их физического развития.

Контроль осуществляется по таблице нормативов, разработанной школой на основе примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ волейбола.

Контрольные нормативы по ОФП.

Контрольные упражнения	Воз раст	Юноши			Девушки		
		Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Прыжок в длину с места	10 лет	130-140	140-160	185»	120-140	140-155	170»
	11 лет	140 -160	160-180	195»	130- 150	150-175	185»
	12 лет	145-165	165-180	200»	135-155	155-175	190»
	13 лет	150-170	170-190	205»	140-160	160-180	200»
	14 лет	160-180	180-195	210»	145-160	160-180	200»
	15 лет	175-190	190-205	220»	155-165	165-185	205»
	16 лет	180-195	195-210	230»	160-170	170-190	210»
	17 лет	190-205	205-220	240»	160-170	170-190	210»
Наклон вперед из положение сидя \ стоя	10 лет	2-4	4-6	6-8,5	6-3	7-10	10-14»
	11 лет	2-6	6-9	10»	4-8	8-10	10,1-15»
	12 лет	2-6	6-8	10»	5-9	9-11	16»
	13 лет	2-5	5-7	9»	6-10	10-12	18»
	14 лет	3-7	7-9	11»	7-12	12-14	20»
	15 лет	4-8	8-10	12»	7-12	12-14	20»
	16 лет	5-9	9-12	15»	7-12	12-14	20»
	17 лет	5-9	9-12	15»	7-12	12-14	20»
Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек (девушки) Подтягивание на высокой перекладине из вися (юноши)	10 лет	1-3	3-4	5»	10-14	14-15	18»
	11 лет	1-4	4-5	6»	10-15	15-16	19»
	12 лет	1-4	4-6	7»	11-16	16-17	20»
	13 лет	1-5	5-6	8»	12-17	17-18	21»
	14 лет	2-6	6-7	9»	12-18	18-19	22»
	15 лет	3-7	7-8	10»	13-19	19-20	23»
	16 лет	4-8	8-9	11»	14-20	20-22	24»
	17 лет	5-9	9-10	12»	14-23	23-24	25»
Челночный бег 3 x 10м, с	10 лет	9,9-9,5	9,5-9,0	8,6«	10,4-10,0	10,0-9,5	9,1«
	11 лет	9,7-9,3	9,3-8,8	8,5«	10,1-9,7	9,7-9,3	8,9«
	12 лет	9,3-9,0	9,0-8,6	8,3«	10-9,6	9,6-9,1	8,8«
	13 лет	9,3-9,0	9,0-8,6	8,3«	10-9,5	9,5-9,0	8,7«
	14 лет	9,0-8,7	8,7-8,3	8,0«	9,9-9,4	9,4-9,0	8,6«
	15 лет	8,6-8,4	8,4-8,0	7,7	9,7-9,3	9,3-8,8	8,5«
	16 лет	8,2-8,0	8,0-7,7	7,3«	9,7-9,3	9,3-8,7	8,4«
	17 лет	8,1-7,9	7,9-7,5	7,2«	9,6-9,3	9,3-8,7	8,4«

Содержание и методика контрольных испытаний по ОФП.

Челночный бег 30 м (3x10 м). На расстоянии 10 м друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 3 раз. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.

Прыжок в длину с места. Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись, махом рук снизу вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

Наклон вперед из положения сидя. На полу обозначается центральная и перпендикулярная линия. Участник, сидя на полу ступнями ног касается центральной линии ноги, выпрямленные в коленях, ступни вертикальны, расстояние между ними составляет 20-30 см. Выполняется три наклона вперед, на четвертый фиксируется результат касания и фиксации (не менее 2-х секунд) кончиков пальцев на перпендикулярной мерной линии. Сгибание ног в коленях не допускается.

Подтягивание на высокой перекладине. Участник с помощью судьи принимает положение виса хватом сверху. Подтягивается непрерывным движением так, чтобы его подбородок оказался над перекладиной. Опускается в вис. Самостоятельно останавливает раскачивание и фиксирует на 0,5 секунд. Видимое для судьи положение виса. Не допускается: сгибание рук поочередно, рывки ногами или туловищем, перехват руками, остановка при выполнении очередного подтягивания, пауза между повторениями не должна превышать 3 секунды
поднимание туловища

Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек. Выполняется из положения лёжа на спине на полу, руки за голову, ноги в коленях не сгибать. Упражнение выполняется за 1 мин. количество раз. Участник поднимается до положения сидя (вертикально), касается локтями коленей и снова ложится.

Контрольные нормативы по СФП.

Контрольные упражнения	Уровень		
	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Вторая передача: из зоны 3 в зону 4 (10попыток)	1-3	3-5	5-10
Вторая передача: из зоны 2 в зону 4 (10попыток)	1-3	3-5	5-10
Подача на точность: 1/2 площадки (зона по выбору)	1-3	3-5	5-10

(10 попыток)			
Нападающий удар: из зоны 4 в зону 5 (5 попыток)	1-2	2	2-5
Нападающий удар: из зоны 2 в зону 1 (5 попыток)	1-2	2	2-5
Передача снизу двумя руками: из зоны 1 к сетке (10 попыток) из зоны 5 к сетке (10 попыток)	1-3	3-4	4-10

Содержание и методика контрольных испытаний по СФП.

Вторая передача мяча.

Вторая передача из зоны 3 в зону 4 (10 попыток).

Испытуемый находится в зоне 3. При передаче из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5м, расстояние от сетки не более 1,5 метра. Оценивается техника выполнения и количество попыток.

Вторая передача мяча.

Вторая передача мяча из зоны 2 в зону 4 (10 попыток).

Испытуемый находится в зоне 2. Расстояние передачи из зоны 2 в зону 4 – 5-6 метров. Оценивается техника выполнения передачи и количество попыток.

Подача на точность.

Основное требование, при качественном, техническом исполнении подачи, послать мяч в определенный участок площадки по выбору. (10 попыток).

Нападающий удар.

При выполнении нападающего удара из зоны 4 в зону 5, из зоны 2 в зону 1 (по 5 попыток в каждую зону) оценивается техническое выполнение нападающего удара и количество нападений в соответствующую зону.

Передача снизу двумя руками.

Испытуемый располагается в зонах 1, 5. Направленный от сетки мяч в заданную зону, испытуемый выполняет прием мяча снизу двумя руками по направлению к сетке. Оценивается техника перемещения, стойки, выполнение приема и траектория.

6. Воспитательная работа. (5ч.)

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

На протяжении всего сотрудничества тренер формирует у обучающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми качествами (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Пояснительная записка ГПП-2.

В данной программе представлены основные разделы спортивной подготовки волейболистов, изложенные на основе новейших данных в области теории спорта. Особое внимание уделяется планированию, построению и контролю процесса многолетней спортивной тренировке волейболистов.

Основной целью данной программы является многолетняя подготовка юных спортсменов в ДЮСШ, профессиональное самоопределение обучающихся отделения.

Основные задачи:

1. укрепление здоровья, гармоничное физическое развитие юных спортсменов.
2. развивать умение играть в команде;
3. воспитание чувства товарищества и коллективизма на учебно-тренировочных занятиях.

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий, регулярное участие в соревнованиях.

Основные принципы образовательной программы:

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической полготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложении программного материала по этапам многолетней подготовки и годовых циклах, соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства. Надо обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного волейболиста вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи. Продолжительность образовательного процесса.

2 года обучения – 9 часов в неделю.

Год обучения	Возраст обучающихся	Число обучающихся в группе	Кол-во учебных часов в неделю	Годовая учебно-тренировочная нагрузка
ГПП-2	11-17	15-12	9	351

Формы и режим занятий

Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе являются секционные, практические занятия и соревнования по волейболу. Главная задача тренера дать учащимся основы владения мячом, тактики и техники волейбола. Образовательный процесс строится так, чтобы учащиеся могли применить теоретические знания на практике, участвуя в соревнованиях.

- общешкольные спортивно-массовые мероприятия;
- внутришкольные соревнования;
- спортивные праздники.

Итоги реализации программы, провожу в форме контрольных срезов, тестирования, показательных выступлений, внутри школьных соревнованиях.

Техника безопасности.

- занятия в зале начинаются и проводятся согласно расписанию.
- спортивный зал открывается за 10 минут до начала занятия.
- до начала занятий переодеться.
- в спортивной школе воспитанники должны вести себя спокойно, не толкаться, громко не разговаривать.
- воспитанники не должны входить в зал без присутствия тренера.

Учебно-тематический план 2-го года обучения.

№	Тема	Теория	Практика	Итого
1.	Теоретическая подготовка.			8
	Физическая культура и спорт в России	2		2
	Правила поведения во время занятий	1		1
	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	1		1
	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1		1
	Гигиенические требования к занимающимся спортом	1		1
	Терминология, техника и тактика игры	2		2
2.	Общая физическая подготовка.		56	56
	Упражнения для всех групп мышц		12	
	Упражнения для развития силы		12	
	Упражнения для развития быстроты		12	
	Упражнения для развития гибкости		10	
	Упражнения для развития ловкости		10	

3.	Специальная физическая подготовка.		271	271
	техническая подготовка		136	
	тактическая подготовка		135	
4.	Контрольные и контрольно-переводные испытания.		2	2
5.	Воспитательные мероприятия.		5	5
6.	Игровая подготовка.		9	9
	ИТОГО	8	343	351

Содержание программы ГНП-2.

1. Теоретическая подготовка (8ч.)

Физическая культура и спорт в России.

Развитие волейбола в России. Описание игры её возникновение и развитие.
Лучшие игроки России.

Гигиена, режим дня и питание человека.

Гигиенические процедуры: умывание, гигиена полости рта, питание.
Гигиенические требования к спортивной одежде, обуви и местам занятий. Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека.

Техника безопасности на занятии.

Спортивная форма, правила пользования оборудованием, инвентарем.
Правила поведения в спортзале при проведении занятий. Техника безопасности при выполнении упражнений. Общая характеристика спортивного травматизма. Техника безопасности при использовании оборудования, инвентаря. Оборудование мест занятий. Площадка для игры. Разметка и её назначение.

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Самостоятельность и творческое отношение к занятиям.

Значение физических упражнений в спортивной тренировке.

При помощи упражнений решаются почти все вопросы технической, тактической и физической подготовки. Особое место упражнения занимают в спортивных играх, где они помогают совершенствовать не только индивидуальные качества, но и групповые и командные взаимодействия игроков.

Общая характеристика спортивной подготовки.

Строевые упражнения. Понятие о строе и командах. Шеренга, фланг, интервал, дистанция. Строевой и походный шаг. Гимнастические упражнения. Упражнения для рук, ног, шеи на месте и в движении. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения со

скакалкой, с малыми мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазание по гимнастической стенке. Смешанные висы.

2. Общая физическая подготовка. (56ч.)

Физическая подготовка - первейшая основа роста спортивного мастерства юного волейболиста. Не обладая высоким уровнем развития физических качеств и не владея разнообразием двигательных навыков, нельзя овладеть специальными приемами игры в волейбол. Правильно организованная физическая подготовка способствует развитию детского организма, функций отдельных органов и систем, и тем самым укрепляет здоровье обучающихся. Характер и содержание физической подготовки на втором году обучения в основном остаются прежними. Изменения касаются лишь соотношения объема общей физической подготовки и специально-подготовительных упражнений, совершенствующих наиболее важные для волейбола двигательные качества. Для оценки уровня физической подготовленности обучающихся рекомендуются следующие упражнения:

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

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса. Преодоление веса и сопротивление партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой движений. Упражнения с помощью партнера. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

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

3. Специальная физическая подготовка.(271ч.)

Техническая подготовка.

При изучении техники игры основное внимание уделяют закреплению навыков, приобретенных в прошлом году. Главная цель состоит в дальнейшем совершенствовании таких приемов, передачи мяча сверху двумя руками (над собой, над собой с перемещением, в парах, в стену), техника передвижений. К изученным ранее приемам добавляются:

- передачи мяча сверху двумя руками в стену с изменением высоты и расстояния;
- передачи мяча сверху двумя руками на месте и в сочетании с перемещениями;
- передачи мяча сверху двумя руками на точность с собственного подбрасывания и партнера;
- передачи мяча снизу на точность с собственного подбрасывания и партнера;
- передачи мяча снизу на месте и в сочетании с перемещениями;
- передачи мяча снизу в стену с изменением высоты и расстояния;
- отбивание мяча кулаком через сетку с линии подачи;
- подача нижняя прямая (боковая) через сетку;
- подача верхняя в держателе;
- подача верхняя;
- нападающие удары через сетку с набрасыванием партнера с 1,2,3,6 зон;
- нападающий удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега;
- нападающий удар по мячу с передачи партнера;
- прием подачи;
- прием атакующего мяча;
- Блокирование.

Примерные упражнения.

- Первый игрок набрасывает мяч партнеру, с различной траекторией и на различное от него расстояние; партнер принимает мяч и направляет его первому игроку.
- Передачи мяча способом верхней (нижней) передачи.
- То же, но с перемещением вправо-влево приставным шагом.
- Резкие кистевые передачи на уровне груди.
- Передачи в парах, после отскока мяча от пола.
- В парах и тройках принимающий игрок отрабатывает прием сильных ударов или бросков на своей стороне площадки.
- Игроки в зонах 5, 6 и 1 делают перекаты на матах и сразу принимают мяч от своего подающего. После приема мяч разыгрывается для нападающего удара.
- Упражнение в парах. Игроки стоят на лицевой линии. По сигналу одного игрока другой выполняет бег с высоким подниманием бедра к сетке,

разворачивается, быстро выбегает в поле и принимает мяч снизу от своего подающего.

- Трое игроков на своей стороне площадки сидят на полу спиной к сетке; по сигналу одного из подающих быстро встают, разворачиваются и принимают мяч. После приема мяч разыгрывается для нападающего удара.
- Нападающий удар с места с собственного набрасывания, по заданию.
- подача мяча в стену, изменяя расстояние до нее.

Тактическая подготовка

По сравнению с предшествующим годом тактическая подготовка усложнена. Введение новых тактических приемов необходимо для подготовки обучающихся к участию в соревнованиях по волейболу. Освоение и совершенствование волейболистами тактических действий должно идти в следующей последовательности (организация упражнений):

- Без сопротивления партнёров;
- С пассивным сопротивлением;
- С активным, управляемым, сопротивлением;
- В соревновательной форме с партнёрами по команде;
- В соревновательной форме с противником.

Примерные упражнения.

- Передачи (индивидуально, в парах) из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа, в прыжке), во время и после перемещений и остановок.
 - Передачи двух мячей, которые направляют партнеры передачей, ударом одной рукой (прием снизу одного мяча, передача другого; передача стоя и с последующим падением и т. п.). В тройке (в линию) — передача двух мячей, стоя спиной к направлению передачи.
 - Один игрок стоит с мячом в зоне 4 у сетки, другой — в зоне 3 (связующий). Первый передачей посылает мяч в зону 6, куда выходит второй, и передачей на удар возвращает мяч в зону 4; первый игрок посылает мяч в зону 3, куда выходит второй (из зоны 6), и выполняет передачу на удар в зону 4, и т.д.; меняются высота передачи и расстояние. То же, но связующий в зоне 2, передача в зону 2, затем 4.
 - То же, что в упражнении 3, только после передачи в зону 3 из зоны 4 игрок бежит в зону 2, а из зоны 3 игрок выполняет передачу в зону 2, стоя спиной, и тут же поворачивается кругом. То же выполняют в новом расположении, но уже передача следует назад — в зону 4. И т.д. То же, но исходное расположение в зонах 4 и 6. Передача из зоны 4 в зону 3, из зоны 3 в зону 4; затем из зоны 4 игрок выполняет передачу в зону 6, из зоны 6 — в зону 4, из зоны 4 — в зону 3, из зоны 3 — в зону 2, стоя спиной.
- Три нападающих находятся в зонах 4, 3 и 2, в зоне 1 — связующий. Тренер с противоположной стороны площадки бросает мяч кому-либо из нападающих, а тот направляет его выходящему к сетке. Выходящий выполняет передачу

на удар тому, от кого получен мяч. После удара игроки быстро занимают свои места, мяч направляют другому нападающему и т.д. Упражнение делают непрерывно, пока все не выполнят заданное количество ударов. Нападение в зонах 4, 2, 3 при наличии группового блока: блокирующие находятся на подставке, создавая различные ситуации («разрыв» в блоке, руки одного блокирующего намного ниже, чем у другого, блок сдвинут далеко от линии или на самой линии и т.д.).

4. Воспитательные мероприятия.(5ч)

Специфика воспитательной работы в школе состоит в том, что педагог дополнительного образования может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на спортивных мероприятиях школы.

Воспитательные мероприятия.

- беседы с обучающимися (об истории Муйского района, истории спорта в районе, о здоровом образе жизни и т.д.);
- анкетирование обучающихся и родителей;
- встречи с выдающимися спортсменами;
- посещение спортивных праздников, районных соревнований и региональных уровней;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности занимающихся;
- организация чествования лучших спортсменов школы.

5.Контрольные и контрольно-переводные испытания.(2ч.)

Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся предусматривается два раза в год в сентябре и мае учебного года. Обучающихся тестируют по дисциплинам:

- общая физическая и специальная физическая подготовка
- техническая подготовка.

Техническое оснащение: секундомер, рулетка, флажки, кубики, волейбольные мячи.

Метод тестирования дает возможность оценить уровень подготовленности учащихся группы, прирост их физического развития.

Контроль осуществляется по таблице нормативов, разработанной школой на основе примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ волейбола.

Контрольные нормативы по ОФП.

Контрольные упражнения	Воз раст	Юноши			Девушки		
		Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Прыжок в длину с места	10 лет	130-140	140-160	185»	120-140	140-155	170»
	11 лет	140-160	160-180	195»	130-150	150-175	185»
	12 лет	145-165	165-180	200»	135-155	155-175	190»
	13 лет	150-170	170-190	205»	140-160	160-180	200»
	14 лет	160-180	180-195	210»	145-160	160-180	200»
	15 лет	175-190	190-205	220»	155-165	165-185	205»
	16 лет	180-195	195-210	230»	160-170	170-190	210»
	17 лет	190-205	205-220	240»	160-170	170-190	210»
Наклон вперед из положение сидя \ стоя	10 лет	2-4	4-6	6-8,5	6-3	7-10	10-14»
	11 лет	2-6	6-9	10»	4-8	8-10	10,1-15»
	12 лет	2-6	6-8	10»	5-9	9-11	16»
	13 лет	2-5	5-7	9»	6-10	10-12	18»
	14 лет	3-7	7-9	11»	7-12	12-14	20»
	15 лет	4-8	8-10	12»	7-12	12-14	20»
	16 лет	5-9	9-12	15»	7-12	12-14	20»
	17 лет	5-9	9-12	15»	7-12	12-14	20»
Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек (девушки) Подтягивание на высокой перекладине из виса (юноши)	10 лет	1-3	3-4	5»	10-14	14-15	18»
	11 лет	1-4	4-5	6»	10-15	15-16	19»
	12 лет	1-4	4-6	7»	11-16	16-17	20»
	13 лет	1-5	5-6	8»	12-17	17-18	21»
	14 лет	2-6	6-7	9»	12-18	18-19	22»
	15 лет	3-7	7-8	10»	13-19	19-20	23»
	16 лет	4-8	8-9	11»	14-20	20-22	24»
	17 лет	5-9	9-10	12»	14-23	23-24	25»
Челночный бег 3 x 10м, с	10 лет	9,9-9,5	9,5-9,0	8,6«	10,4-10,0	10,0-9,5	9,1«
	11 лет	9,7-9,3	9,3-8,8	8,5«	10,1-9,7	9,7-9,3	8,9«
	12 лет	9,3-9,0	9,0-8,6	8,3«	10-9,6	9,6-9,1	8,8«
	13 лет	9,3-9,0	9,0-8,6	8,3«	10-9,5	9,5-9,0	8,7«
	14 лет	9,0-8,7	8,7-8,3	8,0«	9,9-9,4	9,4-9,0	8,6«
	15 лет	8,6-8,4	8,4-8,0	7,7	9,7-9,3	9,3-8,8	8,5«
	16 лет	8,2-8,0	8,0-7,7	7,3«	9,7-9,3	9,3-8,7	8,4«
	17 лет	8,1-7,9	7,9-7,5	7,2«	9,6-9,3	9,3-8,7	8,4«

Содержание и методика контрольных испытаний по ОФП.

Челночный бег 30 м (3x10 м). На расстоянии 10 м друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 3 раз. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.

Прыжок в длину с места. Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись, махом рук снизу вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

Наклон вперед из положения сидя. На полу обозначается центральная и перпендикулярная линия. Участник, сидя на полу ступнями ног касается центральной линии ноги, выпрямленные в коленях, ступни вертикальны, расстояние между ними составляет 20-30 см. Выполняется три наклона вперед, на четвертый фиксируется результат касания и фиксации (не менее 2-х секунд) кончиков пальцев на перпендикулярной мерной линии. Сгибание ног в коленях не допускается.

Подтягивание на высокой перекладине. Участник с помощью судьи принимает положение виса хватом сверху. Подтягивается непрерывным движением так, чтобы его подбородок оказался над перекладиной. Опускается в вис. Самостоятельно останавливает раскачивание и фиксирует на 0,5 секунд. Видимое для судьи положение виса. Не допускается: сгибание рук поочередно, рывки ногами или туловищем, перехват руками, остановка при выполнении очередного подтягивания, пауза между повторениями не должна превышать 3 секунды
поднимание туловища

Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек. Выполняется из положения лёжа на спине на полу, руки за голову, ноги в коленях не сгибать. Упражнение выполняется за 1 мин. количество раз. Участник поднимается до положения сидя (вертикально), касается локтями коленей и снова ложится.

Контрольные нормативы по СФП.

Контрольные упражнения	Уровень		
	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Вторая передача: -из зоны 3 в зону 4 (10попыток)	1-4	4-6	6-10
Вторая передача: -из зоны 2 в зону 4 (10попыток)	1-4	4-6	6-10
Подача на точность: -1/2 площадки (зона	1-4	4-6	6-10

по выбору) (10 попыток)			
Нападающий удар: - из зоны 4 в зону 5 (5 попыток)	1-2	2-3	3-5
Нападающий удар: - из зоны 2 в зону 1 (5 попыток)	1-2	2-3	3-5
Передача снизу двумя руками: - из зоны 1 к сетке (10 попыток) -из зоны 5 к сетке (10 попыток)	1-3	3-5	5-10

Содержание и методика контрольных испытаний по СФП.

Вторая передача мяча.

Вторая передача из зоны 3 в зону 4 (10 попыток).

Испытуемый находится в зоне 3. При передаче из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5м, расстояние от сетки не более 1,5 метра. Оценивается техника выполнения и количество попыток.

Вторая передача мяча.

Вторая передача мяча из зоны 2 в зону 4 (10 попыток).

Испытуемый находится в зоне 2. Расстояние передачи из зоны 2 в зону 4 – 5-6 метров. Оценивается техника выполнения передачи и количество попыток.

Подача на точность.

Основное требование, при качественном, техническом исполнении подачи, послать мяч в определенный участок площадки по выбору. (10 попыток).

Нападающий удар.

При выполнении нападающего удара из зоны 4 в зону 5, из зоны 2 в зону 1 (по 5 попыток в каждую зону) оценивается техническое выполнение нападающего удара и количество нападений в соответствующую зону.

Передача снизу двумя руками.

Испытуемый располагается в зонах 1, 5. Направленный от сетки мяч в заданную зону, испытуемый выполняет прием мяча снизу двумя руками по направлению к сетке. Оценивается техника перемещения, стойки, выполнение приема и траектория.

Пояснительная записка ГНП-3.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому обучающиеся смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Обучающиеся, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

Цели и задачи.

Цель программы - углублённое изучение спортивной игры волейбол.

Основными задачами программы являются:

образовательные

- ознакомить обучающихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома; формировать здоровый образ жизни;
- изучить основы техники и тактики игры;
- способствовать приобретению необходимых теоретических знаний;

развивающие

- способствовать овладению основными приемами техники и тактики игры;
- развивать устойчивый интерес к данному виду спорта;
- развивать креативные способности (мышление, умение предугадать тактику противника);
- содействовать правильному физическому развитию;
- развивать физические способности (силу, выносливость, гибкость, координацию движений);
- развивать специальные технические и тактические навыки игры;
- подготовить обучающихся к соревнованиям по волейболу;
- содействовать отбору лучших обучающихся для ДЮСШ;

воспитательные

- способствовать воспитанию воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- способствовать привитию обучающим организаторских навыков;
- способствовать привитию общей культуры поведения (основ гигиены, этикет).

Продолжительность образовательного процесса.

3 года обучения – 9 часов в неделю

Год обучения	Возраст обучающихся	Число обучающихся в группе	Кол-во учебных часов в неделю	Годовая учебно-тренировочная нагрузка
ГПП-3	10-17	12	9	351

Итоги реализации программы, провожу в форме контрольных срезов, тестирования, показательных выступлений, внутри школьных, районных соревнований.

Техника безопасности.

- занятия в зале начинаются и проводятся согласно расписанию.
- спортивный зал открывается за 10 минут до начала занятия.
- до начала занятий переодеться.
- в спортивной школе обучающиеся должны вести себя спокойно, не толкаться, громко не разговаривать.
- обучающиеся не должны входить в зал без присутствия тренера.

Учебно-тематический план 3-го года обучения.

№	Тема	Теория	Практика	Итого
1.	Теоретическая подготовка.			8
	Физическая культура и спорт в России	1		1
	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	2		2
	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	2		2
	Гигиенические требования к занимающимся спортом	2		2
	Общая характеристика спортивной подготовки	1		1
2.	Общая физическая подготовка.		56	56
	Упражнения для всех групп мышц		10	
	Упражнения для развития силы		12	
	Упражнения для развития быстроты		12	
	Упражнения для развития гибкости		12	
	Упражнения для развития ловкости		10	
3.	Специальная физическая подготовка.		271	271
	Техническая подготовка		136	
	Тактическая подготовка		135	
4.	Контрольно-переводные испытания.		2	2
5.	Воспитательные мероприятия.		5	5
6.	Игровая подготовка		9	9
	ИТОГО	8	343	351

Содержание программы.

1. Теоретическая подготовка (8ч.)

Физическая культура и спорт в России

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи.

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию.

Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в

спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых.

Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы.

Общая характеристика спортивной подготовки.

Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятия о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Общая характеристика спортивной тренировки обучающихся.

2. Общая физическая подготовка (56ч)

В физической подготовке увеличивается интенсивность нагрузок. При обучении еще в большем объеме применяют упражнения для развития специальной силы, быстроты, выносливости, ловкости. В занятия включают метод круговой тренировки. Подвижные игры обогащают новым содержанием, усложнением правил и используемого инвентаря. На ряду с комплексными занятиями применяют специализированные тренировки по физической подготовке и технике игры. Шире применяется соревновательный метод. Стремление к состязанию у детей быстро возрастает, что требует более тщательного наблюдения на нагрузку. Необходимо всячески избегать перенапряжений, используя активный отдых и смену видов деятельности.

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую, броски, ловля. В парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими поясами, гантелями, резиновыми амортизаторами, на гимнастической стенке массового типа.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и

лицом вниз, сгибание и поднятие ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах.

Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания.

Легкоатлетические упражнения. Бег. Бег с ускорением до 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3 x 20-30 м, 3 x 30-40 м, 4 x 50-60 м. Бег 60 м с низкого старта. Эстафетный бег с этапами до 40 м и до 50-60 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Кросс до 7 км.

Подвижные игры: “Гонка мячей”, “Салки” (“Пятнашки”), “Невод”, “Метко в цель”, “Подвижная цель”, “Эстафета с бегом”, “Эстафета с прыжками”, “Мяч среднему”, “Охотники и утки”, “Перестрелка”, “Перетягивание через черту”, “Вызывай смену”, “Эстафета футболистов”, “Эстафета баскетболистов”, “Эстафета с прыжками чехардой”, “Встречная эстафета с мячом”, “Ловцы”, “Борьба за мяч”, “Мяч ловцу”, “Перетягивание каната”.

3. Специальная физическая подготовка (271ч.)

Техническая подготовка.

Подвижные игры: “День и ночь” (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), “Вызов”, “Вызов номеров”, “Попробуй унеси”, различные варианты игры “Салочки”, специальные эстафеты с выполнением заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг).

Упражнения с отягощением Приседания, выпрыгивания вверх из приседа, полуприседа, прыжки на обеих ногах. Многократные броски набивного мяча (массой 1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком, спиной вперед. То же с отягощением.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Упражнения с набивным мячом. Броски мяча: двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе, снизу одной и двумя руками, одной рукой над

головой, “крюком” через сетку. Упражнения с партнером. Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд).

Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Поддачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Поддачи мяча слабейшей рукой.

Упражнения для развития качеств, 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, в прыжке через сетку двумя руками из-за головы, “крюком” в прыжке - в парах и через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочек с песком (до 1 кг).

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивания). Передвижения вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым, левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования.

Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке бросает мяч за собой; блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент выпуска мяча из рук нападающего. Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует.

Техника нападения. Действия без мяча.

Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами.

Действия с мячом: передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара; передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению; передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх). Подача мяча — верхняя прямая.

Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач.

Техника защиты.

Действия без мяча. Остановка прыжком. Падения и перекаты после падений. Сочетание способов перемещений с остановками и стойками. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите.

Действия с мячом. Прием мяча: снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4, 3, 2; прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.

Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.

Тактическая подготовка.

Техника нападения. Действия без мяча.

Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами.

Действия с мячом: передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара; передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению; передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх). Подача мяча — верхняя прямая.

Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач.

Техника защиты. Действия без мяча. Остановка прыжком. Падения и перебаты после падений. Сочетание способов перемещений с остановками и стойками. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите.

Действия с мячом. Прием мяча: снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4, 3, 2; прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину. Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.

4. Контрольно-переводные нормативы. (2ч)

Сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов по физической (общей, специальной) и технической подготовки, выполнение спортивных разрядов по волейболу.

Техническое оснащение: секундомер, рулетка, флажки, кубики, обручи, баскетбольные мячи.

Метод тестирования дает возможность оценить уровень подготовленности обучающихся группы, прирост их физического развития и совершенствования технического мастерства.

Контроль осуществляется по таблице нормативов, разработанной школой на основе Примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ волейбол.

Контрольные нормативы по ОФП.

Контрольные упражнения	Воз раст	Юноши			Девушки		
		Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Прыжок в длину с места	10 лет	130-140	140-160	185»	120-140	140-155	170»
	11 лет	140-160	160-180	195»	130-150	150-175	185»
	12 лет	145-165	165-180	200»	135-155	155-175	190»
	13 лет	150-170	170-190	205»	140-160	160-180	200»
	14 лет	160-180	180-195	210»	145-160	160-180	200»
	15 лет	175-190	190-205	220»	155-165	165-185	205»
	16 лет	180-195	195-210	230»	160-170	170-190	210»
	17 лет	190-205	205-220	240»	160-170	170-190	210»
Наклон вперед из положение сидя \ стоя	10 лет	2-4	4-6	6-8,5	6-3	7-10	10-14»
	11 лет	2-6	6-9	10»	4-8	8-10	10,1-15»
	12 лет	2-6	6-8	10»	5-9	9-11	16»
	13 лет	2-5	5-7	9»	6-10	10-12	18»
	14 лет	3-7	7-9	11»	7-12	12-14	20»
	15 лет	4-8	8-10	12»	7-12	12-14	20»
	16 лет	5-9	9-12	15»	7-12	12-14	20»
	17 лет	5-9	9-12	15»	7-12	12-14	20»
Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек (девушки) Подтягивание на высокой перекладине из вися (юноши)	10 лет	1-3	3-4	5»	10-14	14-15	18»
	11 лет	1-4	4-5	6»	10-15	15-16	19»
	12 лет	1-4	4-6	7»	11-16	16-17	20»
	13 лет	1-5	5-6	8»	12-17	17-18	21»
	14 лет	2-6	6-7	9»	12-18	18-19	22»
	15 лет	3-7	7-8	10»	13-19	19-20	23»
	16 лет	4-8	8-9	11»	14-20	20-22	24»
	17 лет	5-9	9-10	12»	14-23	23-24	25»
Челночный бег 3 x 10м, с	10 лет	9,9-9,5	9,5-9,0	8,6«	10,4-10,0	10,0-9,5	9,1«
	11 лет	9,7-9,3	9,3-8,8	8,5«	10,1-9,7	9,7-9,3	8,9«
	12 лет	9,3-9,0	9,0-8,6	8,3«	10-9,6	9,6-9,1	8,8«
	13 лет	9,3-9,0	9,0-8,6	8,3«	10-9,5	9,5-9,0	8,7«
	14 лет	9,0-8,7	8,7-8,3	8,0«	9,9-9,4	9,4-9,0	8,6«
	15 лет	8,6-8,4	8,4-8,0	7,7	9,7-9,3	9,3-8,8	8,5«
	16 лет	8,2-8,0	8,0-7,7	7,3«	9,7-9,3	9,3-8,7	8,4«
	17 лет	8,1-7,9	7,9-7,5	7,2«	9,6-9,3	9,3-8,7	8,4«

Содержание и методика контрольных испытаний по ОФП.

Челночный бег 30 м (3x10 м). На расстоянии 10 м друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 3 раз. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.

Прыжок в длину с места. Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись, махом рук снизу вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

Наклон вперед из положения сидя. На полу обозначается центральная и перпендикулярная линия. Участник, сидя на полу ступнями ног касается центральной линии ноги, выпрямленные в коленях, ступни вертикальны, расстояние между ними составляет 20-30 см. Выполняется три наклона вперед, на четвертый фиксируется результат касания и фиксации (не менее 2-х секунд) кончиков пальцев на перпендикулярной мерной линии. Сгибание ног в коленях не допускается.

Подтягивание на высокой перекладине. Участник с помощью судьи принимает положение виса хватом сверху. Подтягивается непрерывным движением так, чтобы его подбородок оказался над перекладиной. Опускается в вис. Самостоятельно останавливает раскачивание и фиксирует на 0,5 секунд. Видимое для судьи положение виса. Не допускается: сгибание рук поочередно, рывки ногами или туловищем, перехват руками, остановка при выполнении очередного подтягивания, пауза между повторениями не должна превышать 3 секунды
поднимание туловища

Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек. Выполняется из положения лёжа на спине на полу, руки за голову, ноги в коленях не сгибать. Упражнение выполняется за 1 мин. количество раз. Участник поднимается до положения сидя (вертикально), касается локтями коленей и снова ложится.

Контрольные нормативы по СФП.

Контрольные упражнения	Уровень		
	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Вторая передача: -из зоны 3 в зону 4 (10попыток)	1-5	5-8	8-10
Вторая передача: -из зоны 2 в зону 4 (10попыток)	1-5	5-8	8-10
Подача на точность: -1/2 площадки (зона по выбору) (10	1-5	5-8	8-10

попыток)			
Нападающий удар: - из зоны 4 в зону 5 (5 попыток)	1-3	3-4	4-5
Нападающий удар: - из зоны 2 в зону 1 (5 попыток)	1-3	3-4	4-5
Передача снизу двумя руками: - из зоны 1 к сетке (10 попыток) -из зоны 5 к сетке (10 попыток)	1-4	4-7	7-10

Содержание и методика контрольных испытаний по СФП.

Вторая передача мяча.

Вторая передача из зоны 3 в зону 4 (10 попыток).

Испытуемый находится в зоне 3. При передаче из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5м, расстояние от сетки не более 1,5 метра. Оценивается техника выполнения и количество попыток.

Вторая передача мяча.

Вторая передача мяча из зоны 2 в зону 4 (10 попыток).

Испытуемый находится в зоне 2. Расстояние передачи из зоны 2 в зону 4 – 5-6 метров. Оценивается техника выполнения передачи и количество попыток.

Подача на точность.

Основное требование, при качественном, техническом исполнении подачи, послать мяч в определенный участок площадки по выбору. (10 попыток).

Нападающий удар.

При выполнении нападающего удара из зоны 4 в зону 5, из зоны 2 в зону 1 (по 5 попыток в каждую зону) оценивается техническое выполнение нападающего удара и количество нападений в соответствующую зону.

Передача снизу двумя руками.

Испытуемый располагается в зонах 1, 5. Направленный от сетки мяч в заданную зону, испытуемый выполняет прием мяча снизу двумя руками по направлению к сетке. Оценивается техника перемещения, стойки, выполнение приема и траектория.

5. Воспитательная работа. (5ч.)

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у обучающихся понятие об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Здесь важно сформировать у обучающихся должное уважение к тренеру, своей команде, сопернику, судьям, зрителям. Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в

команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями обучающихся во время игр, тренер может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

6. Игровая подготовка (9ч.)

Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды. Характеристика команды соперника. Объявление состава команды. Тактический план (на макете) и задания отдельным игрокам и звеньям. Возможные изменения тактического плана в ходе игры. Разбор проведенной игры. Общая оценка игры и действий отдельных игроков и звеньев. Выводы по итогам игры.

ЛИТЕРАТУРА

1. Банников А.М., Костюков ВВ. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2011.
2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. -М., 2002 (ГНП), 2013 (УТТ), 2005 (ГСС).
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2010.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 2008.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 2008.
6. Железняк Ю.Д, Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 2011.
7. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 2008.
8. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
9. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 2009.
10. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
11. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофма-на. - М, 2008.
12. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 8\2011.
13. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 2012.
14. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 2007.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 669156940959655819463310575184336563501118402969

Владелец Дутова Лариса Анатольевна

Действителен с 28.01.2025 по 28.01.2026