

Отделение Муниципального казенного учреждения Дополнительного образования Дом детского творчества Детско-юношеская спортивная школа

СОГЛАСОВАНО
Директор МКУ ДО ДДТ

Л.А. Иванюк
ПРИНЯТА
Методическим советом
Протокол № 73
от 28.08.2020 года



УТВЕРЖДАЮ
Директор отделения
МКУ ДО ДДТ ДЮСШ
_____ К.В. Кузеванов

Приказ № 164 от 28.08.2020 года

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Волейбол»

Форма реализации программы: очная

Возраст обучающихся: 9-17 лет

Срок реализации: 5 лет

Составители:

Лукоянов Андрей Анатольевич
тренер-преподаватель 1 квалификационной категории
Старцева Юлия Николаевна
тренер-преподаватель

р.п. Гари 2020г

Содержани	
Пояснительная записка	3
Методическое обеспечение программы	7
Содержание изучаемого курса	13
*Теоретическая подготовка	13
*Практическая подготовка	17
*Физическая подготовка	18
*Техническая подготовка	21
*Тактическая подготовка	24
*Интегральная подготовка	26
*Соревнования	27
*Инструкторская и судейская практика	28
*Медицинский контроль	28
*Восстановительные средства и мероприятия	29
* Контрольно-переводные испытания	29
*Материально-техническое обеспечение	34
Литература	35

І.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Адаптированная образовательная программа по волейболу имеет **физкультурно-спортивную направленность** и составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», Федеральным законом от 29.04.1999 г. №80-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей (постановление Правительства РФ от 07.03.1995 г. № 233), нормативными документами Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту. Программа составлена на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность учреждений всех типов, реализующих программы дополнительного образования и регламентирующих работу спортивных школ:

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 г. № 06 - 1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» (По состоянию на 23 января 2008 года);
- Закон Российской Федерации «Об образовании» (статья 9, статья 14 пункт 5)
- Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. М.: Советский спорт, 2005 -112 с.
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 29.09.2006 г. № 06 - 1479 «Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации».

Актуальность данной программы определяется её возможностями удовлетворять запросы детей, используя потенциал их свободного времени, опираясь на личностно-ориентированный подход к обучению и воспитанию. В настоящее время растёт спрос со стороны родителей и детей на образовательные услуги в области физической культуры и спорта, так как дети занимающиеся спортом с раннего возраста, развиваются быстрее и гармоничнее своих сверстников. Игра – основной вид деятельности, эффективное средство физического воспитания, подготовка к жизни и труду. Волейбол, как спортивная игра, имеет очень широкий спектр средств формирования личности ребенка, широко используется как средство укрепления его физического и психического здоровья.

Новизна программы состоит в своеобразном подходе к подготовке волейболистов и призвана соответствовать приоритетным идеям дополнительного образования. Ребёнку даётся возможность самому определить свой образовательный путь, и в случае, если он быстрее и лучше справляется с заданиями, возможность дальнейшего своего совершенствования. Кто же медленнее продвигается в своих достижениях, не должен восприниматься как отстающий. Достижения и того, и другого должны расцениваться по шкале их собственных возможностей, а не в сравнении с другими.

Обучающийся должен иметь возможность лично принимать участие в конкретной деятельности, направленной на получение им новых знаний и умений, решая при этом жизненно важные для него проблемы, которые могут быть связаны с общением с друзьями, людьми старшего возраста, организацией досуга, поиском повышения своего статуса в группе.

Педагогическая целесообразность образовательной программы заключена в разумной достаточности меры педагогического вмешательства, предоставление воспитанникам самостоятельности и возможностей для самовыражения. Она определена тем, что ориентирует воспитанника на приобщение не только к физической, но и к общечеловеческой культуре, на применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта.

Содержание данной программы построено с учетом, как общепедагогических принципов обучения, так и основополагающих принципов спортивной подготовки юных волейболистов – системность, преемственность, вариативность.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации. Необходимо учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и защите.

Программа предусматривает дифференцированный и личностно-ориентированный подход к обучению, что позволяет сформировать основные компоненты учебной деятельности: умение видеть цель и способы ее достижения, умение контролировать и оценивать свои действия, реализовывать свои умения и навыки в практической деятельности.

На начальном этапе подготовки в данной программе наиболее широко используется игровой и соревновательный метод организации учебно-тренировочных занятий, что позволяет детям незаметно для себя и без давления со стороны тренера в процессе игры осваивать сложные технические элементы, тактические взаимодействия. Важной особенностью здесь является принцип доступности и последовательности при подборе заданий и построении системы занятий. Нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе.

Несмотря на преимущественное технико-тактическое направление обучения уже на этапе начальной подготовки, не рекомендуется раннее формирование игрового амплуа волейболистов, поскольку преждевременное разделение игроков по игровым функциям значительно сужает перспективы их дальнейшего совершенствования. На этапе начальной специализации юные спортсмены должны научиться выполнять любые функции в команде. Только после того как юный волейболист овладеет комплексом навыков и умений и определяется его индивидуальные качества, можно переходить к специализации по игровому амплуа.

Цель данной программы заключается в формировании физически и психически здоровой, социально активной личности ребенка, способной к самореализации в спортивной, трудовой и общественной деятельности в будущем.

Задачи программы.

Образовательные:

- Формирование школы движений, практических двигательных умений и навыков, сознательное управление своим телом, сообщение теоретических знаний из области физической культуры и здорового образа жизни.
- Формирование навыков и привычек к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Овладение обучающимися методиками для самостоятельных занятий.
- Достижение возможного для каждой возрастной группы уровня развития физических и игровых качеств
- Формирование интереса, потребности к систематическим занятиям волейболом.
- Приобретение знаний, теоретических сведений по физической культуре, в частности по волейболу.
- Формирование умения действовать в игровой обстановке, в соревновательных условиях.

Развивающие:

- Развитие специальных физических качеств и способностей, необходимых при совершенствовании техники и тактики игры волейбол
- Развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.
- Развитие памяти, внимания, представления, воображения, ориентирования в пространстве.
- Развитие способности управлять эмоциями.

- Развитие волевых качеств.
- Развитие стойкого интереса к занятиям физическими упражнениями.

Оздоровительные:

- Содействие всестороннему физическому развитию организма ребенка, устойчивости против неблагоприятных сил природы, укреплению здоровья, воспитанию навыков и привычек соблюдения правил личной гигиены.
- Устранение повышенной утомляемости, нарушения осанки и координации.
- Профилактика простудных заболеваний.
- Борьба с избыточным весом.
- Пропаганда здорового образа жизни.

Воспитательные:

- Создание в процессе обучения атмосферы доброжелательности, сотрудничества, включение в активную деятельность, создание комфортной обстановки, ситуации успеха.
- Воспитание личности спортсмена.
- Формирование спортивного коллектива.
- Воспитание чувства товарищества, взаимопомощи.
- Воспитание умения соревноваться индивидуально и коллективно.
- Привитие учащимся спортивной этики.
- Воспитание чувства патриотизма и ценностного отношения к труду и здоровью.

Отличительные особенности программы.

В данной образовательной программе обобщен и отражен опыт работы детско-юношеских спортивных школ по волейболу, отражающий основные принципы обучения в целом и спортивной подготовки в частности. Программа адаптирована для работы в О МКУ ДО ДДТ «ДЮСШ» Гаринского района Свердловской области.

Во-первых, предварительного отбора для занятий в секции не проводится. Поэтому программа является достаточно гибкой и предусматривает возможность подключения подростков к занятиям на втором, третьем и последующих годах обучения при наличии у подростка соответствующего уровня технической подготовки, физического развития и при успешном выполнении контрольных нормативов.

Во-вторых, содержание программы обусловлено климатическими условиями Уральского региона. Естественная двигательная активность детей в условиях продолжительной зимы значительно снижена. Повышение количества двигательных единиц детей осуществляется не только за счет организации в режиме дня качественного учебно-тренировочного процесса, но и дополнительной работы по индивидуальным планам в течении учебного года и на период отпусков у тренеров-преподавателей. Индивидуальные планы для обучающихся составляется с учетом следующих критериев: возраст, пол, антропометрические признаки, уровень физического развития, уровень технической подготовленности игровое амплуа. При подготовке особое внимание уделяется работе с высокорослыми юными волейболистами – юношами и девушками, учитывая особенности девушек – их склонность к более выраженному приросту массы тела, быстрое ослабление внимания при физической нагрузке и недостаточный уровень физической работоспособности. Кроме того в целях закаливания и оздоровления детей, предусмотрено проведение занятий (как целиком так и частично) на открытом воздухе в течение всего периода подготовки.

В-третьих, в связи с отсутствием спортивного отбора в группы, снижены нормативные требования по разделам подготовки.

Образовательная программа по волейболу, в рамках дополнительного образования детей, предназначена для обучающихся от 9 до 17 лет и рассчитана на 5 летний период обучения.

**Режим учебно-тренировочной работы
и требования по физической и технической подготовке
по волейболу**

Этапы подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное кол-во учебных часов в неделю	Требования по физической, технической подготовке
Начальной подготовки	1 2 3	9	12	2 2 4	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке
Учебно-тренировочный	1 2	-	12	4 6	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, технико-тактической подготовки, II-ю разряд

Кол-во занятий в неделю

ГНП -1 год 2 занятия по 1ч.
 ГНП -2 год 2 занятия по 1 ч.
 ГНП -3 год 2 занятия по 2 ч.
 УТГ -1 год 2 занятий по 2ч.
 УТГ -2 год 3 занятий по 2ч.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.

В учебном плане отражены основные задачи и направленность работы по этапам многолетней подготовки юных волейболистов. Учитывается режим учебно-тренировочной работы в неделю с расчетом на 36 недель. С увеличением общего годового объема часов увеличивается удельный вес (доля) нагрузок на технико-тактическую, специальную физическую и интегральную подготовку.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы тренировки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки.

В каждом этапе поставлены задачи с учетом возраста обучающихся и их возможностей, требований подготовки.

Этап начальной подготовки (НП). На этапе начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься волейболом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники волейбола, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Основной принцип учебно-тренировочной работы - универсальность подготовки учащихся.

Задачи:

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, ловкости, гибкости;

- обучение основам техники перемещений и стоек, приему и передаче мяча; начальное обучение тактическим действиям, привитие стойкого интереса к занятиям волейболом, приучение к игровой обстановке;

- подготовка к выполнению нормативных требований по видам подготовки.

Учебно-тренировочный этап (УТ). Этап формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общей физической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения обучающимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Основной принцип учебно-тренировочной работы - универсальность подготовки с элементами игровой специализации (по функциям).

Задачи:

- укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, содействие правильному физическому развитию; повышение уровня общей физической подготовленности, развитие специальных физических способностей, необходимых при совершенствовании техники и тактики;

- прочное овладение основами техники и тактики волейбола;

- приучение к соревновательным условиям;

- определение каждому занимающемуся игровой функции в команде и с учетом этого индивидуализация видов подготовки;

- обучение навыкам ведения дневника, системам записи игр и анализу полученных данных;

- приобретение навыков в организации и проведении соревнований по волейболу, судейства, учебно-тренировочных занятий; выполнение I юношеского или II взрослого (3-й и 4-й год), I взрослого (5-й год).

Численный состав занимающихся, количество учебных часов по годам обучения

Этапы подготовки	Период обучения	Возраст обучающихся	Наполняемость учебных групп	Количество часов в неделю	Количество часов в год
Начальной подготовки	Первый год	9-11	12	2	72
	Второй год	10-12	12	2	72
	Третий год	11-13	12	4	144
Учебно-тренировочный	Первый год	12-13	12	4	144
	Второй год	14-18	12	6	216

**Учебный план учебно-тренировочных занятий
в ДЮСШ по волейболу (ч)**

Содержание программы	Этапы подготовки				
	ЭНП			УТГ	
	1	2	3	1	2
<i>Теоретические сведения</i>	4	6	8	9	12
<i>ОФП</i>	30	22	38	32	47
<i>СФП</i>	15	17	46	48	64
<i>ТПП</i>	7	7	17	18	36
<i>Интегральная подготовка</i>	12	12	20	21	32
<i>Соревнования</i>	По календарю				
<i>Инструкторская и судейская практика</i>		2	4	5	10
<i>Восстановительные мероприятия</i>		2	5	5	9
<i>Медицинское обследование</i>	2	2	2	2	2
<i>КПН</i>	2	2	4	4	4
<i>Общее количество часов</i>	72	72	144	144	216
<i>Часов в неделю</i>	2 2x1час	2 2x1час	4 2x2час	4 2x2час	6 3x2час
<i>Количество человек в группе</i>	15	12	12	ин. 10 игр.12	ин. 10 игр.12

**Учебно-тематический план
групп начальной подготовки 1 года обучения**

№ п./п.	Содержание программы	Количество часов		
		всего	тео рия	практ ика
1	Теоретическая подготовка	6	6	-
1.1.	Физическая культура и спорт в России. Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика волейбола.	0.5	0.5	-
1.2.	Основы методики обучения физическим упражнениям, технике и тактике избранного вида	0.5	0.5	-
1.3	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	0.5	0.5	-
1.4.	Гигиенические знания и навыки. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.	0.5	0.5	-
1.5	Основы техники и тактики волейбола	1	1	-
1.6.	Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при ушибах, растяжении связок.	1	1	-
2	Общая физическая подготовка	30	6	24
2.1	Общеразвивающие упражнения	5	1	4
2.2	Строевые упражнения	5	1	4
2.3.	Акробатические упражнения	5	1	4
2.4.	Легкоатлетические упражнения	5	1	4
2.5	Гимнастические упражнения	5	1	4
2.6	Спортивные и подвижные игры	5	1	4
3	Специальная физическая подготовка	15	4	11
3.1.	Упражнения, развивающие быстроту	3	1	2
3.2	Упражнения для прыгучести	4	1	3
3.3	Упражнения для развития качеств, необходимых при приеме и передаче мяча	4	1	3
3.4.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач	4	1	3
4	Техническая подготовка	4	1	3
4.1.	Техника нападения	3	1	2
4.2.	Техника защиты	1	-	1
5	Тактическая подготовка	3	1	2
5.1.	Тактика нападения.	1	-	1
5.2.	Тактика защиты	2	1	1
6.	Интегральная подготовка	12	3	9

6.1	Упражнения, подводящие к игровым комбинациям	4	1	3
6.2	Учебные, контрольные игры	8	2	6
7	Медицинское обследование	2	-	2
8	Контрольно-переводные испытания	2	-	2
	Итого количество часов:	72	19	53

**Учебно-тематический план
для групп начальной подготовки 2 года обучения**

№ п./п.	Содержание программы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Теоретическая подготовка	6	6	-
1.1.	Физическая культура и спорт в России. Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение.	1	1	-
1.2.	Краткий обзор развития волейбола. Характеристика волейбола.	1	1	-
1.3.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	1	1	-
1.4.	Врачебный контроль и самоконтроль. Понятие о травмах и их предупреждении.	1	1	-
1.5.	Основы техники и тактики волейбола .	1	1	-
1.6.	Гигиенические знания и навыки.	1	1	-
2	Общая физическая подготовка	22	6	16
2.1.	Общеразвивающие упражнения	4	1	3
2.2.	Строевые упражнения	3	1	2
2.3.	Акробатические упражнения	3	1	2
2.4.	Легкоатлетические упражнения	4	1	3
2.5.	Гимнастические упражнения	4	1	3
2.6.	Спортивные и подвижные игры	4	1	3
3	Специальная физическая подготовка	17	6	11
3.1	Упражнения, развивающие быстроту	3	1	2
3.2.	Упражнения для прыгучести	3	1	2
3.3.	Упражнения для развития качеств, необходимых при приеме и передаче мяча	6	2	4
3.4.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач	5	2	3
4	Техническая подготовка	4	1	3
4.1.	Техника нападения	2	-	2
4.2.	Техника защиты	2	1	1
5	Тактическая подготовка	3	1	2
5.1.	Тактика нападения.	2	1	1
5.2.	Тактика защиты	1	-	1
6	Интегральная подготовка	12	3	9
6.1.	Упражнения, подводящие к игровым комбинациям	4	1	3
6.2.	Учебные, контрольные игры	8	2	6

7	Инструкторская и судейская практика	2	1	1
8	Восстановительные мероприятия	2	2	-
9	Медицинское обследование	2	-	2
10	Контрольно-переводные испытания	2	-	2
	Итого количество часов:	72	26	46

**Учебно-тематический план
для групп начальной подготовки 3 года обучения**

№ п./п.	Содержание программы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Теоретическая подготовка	8	8	-
1.1.	Основы и методика обучения и тренировки.	1	1	-
1.2.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	1	1	-
1.3.	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	1	1	-
1.4.	Правила игры в волейбол.	2	1	-
1.5	Взаимосвязь техники и тактики. Характеристика технической и тактической подготовки.	2	1	-
1.6	Места занятий и инвентарь.	1	1	-
2	Общая физическая подготовка	38	6	32
2.1.	Общеразвивающие упражнения	8	1	7
2.2.	Строевые упражнения	5	1	4
2.3.	Акробатические упражнения	6	1	5
2.4.	Легкоатлетические упражнения	6	1	5
2.5.	Гимнастические упражнения	5	1	4
2.6.	Спортивные и подвижные игры	8	1	7
3	Специальная физическая подготовка	46	6	40
3.1.	Упражнения, развивающие быстроту	9	1	8
3.2.	Упражнения для прыгучести	9	1	8
3.3.	Упражнения для развития качеств, необходимых при приеме и передаче мяча	14	2	12
3.4.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении, нападающих ударов и подач	14	2	12
4	Техническая подготовка	10	2	8
4.1.	Техника нападения	5	1	4
4.2.	Техника защиты	5	1	4
5	Тактическая подготовка	7	2	5
5.1	Тактика нападения.	4	1	3
5.2.	Тактика защиты	3	1	2
6	Интегральная подготовка	20	4	16
6.1.	Упражнения, подводящие к игровым комбинациям	8	2	6
6.2.	Учебные, контрольные игры	12	2	10
7	Инструкторская и судейская практика	4	2	2
8	Восстановительные мероприятия	5	2	3
9	Мед. обследование	2	-	2

10	Контрольно-переводные испытания	4	-	4
	Итого количество часов:	144	32	112

**Учебно-тематический план
для учебно-тренировочных групп 1 года обучения**

№ п./п.	Содержание программы	Количество часов		
		всего	теори я	практика
1	Теоретическая подготовка	9	9	-
1.1	Значение физической культуры для укрепления здоровья.	1	1	-
1.2	Использование естественных сил природы (солнце, воздух и вода) для закаливания организма спортсмена. Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейбола	1	1	-
1.3	Разбор и изучение правил игры.	1	1	-
1.4	Основы и методика обучения и тренировки. Основы учебно-тренировочной работы.	1	1	-
1.5	Воспитательная работа с игроками. Воспитание волевых качеств.	1	1	-
1.6	Правила игры в волейбол. Изменения в технике и тактике волейбола в связи с изменением правил.	2	2	-
1.7	Оборудование, инвентарь и уход за ними. Уход за площадкой и инвентарём.	1	1	-
1.8	Тренажёрные устройства для обучения технике игры. Изготовление спец. оборудования для занятий (держатели мяча, мяч на амортизаторах...).	1	1	-
2	Общая физическая подготовка	32	6	26
2.1	Общеразвивающие упражнения	5	1	4
2.2.	Строевые упражнения	5	1	4
23.	Акробатические упражнения	5	1	4
24.	Легкоатлетические упражнения	5	1	4
2.5.	Гимнастические упражнения	5	1	4
2.6	Спортивные и подвижные игры	7	1	6
3	Специальная физическая подготовка	48	6	42
3.1.	Упражнения, развивающие быстроту	10	1	9
3.2.	Упражнения для прыгучести	10	1	9
3.3.	Упражнения для развития качеств, необходимых при приеме и передаче мяча	14	2	12
3.4.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач	14	2	12

4	Техническая подготовка	10	4	6
4.1.	Техника нападения	5	2	3
4.2.	Техника защиты	5	2	3
5	Тактическая подготовка	8	2	6
5.1.	Тактика нападения.	4	1	3
5.2.	Тактика защиты	4	1	3
6	Интегральная подготовка	21	4	17
6.1.	Упражнения, подводящие к игровым комбинациям	9	2	7
6.2.	Учебные, контрольные игры	12	2	10
7	Инструкторская и судейская практика	5	2	3
8	Восстановительные мероприятия	5	1	4
9	Мед. обследование	2	-	2
10	Контрольно-переводные испытания	4	-	4
	Итого количество часов:	144	34	110

**Учебно-тематический план
для учебно-тренировочных групп 2 года обучения**

№ п./п.	Содержание программы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Теоретическая подготовка	12	12	-
1.1	Влияние физических упражнений на работоспособность мышц, на развитие сердечно - сосудистой системы.	2	2	-
1.2	Этапы развития волейбола.	1	1	-
1.3	Понятие об утомляемости и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом	1	1	-
1.4	Врачебный контроль как обязательное условие правильной постановки физического воспитания и проведения учебно-тренировочного процесса.	1	1	-
1.5	Определение понятия тактики игры. Анализ современной тактики волейбола.	1	1	-
1.6	Физическая, техническая и тактическая подготовка игроков.	1	1	-
1.7	Тренажёрные устройства для обучения технике игры.	1	1	-
1.8	Разбор и изучение правил игры. Изменения в технике и тактике вол-ла в связи с изменением правил.	2	2	-
1.9	Правила сор-й. Организация и проведение сор-й. Документация при проведении соревнований.	1	1	-
1.10	Уход за площадкой и инвентарём. Выбор места для оборудования площадки.	1	1	-
2	Общая физическая подготовка	47	12	35
2.1.	Общеразвивающие упражнения	8	2	6
2.2.	Строевые упражнения	7	2	5

2.3.	Акробатические упражнения	5	2	5
2.4	Легкоатлетические упражнения	5	2	5
2.5	Гимнастические упражнения	5	2	5
2.6.	Спортивные и подвижные игры	11	2	9
3	Специальная физическая подготовка	64	10	54
3.1.	Упражнения, развивающие быстроту	12	2	10
3.2.	Упражнения для прыгучести	13	2	11
3.3.	Упражнения для развития качеств, необходимых при приеме и передаче мяча	13	2	11
3.4.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач	13	2	11
3.5.	Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании	13	2	11
4	Техническая подготовка	20	4	16
4.1.	Техника нападения	10	2	8
4.2.	Техника защиты	10	2	8
5	Тактическая подготовка	16	3	13
5.1.	Тактика нападения.	10	2	8
5.2.	Тактика защиты	6	1	5
6	Интегральная подготовка	32	4	28
6.1.	Упражнения, подводящие к игровым комбинациям	12	2	10
6.2.	Учебные, контрольные и календарные игры	20	2	18
7	Инструкторская и судейская практика	10	4	6
8	Восстановительные мероприятия	9	3	6
9	Мед. обследование	2	-	2
10	Контрольно-переводные испытания	4	-	4
	Итого количество часов:	216	52	164

СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

1. *Физическая культура и спорт в России.* Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика волейбола.

2. *Сведения о строении 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 и 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. Удары по мячу. Выход мяча из игры. Счет 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 инвентарем. Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытой площадке.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

1. *Физическая культура и спорт в России.* Формы занятий физическими упражнениями детей школьного возраста. Массовый народный характер спорта в нашей стране. Почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России. Усиление роли и значения физической культуры в повышении уровня общей культуры и продлении творческого долголетия людей. Важнейшие постановления Правительства по вопросам развития физической культуры и спорта в стране и роста достижений российских спортсменов в борьбе за завоевание передовых позиций в мировом спорте.

2. *Состояние и развитие волейбола.* Развитие волейбола среди школьников. Соревнования по волейболу для школьников. Оздоровительная и прикладная направленность волейбола. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России. Международные юношеские соревнования по волейболу. Характеристика сильнейших команд по волейболу в нашей стране и за рубежом. Международные соревнования по волейболу.

1. *Сведения о строении и функциях организма человека.* Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем. Работоспособность мышц и подвижность суставов. Понятие о спортивной работоспособности, функциональных возможностях человека при занятиях спортом. Влияние физических упражнений на работоспособность мышц, на развитие сердечно-сосудистой системы. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена: рациональное сочетание работы и отдыха. Понятие об утомляемости и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом.

2. *Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.* Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Меры общественной и личной санитарно-гигиенической профилактики. Режим дня. Режим питания. Понятие о тренировке и «спортивной форме». Значение массажа и самомассажа. Ушибы, растяжения, разрывы мышц, связок и сухожилий. Кровотечения, их виды и меры остановки. Учет объективных и субъективных показателей спортсмена (вес, динамометрия, спирометрия, пульс, сон, аппетит, работоспособность, общее состояние и самочувствие). Дневник самоконтроля спортсмена. Действие высокой температуры, ознобление, обморожение. Доврачебная помощь пострадавшим, способы остановки кровотечений, перевязки. Массаж как средство восстановления, понятие о методике его применения. Врачебный контроль и самоконтроль врача и спортсмена. Основы спортивного массажа. Общие понятия о спортивном массаже, основные приемы массажа, массаж перед тренировочным занятием и соревнованием, во время и после соревнований. Доврачебная помощь пострадавшим, приемы искусственного дыхания, их транспортировка.

3. *Нагрузка и отдых* как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения. Характеристика нагрузки в волейболе. Соревновательные и тренировочные нагрузки. Основные компоненты нагрузки.

4. *Правила соревнований, их организация и проведение.* Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства. Документация при проведении соревнований. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства.

7. *Основы техники и тактики игры в волейбол.* Понятие о технике игры. Характеристика приемов игры. Понятие о тактике игры. Характеристика тактических действий. Анализ технических приемов и тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года). Единство техники и тактики игры. Классификация техники и тактики игры в волейбол.

8. *Основы методики обучения волейболу.* Понятие об обучении технике и тактике игры. Характеристика средств, применяемых в тренировке. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу. Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств. Важность соблюдения режима.

9. *Планирование и контроль учебно-тренировочного процесса.* Наблюдение на соревнованиях. Контрольные испытания. Индивидуальный план тренировки. Урок как основная форма организации и проведения занятий, организация учащихся.

10. *Оборудование и инвентарь.* Тренажерные устройства для обучения технике игры. Изготовление специального оборудования для занятий волейболом (держатели мяча, мяч на амортизаторах, приспособления для развития прыгучести, дополнительные сетки и т.д.). Роль и место специального оборудования в повышении эффективности тренировочного процесса по волейболу. Технические средства, применяемые при обучении игре.

11. *Установка игрокам* перед соревнованиями и разбор проведенных игр. Установка на предстоящую игру (на макете). Характеристика команды соперника. Тактический план игры команды и задания отдельным игрокам. Разбор проведенной игры. Выполнение тактического плана. Общая оценка игры и действий отдельных игроков. Выводы по игре. Системы записи игр по технике, тактике и анализ полученных данных.

II. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

(ДЛЯ ВСЕХ ЭТАПОВ)

Общая физическая подготовка (ОФП)

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

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).

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

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.

Спортивные и подвижные игры. 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.

Специальная физическая подготовка (СФП)

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 занимающемуся 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 (с набрасывания партнера или посылаемого мячеметом).

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 - поднимание рук через стороны вверх, поднимание 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 прогибанием 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. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабой 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 мячеметом) 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 занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки: один занимающийся двигается приставными шагами с остановками и изменением направления, другой старается повторить его действия. То же, но с прыжком, стараться над сеткой коснуться ладоней партнера. Упражнения вдвоем, втроем на согласованность действий на основе перечисленных упражнений.

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

Приемные нормативы по физической подготовке для зачисления

на учебно-тренировочный этап

№ п/п	Контрольные упражнения	Девочки	Мальчики
1.	Длина тела, см	168	170
2.	Становая сила, кг	75	95
3.	Бег 30 м, с	5,7	5,1
4.	Бег 30 м (5х6), с	11,5	11,0
5.	Прыжок в длину с места, см	187	208
6.	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с места, см	44	54
7.	Метание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками: - сидя, м - стоя, м	5,4 10,0	7,0 12,5

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Первый и второй годы подготовки

Техника нападения

1. 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.

2. 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.

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

4. 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 разбегу; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.

Техника защиты

1. 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.

2. 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.

3. 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.

4. 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).

Третий год подготовки

Техника нападения

1. Перемещения: прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки; сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приемами.

2. Передачи сверху двумя руками: в стену стоя, сидя, лежа, с изменением высоты и расстояния, в сочетании с перемещениями; на точность с применением приспособлений; чередование по высоте и расстоянию; из глубины площадки к сетке: в зонах 2-4, 4-2, 6-4, 6-2 (расстояние 4 м), 5-2, 6-4 (расстояние 6 м); стоя спиной в направлении передачи; с последующим падением и перекатом на бедро; вперед вверх в прыжке на месте и после перемещения; отбивание кулаком у сетки стоя и в прыжке.

3. Подачи: нижние - соревнования на точность попадания в зоны; верхняя прямая подряд 10-15 попыток, на точность в правую, левую, дальнюю и ближнюю половину площадки, соревнования - на количество, на точность; верхняя боковая подача.

4. Нападающие удары: прямой сильнейшей рукой из зон 4, 3, 2 с различных по высоте и расстоянию передач у сетки и из глубины площадки; прямой слабейшей рукой; с переводом вправо из зоны 2 с поворотом туловища вправо (для правой).

Техника защиты

1. Перемещения и стойки: стойка, скачок вправо, влево, назад, падения и перекаты после падений - на месте и после перемещений, сочетание способов перемещений, перемещений и падений с техническими приемами защиты.

2. Прием мяча: сверху двумя руками нижней подачи, верхней прямой подачи (расстояние 6-8 м); прием мяча снизу двумя руками нижних подач, верхней прямой подачи, от передачи через сетку в прыжке; нападающего удара в парах, через сетку на точность; сверху двумя руками с последующим падением, снизу одной рукой с выпадом в сторону с последующим падением и перекатом на бедро (правой вправо, левой влево); прием отскочившего от сетки мяча.

3. Блокирование: одиночное в зонах 3, 2, 4, стоя на подставке, нападающий удар по мячу, подброшенному партнером и с передачи; блокирование в прыжке с площадки; блокирование нападающего удара с различных передач по высоте; блокирование удара с переводом вправо; блокирование поочередно ударов прямых и с переводом.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

Первый и второй годы подготовки

Техника нападения

1. Перемещения: чередование способов перемещения на максимальной скорости; сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами нападения.

2. Передачи: передача мяча сверху двумя руками на точность («маяки» и т.п.) с собственного подбрасывания (варьируя высоту), посланного передачей: а) первая передача постоянная (2-3 м),

вторая - постепенно увеличивая расстояние (3-10 м); б) первая - постепенно увеличивая расстояние, вторая - постоянная; в) первая и вторая - увеличивая расстояние мяча, посылаемого ударом одной руки; из глубины площадки для нападающего удара в зонах 2-4,4-2,6-4 на расстояние 6 м; в зонах 5-2,1 -4 на расстояние 7- 8 м; стоя спиной в направлении передачи: встречная передача (после передачи над собой и поворота на 180° (в зонах 2-4 6-4, расстояние 3-4 м), в тройках в зонах: 6-3-2, 6-3-4, 5-3-2, 1-3-4, из глубины площадки - с собственного подбрасывания в зонах 6-2,6-4 (расстояние 2-3 м); с набрасывания партнера и затем с передачи; с последующим падением и перекатом на спину.

2. Передача сверху двумя руками в прыжке (вверх назад): с собственного подбрасывания - с места и после перемещения; с набрасывания партнера - с места и после перемещения; на точность в пределах границ площадки.
3. Чередование способов передачи мяча: сверху, сверху с падением, в прыжке; отбивание кулаком; передачи, различные по расстоянию и высоте.
4. Подачи: верхняя прямая подача (подряд 20 попыток), с различной силой; через сетку в три продольные зоны: 6-3,1 -2, 5-4, ближе к боковым и лицевой линиям; соревнование на точность попадания в зоны; верхняя боковая подача с соблюдением правил; подачи (подряд 5 попыток); подачи в правую и левую половины площадки; соревнование на большее количество выполненных подач правильно; чередование нижней и верхней прямой подач на точность.

Нападающие удары: прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4,3,2; с различных передач - коротких по расстоянию, средних и высоких по высоте; средних по расстоянию - средних и высоких по высоте; длинных по расстоянию, средних по высоте; из зон 4 и 2 с передачи из зоны 6; при противодействии блокирующих, стоящих на подставке; из зон 4 и 2 с передачи назад за голову; удар с переводом вправо с поворотом туловища вправо; удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, стоя спиной в направлении передачи; удар из зоны 4 с передачи из зоны 3; удар из зон 2,4 «мимо блока» (имитирует блок игрок, стоя на подставке); имитация нападающего удара и передача через сетку двумя руками, имитация нападающего удара в разбеге и передача подвешенного мяча; то же в зонах 4 и 2 с передачи из зоны 3; удар с переводом влево с поворотом туловища влево по мячу на амортизаторах, по мячу в держателе, наброшенному партнером; удар из зон 3,4 с высоких и средних передач, прямой нападающий удар слабой рукой из зон 2,3,4 по мячу, наброшенному партнером, из зон 2, 3 с передачи из соседней зоны (3-2,4-3); нападающие удары с удаленных от сетки передач.

Техника защиты

1. Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений, падений и стоек с техническими приемами игры в защите; перемещения на максимальной скорости и чередование их способов, сочетание с падениями, остановками и выполнением приема мяча.

2. Прием мяча: сверху двумя руками, нижней и верхней прямой подач, от удара одной рукой в парах и через сетку (стоя на подставке); прием снизу двумя руками нижней подачи, первая передача на точность; верхней прямой подачи и первая передача в зону нападения; нападающего удара; верхней боковой подачи; от передачи через сетку в прыжке; снизу одной рукой правой, левой в парах, у сетки, от сетки, сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину, от передачи мяча через сетку, передача в прыжке через сетку; прием подачи; нападающего удара; прием снизу двумя руками с падением и перекатом в сторону на бедро в парах; прием снизу подачи, нападающего удара; прием одной рукой с падением в сторону на бедро и перекатом на спину (правой, левой) в парах (по заданию), у сетки, от сетки; прием подачи, нападавшего удара; чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча.

Блокирование: одиночное прямого нападающего удара по ходу (в зонах 4,2, 3), из двух зон в известном направлении, стоя на подставке и в прыжке с площадки; ударов из одной зоны в двух направлениях, стоя на подставке и в прыжке с площадки; ударов с переводом вправо (в зонах 3,4,2), стоя на подставке, в прыжке с площадки удары с передачи; групповое блокирование

(вдвоем) ударов по ходу (из зон 4,2, 3), стоя на подставке, и в прыжке с площадки.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Первый и второй годы подготовки

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 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.

2. *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.

3. *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

1. *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.

2. *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.

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

Третий год подготовки

Тактика нападения

1. *Индивидуальные действия:* выбор места для выполнения второй передачи (у сетки лицом и спиной в направлении передачи, из глубины площадки -лицом); подачи (способа, направления); нападающего удара (способа и направления; подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи, вышедшего на замену; выбор способа отбивания мяча через сетку (передачей сверху, стоя или в прыжке), снизу (лицом, спиной к сетке); вторая передача их зоны 3 в зону 4 или 2, стоя лицом и спиной к нападающему; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии; имитация нападающего удара и «обман»; имитация второй передачи и «обман» через сетку.

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

3. *Командные действия:* система игры со второй передачи игрока передней линии (прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача нападающему, к которому передающий обращен лицом (спиной)).

Тактика защиты

1. *Индивидуальные действия:* выбор места при приеме верхних подач прямой и боковой; при блокировании; при страховке партнера, принимающего подачу, нападающий удар; блокирующих, нападающих; выбор способа приема подачи (нижней - сверху, верхних - снизу,

сверху двумя руками с падением); способа приема мяча от обманных приемов (в опорном положении и с падением); способа перемещения и способа приема от нападающих ударов; блокирование определенного направления.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии между собой при приеме подачи, нападающих ударов, обманных приемов; взаимодействие игроков передней линии, не участвующих в блокировании с блокирующими; игроков зоны 6 с блокирующим игроком зоны 3 и страхующими игроками зон 4 и 2; игроков зон 4 и 2 (соответственно) при приеме нападающих ударов и обманов.

3. Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет а) игрок зоны 3, б) игрок зоны 4, а игрок зоны 3 оттянут назад, в) игрок зоны 2 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2, в положениях «б» и «в» игроки 4 и 2 идут на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 соответственно в зону 4 и 2 для нападающего удара; система игры «углом вперед» с применением групповых действий, изученных в данном году обучения.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

Первый и второй год подготовки

Тактика нападения

1. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки и из глубины площадки для нападающего удара, для выполнения подачи и нападающего удара (при чередовании способов); чередование способов подач; подачи верхние на игроков, слабо владеющих навыками приема мяча; вышедших после замены; выбор способа отбивания мяча через сетку нападающим ударом, передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии (стоя лицом и спиной к нему); имитация второй передачи и «обман» (передача через сетку) в прыжке; имитация прямого нападающего удара и передача в прыжке двумя руками через сетку; чередование способов нападающего удара - прямой, перевод сильнейшей, прямой слабейшей рукой.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии при второй передаче - игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зон 4 и 2 в условиях различных по характеру первых и вторых передач; игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4 в условиях длинных первых передач; взаимодействие игроков передней и задней линий при первой передаче - игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (при приеме мяча в дальней части площадки от подачи и нападающего удара); игроков зон 6,1 и 5 с игроком зоны 2 при приеме верхних подач для второй передачи, в доигровках - для нападающего удара или передачи в прыжке.

3. Командные действия: система игры через игрока передней линии, прием подачи (при чередовании способов) и первая передача в зону 3, вторая передача, стоя лицом и спиной (чередование) к нападающему; прием верхней боковой подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий стоит спиной; первая передача для нападающего удара, когда мяч соперник направляет через сетку без удара.

Тактика защиты

1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме подач различными способами, нападающих ударов и обманных передач через сетку в прыжке (чередование); при страховке партнера, принимающего мяч, блокирующего, нападающего; выбор способа приема различных способов подач; выбор способа перемещения и способа приема мяча от нападающих ударов различными способами и обманных действий; выбор способа приема мяча в доигровке и при обманных приемах нападения; зонное блокирование (выбор направления при ударах из зон 4,2 и 3 и «закрывание» этого направления).

2. Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии - игроков зон 1,6,5 между собой при приеме трудных мячей от подач, нападавших ударов, обманных действий; взаимодействие игроков передней линии:

а) двух игроков, не участвующих в блокировании, с блокирующим, б) двух игроков при блокировании (выход в зону, где будет произведен удар), в) не участвующего в блокировании с блокирующими; взаимодействие игроков задней и передней линий: а) игрока зоны 6 с блокирующим (в зоне 3,4,2), с блокирующими зон 3-2; 3-4; игрока зоны 6 с не участвующими в блокировании; в) игроков зон 1 и 5 с

не участвующими в блокировании.

Командные действия: расположение игроков при приеме подач различными способами в дальние и ближние зоны, вторую передачу выполняет игрок зоны 3 и 2; расположение игроков при приеме подачи, когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 играет в нападении в зоне 4; то же, но в зонах 3 и 2 (чередование этих двух вариантов); системы игры: расположение игроков при приеме мяча от соперника «углом вперед» (чередование групповых действий в соответствии с программой для данного года обучения); переключение от защитных действий к нападающим - со второй передачи через игрока передней линии.

ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Первый и второй годы подготовки

1. Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.
2. Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации, подводящими упражнениями).
3. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых и командных действий в нападении, защите, защите-нападении.
4. Многократное выполнение технических приемов 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 в игры по технике и тактике на основе изученного материала.

Третий год подготовки

1. Чередование подготовительных и подводящих упражнений к техническим приемам.
2. Чередование подготовительных упражнений для развития специальных качеств и выполнения изученных технических приемов.
3. Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях: в нападении, в защите, в нападении и защите.
4. Чередование изученных тактических действий: индивидуальных, групповых, командных - в нападении, защите, в нападении и защите.
5. Многократное выполнение изученных технических приемов - отдельно и в сочетаниях.
6. Многократное выполнение изученных тактических действий.
7. Учебные игры с заданиями на обязательное применение изученных технических приемов и тактических действий.
8. Контрольные и календарные игры с применением изученного технико-тактического арсенала в соревновательных условиях.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

Первый и второй год подготовки

1. Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов.
2. Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов - на основе программы для данного года обучения.
3. Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного их выполнения (в объеме программы).
4. Переключения в выполнении технических приемов нападения, защиты, нападения и защиты: подача - прием, нападающий удар - блокирование, передача - прием. Поточное выполнение технических приемов.
5. Переключения в выполнении тактических действий в нападении, защите, защите и нападении - отдельно по индивидуальным, групповым и командным.
6. Учебные игры. Система заданий, включающая основной программный материал по

технической и тактической подготовке.

7. Контрольные игры. Проводятся с целью решения учебных задач, а также для лучшей подготовки к соревнованиям.

8. Календарные игры. Установки на игру, разбор игр - преимущественность в соревнованиях заданий в играх посредством установки.

СОРЕВНОВАНИЯ

Соревнования по технической подготовке

Этап начальной подготовки.

1. Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4.
2. Передача сверху у стены, стоя и сидя (чередования).
3. Подача нижняя прямая на точность.
4. Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3.

Учебно-тренировочный этап.

1. Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4.
2. Подача верхняя прямая на точность.
3. Подача в прыжке на точность (в правую и левую половины площадки).
4. Прием подачи и первая передача из глубины площадки в зону 2.
5. Нападающий удар прямой:
 - из зоны 4 в зоны 4 и 5 с высоких и средних передач;
 - из зоны 3 в зоны 4 и 5;
 - из зоны 2 в зоны 1 и 2.
6. Нападающий удар с переводом из зоны 4 в зону 1, из зоны 2 в зону 5.
7. Одиночное блокирование прямого удара по ходу.

Соревнования по физической подготовке

Этапы начальной подготовки и учебно-тренировочный.

1. Бег 30 м.
2. Бег с изменением направления (5х6 м).
3. Прыжок в длину с места.
4. Метание набивного мяча из-за головы двумя руками.
5. Бег 92 м с изменением направления («елочка»).
6. Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.

Соревнования по игровой подготовке

Этап начальной подготовки.

1. Мини-волейбол (по специальным правилам).
2. Волейбол 2х2, 3х3, 4х4, 6х6.

Учебно-тренировочный этап. Волейбол 2х2, 3х3, 4х4, 6х6.

ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится на учебно-тренировочном этапе в каждом году подготовки. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся. Учащиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера дня участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей. Содержание занятий на спортивно-оздоровительном этапе определяется в зависимости от подготовленности занимающихся на основании материала для учебно-тренировочного этапа.

Первый год.

1. Освоение терминологии, принятой в волейболе.
2. Овладение командным языком, умение отдать рапорт.
3. Проведение упражнений по построению и перестроению группы.
4. В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и оборудования.

Второй год.

1. Умение вести наблюдения за учащимися, выполняющими прием игры, и находить ошибки.
2. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, по обучению перемещениям, передаче и приему мяча, подаче нижней и верхней прямой.
3. Судейство на учебных играх в своей группе (по упрощенным правилам).

Третий год.

1. Вести наблюдения за учащимися, выполняющими технические приемы в двусторонней игре, и на соревнованиях.
2. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, обучению техническим приемам и тактическим действиям (на основе изученного программного материала данного года обучения).
3. Судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей первого, второго судей и ведение технического отчета.

МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ

1. Контроль за состоянием здоровья спортсмена.

Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят раз в год - в конце подготовительного (осень) периода.

Углубленное медицинское обследование включает: анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи; обследование у врачей-специалистов (хирурга, невропатолога, окулиста, оториноларинголога, дерматолога, стоматолога, гинеколога).

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных, и юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

Основной путь оптимизации восстановительных процессов на этих этапах подготовки - рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание.

Из дополнительных средств восстановления применение водные процедуры гигиенического и закаливающего характера, фармакологические средства восстановления и витамины с учетом сезонных изменений релаксационные и дыхательные упражнения. спортивный массаж. Применяются психологические средства восстановления. Эти средства условно подразделяются на психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и психогигиенические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна-отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, цветочные и музыкальные воздействия, специальные приемы мышечной релаксации и др.).

КОНТРОЛЬНО - ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ

В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся и своевременного выявления пробелов в их подготовке целесообразно регулярно проводить комплексное тестирование юных спортсменов: 2 раза в год (сентябрь - октябрь, и апрель - май). В спортивно-оздоровительных группах и групп начальной подготовки: по общей физической подготовке (ОФП), в учебно- тренировочных группах: по ОФП и специальной физической подготовке (СФП).

Уровень подготовленности обучающихся выражается в количественно-качественных показателях по технической, тактической, физической, теоретической подготовленности. Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. С этой целью используются варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами.

Одним из методов контроля эффективности занятий в группе является участие обучающихся в учебных, контрольных и календарных играх. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий. Календарные игры проводятся согласно плану игр внутреннего и районного уровня.

Для определения уровня физической подготовленности занимающихся используются комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной и технико-тактической подготовленности учащихся, которые выполняются на основе стандартизированных тестов.

Тестирование по ОФП учащихся осуществляется два раза в год – в начале и в конце учебного года. Перед тестированием производится разминка.

Примерный комплекс контрольных упражнений по ОФП включает следующие

- тесты: -бег на 30 метров; -прыжок в длину с места,
- челночный бег 3x10 метров;
- подтягивание на перекладине из виса (юноши)
- подтягивание из виса лежа (девушки);
- бег 1000 метров (производится по дорожке стадиона);
- наклон вперед из положения сидя.

Для определения уровня технической подготовленности используется упражнения на точность попадания мячом при передачах, подачах, нападающих ударов.

ФОРМЫ КОНТРОЛЯ СПОРТИВНОЙ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ

Физическое развитие. Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

Общая физическая подготовка - таблицы прилагаются;

Специальная физическая (техническая и тактическая) подготовка обучающихся - таблицы прилагаются.

Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке Для групп начальной подготовки (юноши)

ТАБЛИЦА № 1

№ п/п	Контрольные нормативы	Группы начальной подготовки (на конец учебного года)		
		2-й год	1-й год	3-й год
1.	Длина тела, см	164	160	175
2.	Бег 30 м, с	5,3	5,5	5,0
3.	Бег 30 м (5х6м), с	11,5	12,0	-
4.	Бег 92 м с изменением направления, «елочка», с	—	—	26,0
5.	Прыжок в длину с места,	200	185	216
6.	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	45	40	58
7.	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м: -сидя -стоя	6,6 11,5	5,8 11,0	7,7 13,0

Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке по годам обучения (девушки)

ТАБЛИЦА № 2

№ п/п	Контрольные нормативы	Группы начальной подготовки (на конец учебного года)		
		1-й год	2-й год	3-й год
1.	Длина тела, см	157	162	174
2.	Бег 30 м, с	5,9	5,8	5,7
3.	Бег 30 м (5х6м), с	12,2	11,9	-
4.	Бег 92 м с изменением направления, «елочка», с	-	-	28,7
5.	Прыжок в длину с места, см	165	175	200
6.	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	34	38	46

7.	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м: -сидя	4,0	5,0	5,7
		8,0	9,0	10,8

**Контрольно-переводные нормативы по технической подготовке
(девушки и юноши)**

ТАБЛИЦА № 3

№ п/п	Контрольные нормативы	Этап начальной подготовки (на конец учебного года)		
		1-й год	2-й год	3-й год
1.	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	3	3	5
2.	Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4			3
3.	Передача сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование)	-	-	3
4.	Подача на точность: 10-12 лет - верхняя прямая; 13-15 лет- верхняя прямая по зонам; 16-17 лет- в прыжке	3	3	3
5.	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5 (в 16-17 лет с низкой передачи)			3
6.	Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1 (16-17 лет с передачи за голову)			2
7.	Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность			2
8.	Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность	2	3	4

КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ
по специальной физической подготовке для учебно-тренировочных групп
(девушки)
ТАБЛИЦА № 4

№ п/п	Технический прием	Контрольные упражнения	утг-1			утг-2		
			баллы					
			5	4	3	5	4	3
1.	Передача мяча	1.Верхняя передача на точность из зоны 3 в зону 4(2) (10 попыток)	5	4	3	6	5	4
		2.Прием мяча с подачи и первая передача в зону 3 (10 попыток)	4	2	1	5	3	2
		3. Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5–6 м (кол-во раз)	20	15	12			
		4.Нижние передачи над собой				20	15	10
		5. Верхние передачи над собой	20	15	10			
		6 Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6 (,из 5 попыток)				4	3	2
2.	Подача мяча	1. Нижняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток).	7	6	3			
		2. Верхняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)3.	6	4	3	7	5	4
		3. Верхняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	5	4	2	6	5	3
3.	Нападающий удар	1. Прямой нападающий удар из зоны 4 в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток)	5	4	2	6	5	3

КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ
по специальной физической подготовке для учебно-тренировочных групп (юноши)

ТАБЛИЦА № 5

№ п/п	Технический прием	Контрольные упражнения	УТГ- 1			УТГ-2		
			баллы					
			5	4	3	5	4	3
1.	I.	1.Верхняя передача на точность из зоны 3 в зону 4(2) (10 попыток)	10	8	6			
		2.Прием мяча с подачи и первая передача в зону 3 (10 попыток)	7	5	3	9	6	4
	Передача мяча	3. Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5–6 м (кол-во раз)				25	20	17
		4.Нижние передачи над собой	25	20	15			
		5. Верхние передачи над собой	25	20	15			
		6 Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6,(из 5 попыток)				5	4	3
2.	II. Подача мяча	1. Нижняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток).	8	6	4			
		2. Верхняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)3.	8	5	3	9	7	5
		3. Верхняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	6	5	3	7	5	4
3.	Нападающий удар	1. Прямой нападающий удар из зоны 4 в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток)	6	4	3	8	6	4

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.

Для реализации образовательной программы используются:

- спортивный зал ДЮСШ;
- тренажерный зал;
- спортивный инвентарь:
 - сетка волейбольная;
 - мячи волейбольные;
 - мяч волейбольный на растяжках;
 - спортивная форма;
 - скамейки гимнастические;
 - стенка гимнастическая;
 - обручи;
 - мячи для большого тенниса;
 - планки разновысотные;
 - скоростная лестница;
 - конуса, фишки ограничительные;
 - набивные мячи;
 - секундомер;
 - свисток;
 - счетное табло;
 - гимнастические маты;
 - гимнастические коврики;
 - мячи для развития реакции;
 - экспандер лыжника;
 - компьютер;
 - мультимедийный проектор;
 - интерактивная доска;

ЛИТЕРАТУРА

1. Банников А.М., Костюков ВВ. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. -М., 1982 (ГНП), 1983 (УТТ), 1985 (ГСС).
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
6. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
7. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.
8. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
9. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
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, 1998.
12. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998.
13. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 1982.
14. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
15. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.
16. Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.

Литература для обучающихся:

1. Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.:Физкультура и спорт. 1989.
2. Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.
- 3.Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.:Физкультура и спорт. 1982.

Интернет ресурс

1. <http://www.zavuch.info/>
2. <http://mon.gov.ru/>
3. <https://znanio.ru/>
4. <https://infourok.ru/>
5. <http://www.volley4all.net/>