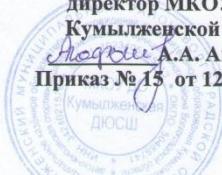


МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
КУМЫЛЖЕНСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА  
ИМЕНИ ДВУКРАТНОГО ОЛИМПИЙСКОГО ЧЕМПИОНА БУГАЕНКОВА И.В.  
КУМЫЛЖЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА  
ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

Принята на педсовете  
МКОУ ДО Кумылженской СШ  
Протокол № 04 от 12.05.2023

Утверждено:  
директор МКОУ ДО  
Кумылженской ДЮСШ  
*Агафонкин А.А.* Агафонкин  
Приказ № 15 от 12 мая 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
ПО ВОЛЕЙБОЛУ**

Направленность программы – физкультурно-спортивная  
Уровень программы – разноуровневая «базовый и углубленный»

Возраст обучающихся – 9 – 18 лет.  
Срок реализации программы – 8 лет.

Автор:  
Штыркина Марина Викторовна  
тренер-преподаватель первой квалификационной категории

ст. Кумылженская, 2023

Программа для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ) по волейболу (далее программа) составлена в соответствии с:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 г. № 1726-р;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 "Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Минобрнауки № 536 от 11 мая 2016 года «Об утверждении особенностей режима рабочего времени и времени отдыха педагогических и иных работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность».

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы**

### **Пояснительная записка**

#### **1.1 Направленность программы**

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа по виду спорта «волейбол» (далее – волейбол) по **направленности** является физкультурно-спортивной; по **функциональному назначению** – специальной; по **форме организации** – групповой и индивидуально-ориентированной.

#### **1.2 Характеристика вида спорта**

Волейбол, можно рассматривать как высшую форму спортивных игр, включенных в мировую систему спортивных соревнований. Волейбол, широко представлен в программе Олимпийский игр, а также в профессиональном спорте. Большое количество соревновательных технико-тактических действий, их сочетаний и многообразных проявлений в процессе соревновательной деятельности соперничающих команд и отдельных игроков представляет собой захватывающее зрелище, а также делает волейбол средством физического воспитания людей в широком возрастном диапазоне.

Официальная дата рождения волейбола, это 1895 год. в г. Гелиоке (США). Её создатель учитель физического воспитания Вильям Морган хотел, чтобы игра не требовала сложного оборудования, имела простые правила и поэтому была бы доступной для людей любого возраста. С 1900 г. волейбол распространяется в Канаде и странах Азии, а в 1914-1920 гг. в Европе, в частности в Чехословакии, Польше, Латвии и других странах.

В связи с ростом популярности волейбола совершенствуются и правила игры: устанавливается количество играющих в команде(6 человек), высота сетки(243 см), вводится средняя линия, определяется продолжительность игры (до 15 очков). Таким образом, волейбол, оставаясь игрой развлечением, приобретает новые качества, становится отличным физическим упражнением, дающим возможность проявить в игре физические качества и спортивную подготовку. Стремясь придать волейболу спортивную направленность, игроки вырабатывают новые технические приёмы, подачи и перебивания мяча на сторону противника. Подача становится не только способом введения мяча в игру, но и средством нападения. Появляются верхняя прямая и верхняя боковая подачи. С введением правила трёх касаний мяча игра становится

коллективной, появляются новые эффективные приёмы нападения, зарождается специализация игроков и тактика игры. Развитие волейбола в нашей стране началось после Великой Октябрьской социалистической революции. Энтузиастами и пропагандистами его стали студенты художественных вузов и работники искусств. В 1925 г. по инициативе секции игр в Москве созывается актив, на котором были приняты первые в нашей стране правила игры. В этом же году состоялись первые официальные соревнования по волейболу. С 1927 г. проводится ежегодное первенство Москвы. В последующие годы волейбол получает повсеместное развитие. Он пользуется широкой популярностью не только в Москве, но и на Украине, в Белоруссии, на Дальнем Востоке, Северном Кавказе. В 1928 г. в Москве состоялся чемпионат СССР, вошедший в программу Первой Всесоюзной спартакиады. В нём участвовали мужские и женские команды Москвы, Украины, Северного Кавказа, Закавказья и Дальнего Востока. Однако, несмотря на бурное распространение и популярность новой игры, и целый ряд новинок, которые привезли на этот чемпионат команды, спортивное мастерство волейболистов находилось ещё на низком уровне. При подборе игроков в команды основное внимание обращали на физические данные спортсменов. Высокорослые спортсмены хорошо играли в нападении, но не показывали надёжной игры в защите, в то время как низкорослые, быстрые и ловкие защитники, не обладая прыгучестью, были беспомощны в выполнении нападающих ударов. Для дальнейшего повышения спортивного мастерства была необходима общая физическая подготовка, разработка методики этой подготовки. Игра волейбол с момента своего изобретения пережила бурное развитие. Это выразилось в растущем количестве игроков и в растущем числе членов федерации игры. По своей распространённости и популярности, волейбол занимает неплохое положение на мировой арене. Волейбол стал не только чистым и спортивным, но происходит развитие игры во время отдыха, эта игра стала средством организации досугов, восстановления работоспособности и для поддержки здоровья.

Специфика игры волейбол, заключена в самом названии; «волей» - на лету, «бол» - мяч. Одна из самых важных и главных задач в игре, является задача занять исходное удобное положение для приёмов передачи или нападающего удара, то есть своевременно выйти на мяч, ну или блокировки. Ещё одна из важных задач, является определить траекторию и скорость полёта мяча. Способности быстро решать и обдумывать такие задачи, можно развить специальными упражнениями. В определённых сочетаниях ведущую роль играют сила и быстрота. Первостепенные значения имеют скорость мышечных сокращений и регулировки скорости всех движений. Особые значения придаются пространственной точности всех движений, которая необходима при нападающих ударах, подачах или при разных передачах мяча. Важна, конечно же скорость двигательных реакций и способности управлять временем своих движений. Быстрота и сложность решения движений в игровых ситуациях - это ещё одна отличительная черта игры. Игра должна учитывать места всех игроков на площадке, разгадать мысли противников, угадать действия партнёров, произвести анализ обстановки, решить целесообразно дальнейшие действия эффективно их выполнить. Волейбол - это одна из самых распространённых игр в России и Украине. Особыми достоинствами волейбола, как средства физических воспитаний, являются его качества - возможности самодозировки нагрузок, то есть соответствия между нагрузкой и подготовленностью игрока. Это делает волейбол игрой, которая доступна людям любого возраста. Таким образом, мы подходим к выводу, что волейбол это вид спорта, который не только интересен, но и полезен для всех людей.

### 1.3 Актуальность

Актуальность предлагаемой образовательной программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурно-спортивной направленности в области спортивно-игровой специализации, развития физических и

морально-волевых качеств, материально-техническое обеспечение, для реализации которого имеются на базе нашей ДЮСШ.

Волейбол является одним из сложных и интересных видов спортивных игр, так как включает в себя технический арсенал практически всех видов спортивных игр.

Содержание технических действий волейболистов в игре, их технико-тактический арсенал свидетельствует об систематических занятиях, о физической подготовленности. Однако развитие всех этих качеств должно иметь специальную направленность. Основными сложностями, с которыми встречаются тренеры, являются вопросы методики обучения спортсменов, вопросы выбора тренировочных средств, способствующих повышению эффективности их соревновательной деятельности.

Особую актуальность приобретает методика обучения игровым элементам на занятиях по технической подготовке детей в ДЮСШ. Несмотря на то, что волейбол уже давно и прочно вошел в программу подготовки в ДЮСШ по спортивным играм, методика обучения на занятиях по физической подготовке имеет обширное поле деятельности, место для поиска новых форм и методов подготовки волейболистов.

#### **1.4 Педагогическая целесообразность**

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно -сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате.

Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц. Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мыши.

Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов. Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений; -от простого к сложному, -от частного к общему, - с использованием технологий личностно - ориентированного подхода в обучении. Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с сенситивными возрастными периодами.

Данная образовательная программа педагогически целесообразна, т.к. при ее реализации в ДЮСШ, каждый воспитанник формирует свои личностные качества, такие как: воля, характер, воспитание патриотизма, физическое развитие.

Правильно выбранные формы, методы и средства образовательной деятельности показали свою результативность в соревнованиях различного уровня.

Эффективным для гармоничного развития детей является такое введение практического и теоретического материала, который был бы вызван требованиями творческой практики. Воспитанники должны сами уметь формулировать задачи, находить пути их решения.

Новые знания теории помогут ему в процессе решения этой задачи. Данный метод позволяет на занятии сохранить высокий творческий тонус и ведет к более глубокому её усвоению.

При систематических занятиях волейболом создаются благоприятные условия, для развития обучающегося, развивается мотивация к познанию и творчеству. Обеспечивается эмоциональное благополучие ребенка. Идет приобщение детей к

общечеловеческим ценностям. Ребенок получает не только физическое, но и духовное и интеллектуальное развитие. И что особенно важно, - происходит создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности обучающегося, ее интеграции в систему мировой и отечественной культуры. Ведется профилактика асоциального поведения обучающегося. При систематических занятиях волейболом ведется работа не только с обучающимися, но и с их родителями, всей семьей.

Социальная значимость волейбола проявляется и в воздействии на качество трудовой деятельности, общественные отношения, сферу потребления, организацию досуга, содержание образования и т.п.

Имея высокий уровень подготовки, приобретённые навыки в волейболе позволяют тем, кто им занимается, легко и быстро овладевать сложными профессиями, добиваться высокой производительности труда.

Таким образом, волейбол можно рассматривать как средство формирования физической и духовной гармонии и удовлетворения запросов, как отдельных людей, так и общества в целом.

При работе с детьми используются различные **формы обучения:**

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- самостоятельная работа;
- медицинские мероприятия;
- тестирование и зачетные требования;
- участие в муниципальных и региональных соревнованиях и товарищеских встречах;
- ознакомление с правилами судейства.

### **1.5 Отличительные особенности**

Отличительная особенность программы от уже существующих программ и школ заключается в том, что она представляет собой единую организационную систему - многолетний целенаправленный процесс, обеспечивающий преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп. Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки. Программный материал объединен в целостную систему поэтапной спортивной подготовки.

Если стандартные общеразвивающие программы рассчитаны на 1-3 годичное планирование, то данная программа рассчитана на 8 летнее обучение. Восьмилетнее обучение разделено на два уровня спортивной подготовки, а каждый уровень, в свою очередь, поделен на периоды. Первый уровень (базовый) имеет 3-х годичный срок обучения. Второй уровень (углубленный) имеет 5-ти летний срок обучения. Протяжённость которых в сумме, составляет 8 лет. По окончанию которых, приходится и завершение школьного периода обучения. Это позволяет не только логически увязать тренировочный этап с периодом обучения в школе, но и определить возможность дальнейшей перспективы тренироваться на программах спортивной подготовки. Так как для таких спортсменов необходимо увязывать тренировочный процесс с дальнейшим обучением в системе профессионального образования или профессиональной деятельностью.

В программе раскрывается содержание учебно-тренировочной и воспитательной работы, разработаны планы по разделам подготовки (технической и физической, соревновательной и пр.), учебный материал по видам подготовки, система контрольных нормативов по ОФП, СФП, ТТП и способы ее оценки, учебно-тематический план на каждый год подготовки. Учебный материал изложен в соответствии с нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность учреждений дополнительного

образования физкультурно-спортивной направленности и программ по видам спорта.

На тренировках обучающиеся знакомятся не только с изучением того или иного приема, но и изучают теоретическую базу (см. в главе теоретическая подготовка).

Практические занятия по программе связаны с использованием необходимого спортивного инвентаря и оборудования, что также помогает завлечь ребенка к занятиям волейболом, и повышает его интерес. В теоретических занятиях также используется различная видеотехника (просмотр соревнований и последующий их анализ).

В структуру программы входят 7 образовательных блоков, каждый из которых реализует отдельную задачу. Все образовательные блоки предусматривают не только усвоение теоретических знаний, но и формирование деятельностно-практического опыта.

1. Практические занятия (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка).

2. Теоретические занятия.

3. Инструкторская и судейская практика (при необходимости).

4. Контрольно-переводные испытания.

5. Соревновательная практика.

6. Медицинское обследование.

7. Воспитательная работа.

Освоение материала в основном происходит в процессе практической деятельности. Так, в работе над освоением базовой техники волейбола, обучающиеся должны добиваться четкого исполнения движений. Необходимо уметь применять полученные знания в практической деятельности (соревновательной практике).

Прохождение каждой новой практической темы предполагает постоянное повторение пройденных тем. Такие методические приемы, как «забегание вперед», «возвращение к пройденному» и т.д. придают объемность «линейному», последовательному освоению материала в данной программе.

Обучающийся должен не только грамотно и четко применять полученные знания в соревновательной практике, но и осознавать саму логику их следования. Нельзя необдуманно применять то или иное техническое действие на соревнованиях, отработанное на тренировочном занятии. Все зависит от конкретной ситуации в данный момент. Для этого очень широко используется такой метод, как «моделирование соревновательных ситуаций».

Программа способствует повышению эффективности воспитательной деятельности в системе дополнительного образования, развивает формы включения обучающихся в физкультурно-спортивную, игровую деятельность. В основу данной программы заложен системный подход к изучению волейбола, от получения базовых навыков до выступлений на соревнованиях. Программа **«волейбол»** может рассматриваться, как одна из ступеней по формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса.

## 1.6 Адресат программы

Данная программа рассчитана на обучающихся возраста от 10 лет до 17(18) лет.

Таблица № 1

Этапы подготовки	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек), мин/макс
Базовый уровень	10	16/25
Углубленный уровень	13	14/25

## **Условия набора обучающихся.**

На базовый уровень зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к тренировочным занятиям, при условии выполнения ими вступительных экзаменов по ОФП и СФП. Минимальный возраст для зачисления 9 лет.

На углубленный уровень зачисляются, как вновь пришедшие здоровые обучающиеся, имеющие медицинский допуск, так и прошедшие необходимую подготовку на базовом уровне, при условии выполнения ими контрольно-переводных экзаменов по ОФП, СФП и ТТП. Минимальный возраст для зачисления 13 лет.

Порядок зачисления обучающихся в группы или перевод на следующий уровень подготовки определяется непосредственно тренерским советом, по результатам вступительных или контрольно-переводных экзаменов.

Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах подготовки, если:

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на базовом уровне первого и второго года обучения;
- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на базовом уровне третьего года обучения с группой четвертого года обучения;
- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на продвинутом уровне первого и второго года обучения;
- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на продвинутом уровне третьего года обучения с группой четвертого года обучения.

При этом, объединение лиц, проходящих спортивную подготовку на разных этапах, в одну группу не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

## **Половозрастные и социальные особенности обучающихся**

Организм ребёнка нельзя рассматривать просто как уменьшенную копию организма взрослого и применять к нему нормы для взрослых, лишь уменьшенные пропорционально возрасту, росту и весу.

В возрасте 10 - 13 лет уровень развития высшей нервной деятельности позволяет успешно формировать у детей различные двигательные навыки, т.е. совершенствовать общую физическую подготовку и обучение их спортивной технике проходит успешнее, чем новичков старшего возраста. Через три года они достигают такого возраста, который позволяет заниматься с ними специальной физической подготовкой.

В 14-17 лет - чрезмерные физические нагрузки могут вызвать замедление роста трубчатых костей в длину. Быстрый рост костно-связочного аппарата при некотором отставании развития сердечнососудистой системы требует дозированного подхода к нагрузкам. Нарастает потребление кислорода, что создает предпосылки для тренировки общей выносливости. Предельная величина потребления кислорода достигается быстро, но долго поддерживать этот уровень организм не в состоянии.

Такая особенность не дает возможности целенаправленно развивать специальную выносливость. Уделять особое внимание длительности периодов восстановления (давать полностью восстанавливаться после любой физической нагрузки). Мышечная работа на уровне пульса 130 уд/мин выполняется спортсменами без значительного напряжения, в пределах 150 уд/мин воспринимается как тяжелая. Появляется сосредоточенность, хорошая память и логическое мышление. Подростки уравновешены и оптимистичны. Быстро развивается острота мышечного чувства (хорошая ориентация в пространстве). Двигательные действия становятся более чёткими. Благоприятный возраст для развития быстроты двигательной реакции и обучения тактике игры.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом наиболее благоприятных периодов развития

физических качеств, совершенствующихся в данном возрасте (таблица № 2).

### **Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств**

Таблица № 2

Морфофункциональные показатели, физические качества	В О З Р А С Т ( лет )								
	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>Рост</b>				+	+	+	+		
<b>Мышечная масса</b>				+	+	+	+		
<b>Быстрота</b>	+	+	+				+	+	+
<b>Скоростно-силовые качества</b>	+	+	+	+	+	+	+		
<b>Сила</b>					+	+		+	+
<b>Выносливость (аэробные возможности)</b>	+	+					+	+	+
<b>Анаэробные возможности</b>							+	+	+
<b>Гибкость</b>	+	+		+	+				
<b>Координация</b>	+		+	+					
<b>Равновесие</b>	+	+	+	+	+	+			

### **1.7 Уровень программы, объем и сроки реализации программы**

Данная программа является разноуровневой.

**Срок освоения всей программы – 8 лет.**

**Общее количество часов – 4692.**

Учебный год длится в течение 46 учебных недель. Начало учебного года - 01 сентября. Окончание учебного года – 15 июля.

При осуществлении спортивной подготовки устанавливаются следующие уровни и периоды:

1. «**Базовый уровень**» – это этап начальной подготовки (3 года).

Периоды:

- Первый год подготовки – 10-11 лет;
- Второй год подготовки – 11-12 лет;
- Третий год подготовки – 12-13 лет.

2. «**Углубленный уровень**» – это тренировочный этап подготовки (5 лет).

Периоды:

- Первый год подготовки – 13-14 лет;
- Второй год подготовки – 14-15 лет;
- Третий год подготовки – 15-16 лет;
- Четвертый год подготовки – 16-17 лет;
- Пятый год подготовки – 17-18 лет.

Таблица № 3

Уровень спортивной подготовки	Длительность этапов	Количество часов в год
Базовый уровень	1-й год	276
	2-й год	414
	3-й год	414
Углубленный уровень	1-й год	552
	2-й год	552
	3-й год	828
	4-й год	828
	5-й год	828

## 1.8 Формы обучения

**Формы обучения** – традиционная, очная. Но допускается и очно-дистанционная форма.

Возможно использование смешанной технологии, при которой часть программы реализуется в очной форме, а часть - в дистанционной форме.

## 1.9 Режим занятий

Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитаны на 46 недель учебно-тренировочных занятий, непосредственно в условиях спортивной школы.

Продолжительность одного академического часа - 45 мин. Перерыв между учебными занятиями – 10 минут.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы не должна превышать: на базовом уровне - двух часов; на продвинутом уровне - трех часов;

### Режим учебно-тренировочных занятий (распределение годовой нагрузки)

Таблица № 4

Параметры	Базовый уровень			Углубленный уровень				
	Год занятий			Год занятий				
	1	2	3	1	2	3	4	5
Кол-во часов в год	276	414	414	552	552	828	828	828
Кол-во занятий в год	138	184	184	276	276	276	276	276
Кол-во часов в неделю	6	9	9	12	12	18	18	18
Количество занятий в неделю	3	4-5	4-5	6	6	6	6	6
Продолжительность одного занятия	2	2	2	2	2	3	3	3

## 1.10 Особенности организации образовательного процесса

**Состав группы** – постоянный.

**Организационные формы обучения** – групповые.

**Группа обучающихся** – разновозрастная.

**Виды занятий:**

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- соревновательная практика;
- мастер-классы и открытые уроки;
- тестирование и медицинский контроль;
- участие в различных соревнованиях и учебно-тренировочных сборах;
- инструкторская и судейская практика (по необходимости);
- самостоятельная работа (на время летних каникул);
- медицинское обследование и восстановительные мероприятия.

## **Виды спортивной подготовки**

**Общая физическая подготовка (ОФП)** – Общая физическая подготовка направлена на разностороннее гармоничное развитие волейболиста, повышение уровня всех главных физических качеств, укрепления систем организма и органов, повышение функциональных возможностей и улучшение здоровья спортсмена.

Современный волейбол предъявляет к физическому развитию волейболиста очень высокие требования. Развитие физических качеств зависит от правильного выбора и умелого применения средств и методов.

**Специальная физическая подготовка (СФП)** – направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в волейбол. Задачи её непосредственно связаны с обучением детей технике и тактике игры. Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные) упражнения, задача которых состоит в развитии физических способностей, специфических для игры в волейбол.

**Техническая подготовка** – это педагогический процесс, направленный на совершенное овладение приемами игры и обеспечивающий надежность игровых действий волейболистов.

**Тактическая подготовка** – это целесообразные, согласованные действия игроков, направленные на достижения победы в соревнованиях.

**Теоретическая подготовка** – важная составляющая процесса становления спортивного мастерства игроков. Она позволяет увеличивать эффективность всех сторон процесса подготовки, способствует реализации таких общих педагогических принципов, как сознательность и активность. В конечном счете, знания теоретического плана обеспечивают более профессиональный подход в деле формирования структур и механизмов, определяющих эффективность функционирования биомашины спортсменов.

**Психологическая подготовка** – условно рефлекторный процесс приспособления спортсмена к меняющимся условиям занятий или соревнований. В ходе повышения уровня готовности укрепляется чувство уверенности, снижается скованность, напряжение, улучшается настроение, самочувствие. Готовность к спортивному соревнованию - это готовность к напряжению силы воли для достижения лучших результатов.

**Судейская практика** – привлечение к судейству соревнований внутри спортивной школы. Спортсмены должны знать правила вида спорта «плавание», уметь организовать и провести соревнования.

Содержание предлагаемой программы характеризуется последовательным усложнением двигательного состава осваиваемых технических приемов и их ситуационного применения, разнообразием формируемых тактических умений и специальных знаний по этапам многолетнего тренировочного процесса.

При распределении изучаемых средств волейбола по возрастным и квалификационным категориям учитывалась необходимость постоянного повторения базовых атакующих и защитных приемов и перемещений, освоения терминов и тактических умений.

Практика мирового спорта не раз доказывала, что спортсмены, имеющие высокую степень технического мастерства, становились сильнейшими в мире. Многолетняя практика показала, что из физически слабых детей можно готовить высококлассных спортсменов.

На учебно-тренировочных занятиях обучающиеся знакомятся не только с основами Российского волейбола, как вида спорта, но и с культурами других народов и стран. Анализируются и сравниваются основные принципы обучения.

Освоение материала в основном происходит в процессе практической деятельности. Так, в работе над освоением базовой техники волейбола, обучающиеся должны добиваться четкого исполнения движений. Необходимо уметь применять полученные знания в практической деятельности (соревновательной практике).

Прохождение каждой новой практической темы предполагает постоянное повторение пройденных тем. Такие методические приемы, как «забегание вперед», «возвращение к пройденному» и т.д. придают объемность «линейному», последовательному освоению материала в данной программе.

Обучающийся должен не только грамотно и четко применять полученные знания в соревновательной практике, но и осознавать саму логику их следования. Нельзя необдуманно применять то или иное техническое действие на соревнованиях, отработанное на тренировочном занятии. Все зависит от конкретной ситуации в данный момент. Для этого очень широко используется такой метод, как «Моделирование соревновательных ситуаций». Данная методика будет описана в разделе по технико-тактической подготовке на различных ее этапах.

В волейболе, как в командной спортивной игре выигрывает и проигрывает команда в целом, а не отдельные спортсмены. Сложный характер соревновательной игровой деятельности, например, в волейболе создает постоянно изменяющиеся условия, вызывает необходимость оценки ситуации и выбора действий, как правило, в условиях ограниченного времени.

Важным фактором является наличие у спортсмена широкого арсенала технико-тактических средств, который бы давал возможность оптимизировать стратегии, обеспечивающие эффективность действий команды по достижению результата в условиях конфликтных ситуаций. Важная особенность волейбола состоит в большом количестве соревновательных действий — приемов игры. Необходимость выполнять эти приемы многократно в процессе соревновательной деятельности (в одной встрече, серии встреч) для достижения спортивного результата (выигрыша встречи, соревнования) обуславливает требование надежности, стабильности навыков и т.д. В волейболе, например, каждая ошибка отражается на результате (выигрыш или проигрыш очка).

В командных играх, соревновательную деятельность ведут несколько спортсменов, и многое зависит от согласованности их действий, от форм организации действий спортсменов в процессе соревновательной деятельности с целью достижения победы над соперником. Для волейбола особенностью является ступенчатый характер достижения спортивного результата. В играх это своеобразная первая ступень — «технико-физическая», нужна еще организация действий спортсменов — индивидуальных, групповых и командных.

Необходимо установление объективных (количественно выраженных) показателей, на основании которых можно было бы успешно планировать процесс спортивной подготовки и осуществлять контроль за ним.

В число объективных показателей в спортивных играх входят элементный набор приемов игры (аспект техники); способность быстро и правильно оценивать ситуацию, выбирать и эффективно применять оптимальное для конкретной игровой ситуации атакующее или защитное действие (аспект тактики); специальные качества и способности, от которых зависит эффективность непосредственного выполнения действия (требования к временным, пространственным и силовым параметрам

исполнения); энергетический и режим работы спортсмена; чувственно-двигательный контроль и др.

**Продолжительность этапов спортивной подготовки,  
минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и  
минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку**

Таблица № 5

Уровень спортивной подготовки	Длительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Количество человек в группе	
			Минимальное	Максимальная наполняемость групп (человек)
Базовый уровень	1-й	10	16	25
	2-й	11	16	25
	3-й	12	16	25
Углубленный уровень	1-й	13	14	25
	2-й	14	14	25
	3-й	15	14	25
	4-й	16	14	25
	5-й	17	14	25

Предлагаемый программный материал построен таким образом, что предусматривает обучение начальным формам спортивных упражнений для детей школьного возраста, и позволяет планомерно приучать детей к навыкам игры в волейбол на самых интенсивных этапах развития ребенка.

Для проведения тренировочных занятий на всех этапах спортивной подготовки и участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная с этапа углубленного уровня, кроме основного тренера, допускается привлечение дополнительно второго тренера по общей физической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Также к работе с лицами, проходящими спортивную подготовку, допускается привлечение дополнительно тренера по подготовке вратарей.

Расписание тренировочных занятий утверждается после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их образовательной деятельности в образовательных организациях и других учреждениях.

При составлении расписания тренировок продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается *в академических часах*.

Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах подготовки, если:

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на базовом уровне первого и второго года обучения;
- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на базовом уровне третьего года обучения с группой четвертого года обучения;
- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на продвинутом уровне первого и второго года обучения;
- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на продвинутом уровне третьего года обучения с группой четвертого года обучения.

При этом, объединение лиц, проходящих спортивную подготовку на разных этапах, в одну группу не должна быть превышена единовременная пропускная

способность спортивного сооружения.

Продолжительность тренировочных занятий:

- на этапе базового уровня – не более 2-х академических часов;
- на этапе углубленного уровня – не более 3-х академических часов.

При проведении более 1 тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий не должна превышать 8 академических часов.

Ежегодное планирование тренировочного процесса осуществляется в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование;
- ежегодное планирование;
- ежеквартальное планирование;
- ежемесячное планирование.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают контрольно-переводные нормативы.

По результатам сдачи контрольно-переводных нормативов осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки реализации программы.

В течение года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой спортсмены сдают промежуточные нормативы.

Результатом сдачи промежуточных нормативов является повышение или совершенствование у спортсменов уровня общей и специальной физической подготовки.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

**Продолжительность этапов спортивной подготовки,  
минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и  
минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку**

Таблица № 6

Уровень спортивной подготовки	Длительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Количество человек в группе	
			Минимальное	Максимальная наполняемость групп (человек)
Базовый уровень	1-й	10	16	25
	2-й	11	16	25
	3-й	12	16	25
Углубленный уровень	1-й	13	14	25
	2-й	14	14	25
	3-й	15	14	25
	4-й	16	14	25
	5-й	17	14	25

## 1.11 Цель и задачи программы

**Цель программы:** Создание оптимальных условий для физического и психического воспитания личности, укрепления здоровья, выявление одаренных детей и получения ими знаний о физической культуре и спорту, достижение высоких спортивных результатов, подготовка спортивного резерва.

## **Задачи программы**

### **Образовательные:**

- обучить упражнениям развивающего характера;
- обучить технике легкой атлетике и тактике соревновательной деятельности;
- обучить основам гигиены;
- изучить историю легкой атлетики;
- развить и корректировать двигательные качества;
- повысить физическую и умственную работоспособности;
- обучить приемам саморегуляции организма (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, приемы самомассажа, изучение вариантов закаливания);
- развить основные физические качества: силу, ловкость, скорость, выносливость, быстроту реакции, гибкость;
- развить технико-тактическое мышление;
- развить познавательные интересы, творческую активность и инициативность.

### **Личностные**

- укрепить здоровье и содействовать правильному разностороннему физическому развитию учащегося;
- закалить организм обучающихся, повысить общую физическую готовность;
- сформировать общественно активную личность, гражданскую позицию, культуру общения и поведения в социуме, навыки здорового образа жизни;
- повысить интерес обучающихся к участию в соревнованиях различного уровня.

### **Метапредметные**

- развить умение самостоятельно определять цели своего обучения, самостоятельно планировать пути достижения целей;
- развить умение осуществлять контроль своей деятельности, владение основами самоконтроля, самооценки;
- развить умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность;
- развить навыки работать индивидуально и в группе (команде), уметь разрешать конфликты;
- сформировать основы спортивной этики и эстетики.

Каждый этап подготовки отражает своеобразие условий жизни и деятельности спортсмена в различные периоды жизненного пути.

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировок взрослых, не должна быть ориентирована впервые годы занятий на достижение высокого спортивного результата.

В процессе многолетней спортивной подготовки необходимо обеспечить рациональный режим, личную гигиену, систематический врачебно-педагогический контроль над состоянием здоровья.

При планировании спортивной тренировки необходимо учитывать особенности и школьного учебного процесса.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировок, учебно-тренировочных сборов и соревнований. В течение многолетних тренировок спортсмены должны на основе развития физических качеств овладеть техникой и тактикой ведения спортивного поединка, приобрести опыт и специальные

знания, улучшить моральные и волевые качества.

### **1.12 Содержание программы**

Годовой план тренировки составляется для каждой учебной группы, исходя из круглогодичности подготовки и в соответствии с утвержденным режимом учебно-тренировочной работы. В годовом плане детально излагается содержание тренировки с учетом поставленных задач, возраста занимающихся, их подготовленности, календаря соревнований, материальных условий, итогов реализации прошлогоднего плана и т.д. При планировании особенно важно учитывать режим учебы в общеобразовательной школе (динамику учебной нагрузки, экзамены, каникулы и т.д.).

Текущее годовое планирование тесно связано с вопросами периодизации тренировки, в основе которой лежат закономерности развития спортивной формы. Периодизация тренировки преследует цель - подготовить юных волейболистов к достижению наивысших для них в данном годовом цикле спортивных результатов.

Начиная с этапа углубленной тренировки (учебно-тренировочные группы 3-го года обучения), в годичном цикле выделяются три периода подготовки: подготовительный, соревновательный и переходный. Подготовительный и соревновательный периоды делятся на отдельные этапы, имеющие свои специфические задачи, структуру, содержание и динамику тренировочной нагрузки.

**Подготовительный период.** Задача этого периода состоит в том, чтобы обеспечить разностороннюю физическую подготовку юных волейболистов и на этой основе совершенствовать технико-тактическую подготовку для успешного выступления в соревнованиях. Тренировки в этом периоде должны носить разнообразный характер, как по содержанию, так и по нагрузкам.

Подготовительный период делится на два этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный.

**Общеподготовительный этап.** Основная направленность тренировки на этом этапе характеризуется созданием и совершенствованием предпосылок, на базе которых достигается спортивная форма.

Физическая подготовка на этом этапе направлена на повышение функциональных возможностей организма и развитие физических качеств (быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости).

Техническая и тактическая подготовка направлена на восстановление двигательных навыков и тактических умений, совершенствование их и освоение новых.

**Специально-подготовительный этап.** Тренировочный процесс на этом этапе направлен на непосредственное становление спортивной формы. Здесь совершенствуются физические качества и функциональные возможности юных волейболистов с учетом специфики игры, а также решаются задачи дальнейшего совершенствования технико-тактической подготовленности.

Основным средством подготовки служат специальные упражнения без мяча и с мячом. Постепенно повышается доля тренировочных игр, но они не должны подменять учебно-тренировочной работы.

В системе недельных микроциклов после двух недель с более высокой общей нагрузкой и интенсивностью необходимо планировать разгрузочный микроцикл с уменьшенной нагрузкой.

**Соревновательный период.** У юных волейболистов соревновательный период продолжается 5 - 6 месяцев. Это обстоятельство вызывает определенные трудности в планировании тренировочного процесса.

Рекомендуется в соревновательном периоде предусмотреть промежуточный подготовительный этап продолжительностью 5 - 6 недель. Его целесообразно проводить в оздоровительно-спортивном лагере или на учебно-тренировочном сборе. Необходимо широко использовать общеподготовительные упражнения для создания специального фундамента, на котором будет поддерживаться высокий уровень

подготовленности до конца периода.

Физическая подготовка в этом периоде направлена на обеспечение ее наивысшего уровня и удержание на протяжении всего соревновательного периода.

Техническая подготовка - на совершенствование ранее изученных приемов, умение применять их в соревнованиях в различных игровых условиях.

Тактическая подготовка должна создавать высокий уровень тактического мышления игроков в различных ситуациях, их взаимопонимание в звеньях, линиях, овладение ими, различными тактическими комбинациями.

**Переходный период** начинается по окончании соревнований. В этом периоде осуществляется постепенный переход от спортивной деятельности большого объема и интенсивности к менее интенсивным нагрузкам. Происходит смена средств и методов, которые направлены на поддержание физической подготовленности. Основными средствами являются пробежки в лесу, баскетбол, плавание, лыжи, теннис, футболвол, подвижные игры и другие физические упражнения.

Кроме того, решаются задачи устранения недостатков в технической и тактической подготовленности, отмеченных в процессе соревнований.

Активное занятие физическими упражнениями позволяет избежать резкого снижения спортивной формы.

В этом периоде юные волейболисты должны пройти курс диспансеризации, если необходимо, лечения и профилактику.

Реализация годовой схемы распределения спортивных нагрузок осуществляется в рамках тренировочных и межигровых микроциклов.

К тренировочному циклу относится короткий промежуток времени, который преимущественно применяется в подготовительном периоде. Основная цель - обеспечить повышение тренированности и развитие спортивной формы.

В межигровых (соревновательных) микроциклах занятия варьируются между двумя состязаниями. Основной задачей цикла является повышение (или поддержание) достаточного уровня тренированности, совершенствование технико-тактического мастерства и обеспечение наилучшей подготовки к следующей игре.

Структура построения микроциклов зависит от многих факторов:

- конкретных задач на данный период тренировки;
- особенности этапов и периодов подготовки;
- состояния спортивной формы игроков;
- технико-тактической подготовленности волейболистов;
- необходимости повторно применять разнонаправленные упражнения при оптимальной связи между ними;
- общего режима деятельности (особенно учебной);
- климатических условий и некоторых других.

Наиболее существенным и объективным фактором является взаимодействие процессов утомления и восстановления, которые развертываются в организме футболистов и обуславливают чередование нагрузки и отдыха, а также изменение величины и характера нагрузок в микроцикле.

Несмотря на множество условий, влияющих на структуру при распределении нагрузки в отдельном занятии, в микроциклах и макроцикле необходимо учитывать следующие общие принципы:

- повторность применения нагрузок;
- постепенность повышения нагрузки;
- волнообразность распределения нагрузки.

С физиологической точки зрения принцип повторности основывается на необходимости повторных воздействий для соответствующих изменений и перестроений в органах, системах и их функциях под влиянием определенной нагрузки.

С педагогической точки зрения только повторностью обеспечивается становление и совершенствование необходимых умений и навыков.

Так как воздействие каждого последующего тренировочного занятия «наслаивается» на «следы» предыдущего, то повторность должна быть оптимальной и гарантировать восстановление и рост работоспособности. Однако не все тренировки проводятся в условиях полного восстановления и «сверх восстановления». Периодически допускается проведение занятий в группах старших возрастов на фоне частичного не довосстановления. Во время последующего и обязательного отдыха возможно получить мощный подъем работоспособности.

Величина повторения не должна быть постоянной, так как организм спортсменов быстро адаптируется к одинаковым нагрузкам и ее тренировочный эффект уменьшается. Поэтому необходимо постепенно (без резких скачков) увеличивать тренировочные нагрузки. Так же постепенно возрастают требования ко всем видам подготовки. Однако рост тренировочных нагрузок не носит прямолинейный характер. Как микроциклам, так и более длительным периодам свойственна волнообразная динамика.

Оценка тренировочных занятий по нагрузке зависит от их содержания, продолжительности и интенсивности.

**Большая нагрузка** - занятие продолжительностью 2 – 3 часа с плотностью до 90% и высокой интенсивностью.

По физической подготовке в него входят все скоростные упражнения, упражнения по воспитанию общей и специальной выносливости, силовые упражнения с высокой интенсивностью и большим количеством повторений.

По технической подготовке - специальные упражнения, выполняемые на максимальной (околопредельной) скорости со значительным перемещением.

По тактической подготовке - упражнения сверх соревновательной насыщенности: игры и игровые упражнения со специальными заданиями (постоянное перемещение, держание своего игрока, ограниченное число касаний и т.д.), игры в уменьшенных составах на большой площадке. Специальные тренировочные и товарищеские игры в основном характеризуются большими нагрузками.

**Средняя нагрузка** - занятие продолжительностью 1,5 – 2 часа со средней плотностью и умеренной интенсивностью.

В физическую подготовку включаются упражнения на ловкость, силу (с достаточным интервалом отдыха) и выносливость (средние дистанции).

В техническую подготовку - упражнения по совершенствованию в технике (в единоборстве, в групповых взаимодействиях).

**Малая нагрузка** - занятие продолжительностью 1 – 1,5 часа с уменьшенной интенсивностью.

В физическую подготовку входят Общеразвивающие упражнения, упражнения на гибкость, координацию.

В техническую подготовку - упражнения по совершенствованию в технике (без единоборств и больших перемещений).

В тактическую подготовку - упражнения во взаимодействиях вдвоем, в звеньях, в линиях; игры в уменьшенных составах (5x5, 6X6).

Следует отметить, что распределение тренировочных нагрузок по уровням и классификация используемых средств несколько условны, так как под влиянием систематических занятий и с ростом тренированности организма спортсмена адаптируется к определенным нагрузкам.

Более объективная оценка величины нагрузки возможна по тем физиологическим сдвигам, которые происходят в организме спортсмена. В старших учебно-тренировочных группах и группах спортивного совершенствования рекомендуется величину нагрузки определять по пульсу. Трем уровням нагрузки соответствуют следующие пульсовые зоны:

- большая нагрузка — свыше 14500 сердечных сокращений;
- средняя нагрузка — от 8000 до 14500 сердечных сокращений;
- малая нагрузка — до 8000 сердечных сокращений.

Необходимо отметить, что по физиологическому воздействию однородные величины нагрузки можно получать за счет увеличения ЧСС (интенсивности) или длительности тренировочного занятия.

### **Годовой учебно-тренировочный план**

Таблица № 7

№п/ п	Раздел подготовки	ЭТАПЫ ОБУЧЕНИЯ			
		Базовый уровень		Углубленный уровень	
		1-й год	2-3-й год	1-2-й год	3-5-й год
1	Теоретическая подготовка	8	10	14	20
2	Общая физическая подготовка	110	164	180	250
3	Специальная физическая подготовка	50	80	150	240
4	Технико-тактическая подготовка	94	110	130	228
6	Специальные подготовительные упражнения	10	30	50	60
7	Контрольные нормативы	4	4	4	4
8	Соревнования	-	12	18	18
9	Инструкторская и судейская практика	-	4	6	8
10	Медицинское обследование и восстановительные мероприятия	Вне сетки занятий			
11	<b>ИТОГО: час/год</b>	<b>276</b>	<b>414</b>	<b>552</b>	<b>828</b>

#### **1.12.1 Содержание учебно-тренировочного плана Базовый уровень 1-года обучения**

##### **Основная цель тренировки**

- утверждение в выборе спортивной специализации – волейбол и овладение основами техники.

##### **Основные задачи**

- укрепление здоровья и всестороннее развитие учащихся;
- обучение технике волейбола;
- повышение уровня физической подготовленности;
- отбор наиболее перспективных спортсменов для дальнейших занятий.

##### **Основные методы**

- игровой;
- соревновательный;
- круговой;

- повторный;
- равномерный;
- контрольный.

### **Основные средства**

- общеразвивающие упражнения;
- подвижные игры и игровые упражнения;
- скоростно-силовые упражнения;
- базовая техники волейбола;
- прыжки и прыжковые упражнения;
- комплексы упражнений для индивидуальных тренировок.

### **Основные формы**

Основной формой учебно-тренировочного процесса являются:

- учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- занятия по индивидуальным планам;
- медико-восстановительные мероприятия (если необходимо);
- тестирование и медицинский контроль;
- участие в соревнованиях.

### **Основные направления тренировки**

Этап базового уровня – один из наиболее важных этапов. Поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. Однако здесь имеется опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма, так как у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

Уже на данном этапе подготовки, наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовленных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение именно для избранного вида.

На начальном этапе спортивных занятий целесообразно выдвигать на первый план задачу достижения разносторонней физической подготовленности и целенаправленно развивать физические качества, применяя специальные комплексы упражнений и игр (в виде тренировочных занятий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

### **Факторы, ограничивающие нагрузку**

- недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- возрастные особенности физического развития;
- элементы акробатики и гимнастики;
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- метание (гранаты, набивных, теннисных мячей и др.);
- скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

### **Особенности обучения**

Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий им необходимо овладевать основами техники

целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основами техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

В первый год обучения одной из задач занятий является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Обучение каждому техническому действию или комплексу действий нужно проводить в течение 15-25 занятий (30-35 мин в каждом).

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и совершенствованию двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку юных спортсменов. На первом году обучения в группах начальной подготовки основное внимание уделяется общефизической подготовке. Тренировка строится традиционно: разминка в виде медленного бега, гимнастических упражнений на растягивание мышечного аппарата, ускорений. В зависимости от задачи занятия, которую ставит тренер, спортсмены выполняют ту или иную работу.

Половина занятий приходится на подвижные игры, игровые задания, спортивные игры. В процессе тренировки спортсмены близко знакомятся с технической стороны вида волейбол. С началом соревновательного периода проводятся соревнования по мини-волейболу, сдаются контрольные и переводные нормативы по программе общей физической подготовки. Следующим этапом в подготовке юных спортсменов является этап начальной спортивной специализации.

На данном этапе, основное внимание спортсмена и тренера нацелено на создании фундамента общей физической подготовки. Поэтому тренировочные занятия строятся с акцентом на развитие физических качеств, таких, как быстрота, гибкость, ловкость, скоростно-силовые качества, выносливость. Параллельно с этим проводится обучение основам техники видов лёгкой и других видов спорта. Соотношение ОФП и СФП находится в пределах 70-80/20-30% на первом году.

### **Методика контроля**

Контроль на этапе базового уровня используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется, как правило, тренером по оценке выполнения обязательной программы, при сдаче экзаменационных зачетов на промежуточных этапах обучения.

Контроль над эффективностью физической подготовки проводится с помощью специальных контрольных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

При планировании контрольных проверок по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок и последовательность выполнения упражнений:

- контрольные упражнения проводятся в течение одного дня.
- упражнения проводятся на скорость, на силу, на выносливость.

В отдельных случаях порядок проверки может быть изменен.

Особое внимание при контроле уделяется соблюдению одинаковых условий: время дня, учет времени приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т.д. Контрольные проверки желательно проводить в торжественной соревновательной обстановке.

## **Врачебный контроль**

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

- углубленное медицинское обследование (2 раза в год);
- медицинское обследование перед соревнованиями;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе УТЗ;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением рекомендаций врача к состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

## **Участие в соревнованиях**

Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На данном этапе тренировки значительно увеличивается число не только соревновательных упражнений (игровые комплексы), но и участие в школьных и районных соревнованиях.

## **Гигиена, режим, питание и закаливание спортсмена**

Личная гигиена. Гигиена одежды, снаряжения. Гигиена жилищ и мест занятий. Гигиеническое значение водных процедур. Вредное влияние на организм курения и употребление спиртных напитков. Режим учебы и отдыха. Питание спортсмена. Значение витаминов и других питательных веществ для организма. Питьевой режим во время и после тренировок и соревнований. Гигиена сна. Механизм закаливания. Методика закаливания.

## **Основы физиологии человека**

Влияние физических упражнений на организм занимающегося. Краткие сведения о строении организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о сердечнососудистой системе. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на деятельность опорно-двигательного аппарата, сердечнососудистой системы, дыхания.

## **Техническая подготовка**

### **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 шпуре;
- 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 стелу с изменением высоты и расстояния - па 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.

5. 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 4-6 м); прием нижней прямой подачи.
3. Прием 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).

## **Тактическая подготовка**

### **Тактика нападения**

1. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из 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».

## **Интегральная подготовка**

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.

### Годовой учебно-тематический план (базовый уровень 1 года обучения)

Таблица № 8

№	Разделы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	Всего
	Теория	1	-	1	-	2	-	2	-	2	-	-	8
1	О Ф П	6	8	10	12	14	16	14	12	8	6	4	110
2	С Ф П	2	4	6	8	8	6	6	4	2	2	2	50
3	Технико-тактическая подготовка	6	8	8	10	12	12	10	10	8	6	4	94
	Специальные подготовительные упражнения	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	10
4	Контрольно-переводные испытания	2	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	4
5	Участие в соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7	Восстановительные мероприятия и медицинское обследование	Вне сетки занятий											
8	Воспитательная работа	В процессе занятий											
9	Всего за месяц	18	21	26	31	37	35	33	27	23	15	10	276
	Всего за год	276											

#### 1.12.2 Содержание учебно-тренировочного плана Базовый уровень 2-3 года обучения

Основные методы, задачи, средства тренировок совпадают с 1-м годом обучения.

Двигательные навыки у спортсменов должны формироваться с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

При этом процесс обучения должен проходить концентрировано, без больших пауз. Обучение каждому техническому действию нужно проводить в течение 10 – 20 занятий (20 – 30 минут в каждом).

Эффективность обучения находится в прямой зависимости от уровня физической

подготовленности.

Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм.

Значение врачебного контроля и самоконтроля в группе. Объективные данные самоконтроля: рост, вес, динамометрия, спирометрия, ЧСС, АД. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит. Понятие о спортивной форме, тренировке и перетренировке. Методы предупреждения перетренировки. Предупреждение травм на тренировках и соревнованиях. Первая (доврачебная) помощь при ушибах, вывихах, переломах, ранах.

#### **Основные задачи этапа:**

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;
- постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта;
- изучение основ техники волейбола;
- обучение индивидуальной и групповой тактики игры;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий волейболом;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- воспитание черт спортивного характера.

#### **Основные средства:**

- подвижные игры и игровые упражнения;
- общеразвивающие упражнения;
- элементы акробатики и самостраховки (кувырки, перекаты);
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.)
- скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- упражнения для развития общей выносливости.

#### **Основные методы выполнения упражнений:**

- игровой;
- повторный;
- равномерный;
- круговой;
- контрольный;
- соревновательный.

#### **Основные направления тренировки:**

Этот этап один из наиболее важных, так как именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего владения спортивным мастерством. На данном этапе целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

На этапе нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т.д.), так как сам этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

**Особенности обучения.** Двигательные навыки у юных волейболистов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для

достижения успеха. С самого начала занятий необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Одной из задач занятий на первом году является овладение основами техники избранного вида спорта. Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков.

**Методика контроля.** Контроль на этапе НП используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях, контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером.

Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день – испытания на скорость, во второй – на силу и выносливость.

**Участие в соревнованиях.** Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На этапе НП значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам.

Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок. Требования к спортивной форме и экипировке. Виды, способы проведения соревнований. Судейская коллегия и ее права. Права и обязанности участников соревнований. Разбор правил соревнований.

### **Врачебный контроль**

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

- углубленное медицинское обследование (2 раза в год);
- медицинское обследование перед соревнованиями;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе УТЗ;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением рекомендаций врача к состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха;
- контроль за выполнением рекомендаций врача к состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

### **Техническая подготовка**

#### **Техника нападения**

1. Перемещения и стойки: стойки в сочетании с перемещениями, сочетание способов перемещений (лицом, боком, спиной вперед); двойной шаг назад, скачок назад, вправо, влево, остановка прыжком; сочетание перемещений и технических приемов.

2. Передачи мяча: передачи в парах в сочетании с перемещениями в различных направлениях; встречная передача мяча вдоль сетки и через сетку; передачи из глубины площадки для нападающего удара; передача, стоя спиной по направлению, стоя на месте в тройке па одной линии, в зонах 4-3-2,2-3-4; 6-3-2,6-3-4; передача в прыжке

(вперед вверх), встречная передача в прыжке в зонах 3-4, 3-2, 2-3.

3. Отбивание кулаком у сетки в прыжке «на сторону соперника».

4. Подача нижняя прямая подача подряд 15-20 попыток; в левую и правую половину площадки, в дальнюю и ближнюю от сетки половину; соревнование на большее количество подач без промаха, на точность из числа заданных; верхняя прямая подача: по мячу в держателе, с подбрасывания - на расстояние 6-9 м в стену, через сетку; в пределы площадки из-за лицевой линии.

5. Нападающие удары: удар прямой по ходу по мячу на амортизаторах; в держателе через сетку; по мячу, подброшенному партнером (метательным устройством); удар из зоны 4 с передачи из зоны 3, удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, удар из зоны 3 с передачи из зоны 2.

### **Техника защиты**

1. Перемещения и стойки: стойки в сочетании с перемещениями; перемещения различными способами в сочетании с техническими приемами в нападении и защите.

2. Прием мяча сверху двумя руками: наброшенного партнером через сетку; в парах направленного ударом (расстояние 3-6 м; прием подачи нижней прямой).

3. Прием снизу двумя руками; наброшенного партнером (в парах и через сетку); направленного ударом (в парах и через сетку с подставки); во встречных колоннах; в стену и над собой поочередно многократно; прием подачи нижней, прямой, верхней прямой.

4. Прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и перекатом на бедро и спину: с набрасывания партнера в парах; от нижней прямой подачи.

5. Блокирование: одиночное прямого нападающего удара по ходу в зонах 2,3,4 - удар из зоны 4 по мячу в держателе, блокирующий па подставке, то же, блокирование в прыжке; блокирование удара по подброшенному мячу (блокирующий на подставке, на площадке), то же удар с передачи.

## **Тактическая подготовка**

### **Тактика нападения**

1. Индивидуальные действия: выбор места для второй передачи, подачи верхней прямой, нападающего удара; чередование верхней и нижней подач; выбор способа отбивания мяча через сетку – нападающим ударом, передачей в прыжке, кулаком, снизу (лицом, спиной к сетке); вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен спиной; подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи.

2. Групповые действия: взаимодействие при первой передаче игроков зон 3,4 и 2; при второй передаче игроков зон 3,4,2; взаимодействие при первой передаче игроков зон 6, 5,1 и 3,4,2 при приеме подачи.

3. Командные действия: система игры со второй передачи игроков передней линии - прием подачи и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2 (чередование), стоя лицом и спиной по направлению передачи; прием подачи в зону 2, вторая передача в зону 3.

### **Тактика защиты**

1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме нижней и верхней подачи; определение места и времени для прыжка при блокировании; своевременность выноса рук над сеткой; при страховке партнера, принимающего мяч от верхней подачи; от обманной передачи; выбор способа приема мяча от подачи (сверху от нижней, снизу от верхней); выбор способа приема мяча, посланного через сетку соперником (сверху, снизу).

2. Групповые действия: взаимодействие игроков внутри линии (нападения и защиты) и между ними при приеме подачи, нападающего удара, в доигровке.

3. Командные действия: расстановка при приеме подачи, когда вторую передачу

выполняет игрок зоны 3; игрок зоны 2; игрок зоны 4, перемещающийся в зону 3; система игры в защите углом вперед с применением групповых действий для данного года обучения.

### **Интегральная подготовка**

1. Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.
2. Чередование технических приемов в различных сочетаниях.
3. Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите.
4. Многократное выполнение технических приемов - одного и в сочетаниях.
5. Многократное выполнение тактических действий.
6. Подготовительные игры: «Два мяча через сетку» с различными заданиями, эстафеты с перемещениями и передачами и др.
7. Учебные игры. Применение изученных технических приемов и тактических действий в полном объеме; система заданий по технике и тактике.
8. Календарные игры. Применение изученных технических приемов и тактических действий в соревновательных условиях.

### **Содержание учебно-тренировочного плана Базовый уровень 2-3 года обучения**

Таблица № 9

№	Разделы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	Всего
1	Теория	2	-	2	-	2	-	2	-	2	-	-	10
2	ОФП	12	14	16	18	18	20	18	16	14	12	6	164
3	СФП	6	8	10	12	12	10	8	6	4	2	2	80
4	Технико-тактическая подготовка	8	10	12	14	14	12	12	10	8	6	4	110
5	Специальные подготовительные упражнения	2	2	2	2	2	4	4	4	4	4	-	30
6	Контрольно-переводные испытания	2	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	4
7	Участие в соревнованиях	-		4	-	-	-	4	-	-	4	-	12
8	Инструкторская и судейская практика	-	-	2	-	-	-	2	-	-	-	-	4
	Восстановительные мероприятия и медицинское обследование	Вне сетки занятий											
9	Воспитательная работа	В процессе занятий											
	Всего за месяц	32	34	48	46	48	46	50	36	34	28	12	414
	Всего за год	414											

### **1.12.3 Содержание учебно-тренировочного плана Углубленный уровень 1-2 года обучения**

Общая продолжительность тренировочного процесса составляет 5 лет, который делится на два подэтапа: начальная специализация 1-2 года обучения и углубленная специализация 3 – 5 годов обучения.

**Основная цель тренировки:** углубленное овладение технико-тактическим арсеналом волейболиста.

**Основные задачи:**

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;
- улучшение скоростно-силовой подготовки спортсменов с учетом формирования основных навыков;
- создание устойчивого интереса к занятиям волейболом;
- обучение и совершенствование технических приемов, тактике игры в волейбол;
- постепенное подведение спортсмена к более высокому уровню тренировочных нагрузок;
- приобретение соревновательного опыта.

**Основные средства тренировки:**

- общеразвивающие упражнения;
- комплексы специально подготовительных упражнений;
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- комплексы специальных упражнений;
- упражнения со штангой (вес штанги 30-70% от собственного веса);
- подвижные и спортивные игры.

**Методы выполнения упражнений:**

- повторный;
- переменный;
- повторно-переменный;
- круговой;
- игровой;
- контрольный;
- соревновательный.

**Основные направления тренировки.** Этап углубленной спортивной подготовки является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Учебно-тренировочный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической, и тактической подготовки. Тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации.

На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном процессе специально подобранные комплексы или тренажерные устройства. Применяя тренажерные устройства, следует учитывать: величину отягощения; интенсивность выполнения упражнения; количество повторений в каждом подходе; интервалы отдыха между упражнениями.

**Методика контроля.** Как и на всех этапах подготовки, контроль должен быть

комплексным. Система контроля на учебно-тренировочном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных волейболистов. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный и в условиях соревнований.

В процессе тренировок рекомендуются следующие формы контроля: самоконтроль юных волейболистов за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие. Педагогический контроль применяется для текущего, этапного и соревновательного контроля. Определяется эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности, проводятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания, на основе контрольно-переводных нормативов и обязательных программ.

**Участие в соревнованиях** зависит от уровня подготовленности спортсмена, календаря соревнований. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства.

Учебный материал по общей и специальной физической подготовке в программе представлен без разделения по годам обучения, что дает возможность тренерам самостоятельно планировать прохождение этого раздела программы, сообразуясь с конкретными задачами подготовки и уровнем подготовленности учащихся.

Учебный материал по технико-тактической подготовке распределен по возрастным периодам с учетом периодов наибольшего благоприятствования в развитии отдельных физических качеств.

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовки спортсменов. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить футболистов осмысливать и анализировать как свои действия, так и действия противника. Не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих спортсменов необходимо приучать посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность команд-соперников, следить за действиями судей, просматривать фильмы и спортивные репортажи с соревнований по волейболу. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в процессе тренировочных занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовками как элемент практических знаний.

**Правила соревнований.** Требования к спортивной форме и экипировке. Виды, способы проведения соревнований. Судейская коллегия и ее права. Права и обязанности участников соревнований. Разбор правил соревнований.

## **Врачебный контроль**

Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом.

Организация самоконтроля, дневник самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: рост, вес, динамометрия, спирометрия, ЧСС, АД.

Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит. Понятие о «спортивной форме», тренировке и перетренировке. Меры предупреждения перетренировки. Предупреждение травм на тренировке и соревнованиях. Первая (доврачебная) помощь при ушибах, вывихах, растяжениях, переломах.

## **Правила соревнований**

Требования к этикету и экипировке спортсмена. Защитные средства и правила их использования. Судейская коллегия и ее права. Права и обязанности участников соревнований. Разбор правил соревнований.

## **Практические занятия**

Судейство тренировочных и контролных игр в качестве помощника главной судьи (рефери). Судейство районных и городских соревнований.

### **Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки**

Необходимость физкультуры для нормальной жизнедеятельности организма. Расширение функциональных возможностей организма в процессе тренировки. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Энергозатраты организма, восстановительные процессы. Оптимальный тренировочный цикл. Физиологические показатели тренированности. Предстартовое состояние, значение разминки на соревнованиях.

### **Общая и специальная физическая подготовка**

Значение и место ОФП и СФП в процессе тренировки. Характеристика рекомендуемых средств для повышения уровня ОФП и СФП. Дозировка нагрузки.

### **Техническая подготовка**

#### **Техника нападения**

1. Перемещения: прыжки па 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; па 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 правшей).

#### **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 па 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.

### **Тактическая подготовка**

#### **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 привторой 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 па 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.

### **Интегральная подготовка**

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.

**Содержание учебно-тренировочного плана  
Углубленный уровень 1-2 года обучения**

Таблица № 10

№	Разделы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	Всего
1	Теория	2	1	2	1	2	1	2	1	2	-	-	14
2	О Ф П	14	16	18	20	22	20	18	16	14	12	10	180
3	С Ф П	8	10	14	16	18	20	18	16	14	10	6	150
4	Технико-тактическая подготовка	8	10	12	14	16	18	18	14	10	6	4	130
5	Специальные подготовительные упражнения	4	4	4	5	5	5	5	5	5	4	4	50
6	Контрольно-переводные испытания	2	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	4
7	Участие в соревнованиях	-	6	-	-	-	6	-	-	-	6	-	18
8	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	2	-	-	-	2	-	-	2	6
9	Восстановительные мероприятия и медицинское обследование	Вне сетки занятий											
10	Воспитательная работа	В процессе занятий											
	Всего за месяц	38	47	50	58	63	70	61	54	47	38	26	552
	Всего за год	552											

**1.12.4 Содержание учебно-тренировочного плана  
Углубленный уровень 3-5 года обучения**

**Основными задачами** данного этапа являются:

- совершенствование физической и функциональной подготовленности;
- совершенствование технико-тактического мастерства и приобретение соревновательного опыта;
- формирование морально-волевых качеств;
- формирование теоретических знаний.

**Основы методики обучения и тренировки**

На данном этапе продолжается развитие физических качеств, совершенствование техники, изучаются элементы тактики, организуются учебные, учебно-тренировочные и контрольные игры. Большое внимание уделяется моральным и волевым качествам спортсмена.

В соревновательном периоде основная задача – участие в играх основного состава команды в контрольных и основных соревнованиях.

Распределение тренировочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов.

## **Инструкторская практика**

Воспитательный и образовательный характер обучения и тренировки. Формирование и совершенствование двигательных навыков в процессе обучения. Методы обучения и тренировки. Подводящие упражнения. Последовательность обучения. Основная форма организации и проведения учебно-тренировочных занятий. Типы занятий: учебный, учебно-тренировочный и контрольное. Структура занятий. Формы проведения занятий: игровой, соревновательный, круговой, дифференцированный с сопротивлением и без, на снарядах, с тренером, в контрольных играх и соревнованиях.

**Практические занятия.** Инструкторская практика. Использование различных методических приемов при проведении упражнений в командных взаимодействий. Занятия с партнером. Организация и методика проведения групповых упражнений. Совершенствование техники. Проведение контрольных игр, разбор технических и тактических ошибок, рекомендации по их устранению.

## **Планирование и построение спортивной тренировки**

Понятие о планировании. Цикличность спортивной тренировки. Малые, средние и большие циклы тренировок. Годичный цикл. Периоды и этапы годичного цикла, их задачи и содержание. Календарь соревнований. Закономерности управления спортивной формой – основной фактор планирования и построения спортивной тренировки. Недельный цикл тренировки. Содержание циклов, объем, интенсивность, психическая напряженность нагрузки в зависимости от периодов и этапов тренировки. Формы рабочего плана. Значение и необходимость ведения дневника спортивной тренировки.

**Практические занятия.** Составление годичного плана тренировки. Регулярное ведение дневника спортивной тренировки.

**Психологическая подготовка.** Психологическая подготовка в процессе тренировки и соревнований: развитие способности к разнообразным волевым проявлениям, к саморегуляции психических процессов и эмоциональных состояний.

## **Общая и специальная физподготовка**

Использование ОФП и СФП для развития функциональных возможностей организма и для снижения психической напряженности тренировочного процесса после соревнований.

Для преимущественного развития быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости.

## **Практические занятия углубленный уровень 3 года обучения**

### **Техническая подготовка**

#### **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, посыпанного 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 партнёра и затем с передачи; с

последующим падением и перекатом на спину.

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 па точность.

5. Нападающие улары: 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 игрока, 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 слабейшей 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 па 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 па 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 па 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.

3. Блокирование: одиночное прямого нападающего удара по ходу (в зонах 4,2, 3), из двух зон в известном направлении, стоя па 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 па 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**

### **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, обманых 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.

3. 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**

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 па игру, разбор игр - преемственность в соревнованиях заданий в играх посредством установки.

## **Практические занятия углубленный уровень 4 года обучения**

### **Техническая подготовка**

#### **Техника нападения**

1. Перемещения: сочетание способов перемещений, исходных положений, стоек, падений и прыжков в ответ на сигналы; сочетание стоек, способов перемещений с техническими приемами.
2. Передачи мяча: у сетки сверху двумя руками, различные по расстоянию: короткие, средние, длинные; различные по высоте: низкие, средние, высокие, сочетание передач из глубины площадки, стоя лицом и спиной к нападающему; нападающий удар с передачи в прыжке; имитация нападающего удара и передача через сетку двумя руками, имитация замахов и передача в прыжке через сетку в зону нападения; нападающий удар с переводом влево с поворотом туловища влево из зон 3 и 4 с высоких и средних передач; прямой нападающий удар слабейшей рукой из зон 2,3,4 с различных передач; боковой нападающий удар сильнейшей рукой из зон 4,3; нападающий удар с переводом вправо без поворота туловища из зон 2,3,4.

#### **Техника защиты**

1. Перемещения: сочетание способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите; способов перемещений с прыжками, перемещений с блокированием.
2. Прием мяча: сверху двумя руками от подач и нападающих ударов средней силы на точность; снизу двумя руками верхних подач на задней линии и первая передача на точность; прием мяча снизу одной рукой (правой, левой) попаременно у сетки и от сетки после перемещения.

### **Тактическая подготовка**

#### **Тактика нападения**

1. Индивидуальные действия: выбор места для вторых передач, различных по высоте и расстоянию, стоя на площадке и в прыжке; для нападающего удара (с различных передач мяча у сетки и из глубины площадки); чередование подач в дальние и ближние зоны, на силу и нацеленных; подача на игрока, слабо владеющего навыками приема, вышедшего после замены; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии (различные по высоте и расстоянию); передача двум нападающим на линии с применением отвлекающих действий руками, туловищем; имитация второй передачи и

обман (передача через сетку) на месте и в прыжке (боком и спиной в направлении передачи); имитация нападающего удара и передача в прыжке через сетку (в зону нападения); чередование способов нападающего удара.

2. Групповые действия: взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 2 при второй передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при скрестном перемещении в зонах - из центра на край сетки (при второй передаче); игрока зоны 3 с игроком зоны 4 в условиях чередования передач, различных по высоте и расстоянию, стоя лицом и спиной в направлении передачи; взаимодействие игроков зон 6 и 5 с игроком, выходящим к сетке из зоны 1. Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 при приеме подач на силу и нацеленных, приеме нападающих ударов; игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 4 (при приеме подачи - для второй передачи, в доигровке - для удара; игроков зон 4,3 и 2 с игроком зоны 1, выходящим к сетке (при первой передаче); игрока, выходящего из зоны 1 при второй передаче с игроками зон 4, 3 и 2.

3. Командные действия: система игры через игрока передней линии - прием подачи и первая передача: а) в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом и спиной к ним; б) в зону 4 и 2 (чередование), вторая передача в зоны 3 и 2 (3 и 4); в) в зону 2, вторая - назад за голову, где нападающий удар выполняет игрок зоны 3; система игры через выходящего: прием подачи, первая передача игроку зоны 1, вышедшему к сетке, вторая передача нападающему, к которому передающий обращен лицом (в зоны 3 и 4) и спиной (в зону 2).

### **Тактика защиты**

1. Индивидуальные действия: выбор места, способа перемещения и способа приема мяча от подачи, нападающего удара и обманных приемов: выбор места, способа перемещения, определение направления удара и зонное блокирование; выбор места и способа приема мяча при страховке блокирующих, нападающих, принимающих «трудные» мячи.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии: а) зон 3 и 2,3 и 4 при групповом блокировании (удары по ходу); б) игрока зоны 3, не участвующего в блокировании с блокирующими игроками зон 2 и 4; игроков задней линии - страховка игроков, принимающих «трудные» мячи в пределах площадки и выходящих после приема за ее границы; игроков задней и передней линии: а) зоны 6 с блокирующими (в рамках системы «углом вперед»); б) зоны 6 с не участвующими в блокировании; в) зон 5 и 1 с блокирующими.

. Командные действия: прием подачи - расположение игроков при приеме подачи различными способами (в условиях чередования в дальние и ближние зоны), когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3,2 (игрок зоны 3 оттянут назад); игрок зоны 2 (4) стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2 (4), после приема игрок зоны 2 (4) идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 играет в нападении в зоне 2 (4); передача в зону 2, стоя спиной к нападающему; расположение игроков при приеме подачи, когда выход к сетке осуществляется игроком зоны 1 из-за игрока; системы игры – расположение игроков при приеме мяча от соперника «углом назад», с применением групповых действий по программе данного года обучения и в условиях чередования нападающих действий; переключение в вариантах построения системы «углом вперед» и «углом назад» в соответствии с характером нападавших действий.

### **Интегральная подготовка**

1. Чередование подготовительных упражнений, подводящих и упражнений по технике.

2. Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов, сочетать с выполнением приема в целом.

3. Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов (в объеме программы).

4. Совершенствование навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий.
5. Переключения в выполнении технических приемов и тактических действий нападения и защиты в различных сочетаниях.
6. Учебные игры: задания, включающие основной программный материал по технической и тактической подготовке; игры уменьшенными составами ( $4 \times 4, 3 \times 3, 2 \times 2, 4 \times 3$  и т.п.); игры полным составом с командами параллельных групп (или старшей).
7. Контрольные игры проводятся для более полного решения учебных задач и подготовки к соревнованиям.
8. Календарные игры содействуют решению задач соревновательной подготовки, умению применить освоенный технико-тактический арсенал в условиях соревнований.

## **Практические занятия углубленный уровень 5 года обучения**

### **Техника нападения**

1. Перемещения: совершенствование навыков перемещения различными способами па максимальной скорости, сочетание с остановками, прыжками, ответные действия па сигналы; сочетание перемещений с имитацией приемов нападения.
2. Передачи мяча: сверху двумя руками различные по расстоянию и высоте в пределах границ площадки; из глубины площадки для нападающего удара, различные по высоте и расстоянию, стоя лицом или спиной в направлении передачи; с отвлекающими действиями (руками, туловищем, головой); в прыжке после имитации нападающего удара (откдка) назад в соседнюю зону; с последующим падением - на точность из глубины площадки к сетке.
3. Подачи: верхняя прямая в дальние и ближние зоны; боковая подача, подряд 20 попыток; в две продольные зоны 6-3, 1-2, на силу и точность; планирующая подача, соревнование на большее количество выполненных правильно подач; чередование способов подач при моделировании сложных условий (на фоне утомления и т.п.); чередование подач на силу и нацеленных.
4. Нападающие удары: прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4, 3,2 с различных передач по расстоянию (короткие, средние, длинные) и высоте (низкие, средние, высокие) с удаленных от сетки передач, с передачи в прыжке назад (за голову), с передач с последующим падением; имитация нападающего удара и передача через сетку (скидка) двумя руками и одной; нападающий удар с переводом с поворотом туловища в ту же сторону; удар слабейшей рукой; удар с передач назад (за голову), с удаленных от сетки передач; боковой нападающий удар сильнейшей рукой с различных передач по расстоянию и высоте, с удаленных от сетки передач; нападающий удар с переводом влево без поворота туловища из зон 3,4,2; нападающие удары с задней линии из зон 6,1, 5; нападающие удары из-за линии нападения с передачи параллельно линии нападения; из зоны нападения (от сетки).

### **Техника защиты**

1. Перемещения: сочетание стоек, способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите; сочетание способов перемещений с прыжками, перемещений с блокированием (одиночным и групповым).
2. Прием мяча сверху и снизу двумя руками: отбивание мяча сомкнутыми кистями над головой с последующим падением и перекатом на спину; прием мяча сверху и снизу двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом па спину; прием одной рукой с падением в сторону на бедро и перекатом па спину (правой, левой); прием снизу двумя руками и одной рукой с падением вперед на руки и перекатом па грудь; чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча, средства нападения.

3. Блокирование: одиночное прямого удара по ходу (в зонах 4,2, 3), выполняемого с различных передач; нападающих ударов по ходу, выполняемых из двух зон (4,2) в известном направлении; нападающих ударов с переводом вправо и влево в зонах 3,4,2; в одной зоне (3,4,2), удар выполняется в двух направлениях с различных передач; групповое блокирование (вдвоем) ударов по ходу (из зон 4,2,3) с различных передач; ударов с переводом вправо и влево (из зон 3,4,2); ударов по ходу в двух направлениях (из зон 4-3,2-3,4-2); ударов в двух направлениях (по ходу и с переводом); сочетание одиночного и группового блокирования: с высоких передач - групповое, с низких - одиночное.

## Тактическая подготовка

### Тактика нападения

1. Индивидуальные действия: выбор места и чередование способов подач, подач на силу и нацеленных в дальнюю и ближнюю зоны; выбор места и подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча, вышедшего после замены, в зону 1 при выходе с задней линии из этой зоны; имитация второй передачи и обман (передача через сетку) на месте (с применением отвлекающих действий) и в прыжке; имитация второй передачи вперед и передача назад; имитация передачи назад и передача вперед; имитация нападающего удара и передача в прыжке (откидка) вперед через зону, назад в соседнюю зону (боком к сетке); нападающий удар через «слабого» блокирующего; имитация нападающего удара и «скидка» одной рукой в зону нападения.

2. Групповые действия: взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 - в прыжке; стоя на площадке - с отвлекающими действиями; игрока зоны 2 с игроком зоны 3 в прыжке - откидка, игрока зоны 2 с игроком зоны 4 (с отвлекающими действиями); игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4 (при скрестном перемещении в зонах); игроков зон 2,3,4 в доигровке при первой передаче на удар; игроков зон 5 и 1 с игроком, выходящим к сетке из зоны 6 (при первой передаче); игрока, выходящего к сетке из зоны 1, с игроками зон 6 и 5 при второй передаче на удар с задней линии; игроков зон 6,5 и 1 с игроками зон 3,2, 4 при первой передаче для удара и откидки, для второй передачи; игрока зоны 2 с игроками зон 6 и 5 при второй передаче на удар с задней линии; игрока, выходящего к сетке из зоны 1(6) с игроками зон 4, 3 и 2 при второй передаче.

3. Командные действия: система игры через игрока передней линии -прием подачи (планирующей) и первая передача в зону 2, вторая передача в зоны 3 и 4 (в прыжке и стоя на площадке с отвлекающими действиями); первая передача в зону 2, вторая назад за голову, где нападающий удар выполняет игрок зоны 3; в доигровке и несильной подаче первая передача в зону 4, 3, 2, где игрок выполняет нападающий удар; первая передача в зоны 2, 3,4, где игрок имитирует нападающий удар и выполняет откидку: из зоны 2 - в зоны 3, 4; из зоны 3 - в зоны 4 и 2 спиной к нападающему; система игры через выходящего – прием подачи и первая передача игроку зон 1(6), вышедшему к сетке, вторая передача нападающему, к которому выходящий обращен лицом (три нападающих активны); в доигровке передача на выходящего и выполнение тактических комбинаций.

### Тактика защиты

1. Индивидуальные действия: выбор места и способа приема мяча от нападающих ударов различными способами, на страховке (в рамках изученных групповых действий); выбор места, определение направления удара и своевременная постановка рук при одиночном блокировании.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков зон 5 и 1 с игроком зоны 6 в рамках системы «углом назад» (на страховке и при приеме мяча от нападающих ударов); игрока зоны 6 с игроками зон 1 и 5 в рамках системы «углом назад»; игроков зон 3 и 2, 3 и 4; 2,3,4 при блокировании игрока зоны 4, не участвующего в

блокировании с блокирующими игроками зон 3 и 2 (прием мяча от удара или страховка); игрока зоны 2, не участвующего в блокировании с блокирующими игроками зон 3 и 4 (прием удара и страховка); игрока зоны 3 с блокирующим игроком зоны 2 или 4; игрока зоны 6 с блокирующими игроками зон 4 и 3, 2 и 3; 4, 3, 2 (при системе защиты «углом вперед»); крайних защитников на страховке с блокирующими игроками; игроков зон 1, 6, 5 с блокирующими при приеме мячей от нападающих ударов; сочетание групповых действий в рамках систем «углом вперед» и «углом назад».

3. Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок передней линии (зон 3,2,4); при приеме подачи, когда выход к сетке осуществляется игрок задней линии (из зон 1,6,5) из-за игрока; системы игры - при приеме мяча от соперника «углом вперед» (варьирование групповых действий соответственно характеру построения игры в нападении соперником); при приеме мяча от соперника «углом назад», когда страховку блокирующих осуществляют крайний защитник (варианты групповых действий); сочетание (чередование) систем игры «углом вперед» и «углом назад».

### **Интегральная подготовка**

1. Развитие специальных качеств в рамках структуры технических приемов и посредством многократного выполнения технических приемов в упражнениях повышенной интенсивности.

2. Упражнения на переключения в выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков технических приемов и развития специальных качеств.

3. Упражнения на переключения в выполнении тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков тактических действий, технических приемов и развития специальных качеств.

4. Учебные игры: система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Задания дифференцируются также с учетом игровых функций учащихся.

5. Контрольные игры: применяются в учебных целях, как более высокая ступень учебных игр с заданиями, проводятся регулярно, кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

6. Календарные игры. Установки на игру, разбор игр. Отражение в заданиях, в учебных играх результатов анализа проведения игр.

### **Содержание учебно-тренировочного плана Углубленный уровень 3-5 года обучения**

Таблица № 11

№	Разделы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	Всего
1	Теория	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	20
2	ОФП	20	20	22	24	26	28	26	24	22	20	18	250
3	СФП	18	20	22	24	26	24	24	22	22	20	18	240
4	Технико-тактическая подготовка	18	18	20	22	24	26	24	22	20	18	16	228
5	Специальные подготовительные упражнения	4	4	6	6	8	8	6	6	4	4	4	60

6	Контрольно-переводные испытания	2	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	4	
7	Участие в соревнованиях	-	6	-	-	-	6	-	-	-	6	-	18	
8	Инструкторская и судейская практика	-	2	-	2	-	-	-	2	-	-	2	8	
9	Восстановительные мероприятия и медицинское обследование	Вне сетки занятий												
10	Воспитательная работа	В процессе занятий												
	Всего за месяц	64	72	72	80	86	94	82	78	72	70	58	828	
	Всего за год	828												

### 1.13 Планируемые результаты

При создании оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся, посредством систематических занятий волейболом, программа ставит своей целью, по окончании ее реализации, подготовить спортсменов 2-3 взр. разряда, который бы показывал стабильно высокий результат, выступая на соревнованиях районного и областного уровня за сборную команду ДЮСШ.

#### Предметные результаты

- умеют выполнять упражнения развивающего характера;
- знают технику и тактику игры в волейбол;
- знают историю развития Российского и мирового волейбола;
- знают и умеют применять приемы саморегуляции организма (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, приемы самомассажа);
- сформированы основные физические качества: сила, ловкость, скорость, выносливость, быстрота реакции, гибкость;
- знают правила техники безопасности и профилактики травматизма.

#### Личностные результаты

- сформировано ответственное отношение к учению, трудолюбию, упорству к достижению поставленных целей;
- умеют управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умеют оказывать помощь своим сверстникам.
- знают ценности здорового и безопасного образа жизни.

#### Метапредметные результаты

- умеют самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирают наиболее эффективные способы решения задач;
- умеют находить ошибки при выполнении заданий и их исправлять;
- умеют объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности испособы их улучшения;
- умеют осуществлять контроль своей деятельности.

**После окончания 1 года занятий воспитанник должен:**

- стремиться к систематическим занятиям спортом;
- овладеть основами техники выполнения комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- развитие и совершенствование общих физических качеств;
- ознакомится с требованиями спортивного режима и гигиены.

**По окончании этапа базового уровня должен:**

- систематически укреплять своё здоровье и расширять функциональные возможности организма;
- совершенствовать показатели своей физической подготовленности;
- соблюдать нормы личной гигиены и самоконтроля.

**По окончании этапа углубленного уровня должен:**

- уметь совершенствовать свою физическую и функциональную подготовленность;
- совершенствовать свое технико-тактическое мастерство;
- формировать морально-волевые качества;
- освоить теоретические разделы программы.

**По окончании всей программы воспитанник сможет:**

- применять на практике полученные теоретические знания;
- самостоятельно планировать тренировочный процесс;
- организовывать учебно-тренировочный процесс в группах начальной подготовки;
- Иметь спортивный разряд не ниже 3-го взрослого.

Результатами освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

**В предметной области "теоретические основы физической культуры и спорта" для базового уровня**

- знание истории развития спорта;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;
- знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знание основ здорового питания;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

**В предметной области "теоретические основы физической культуры и спорта" для углубленного уровня**

- знание истории развития избранного вида спорта;
- знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
- знание этических вопросов спорта;
- знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;
- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения

соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;

- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта;
- знание основ спортивного питания.

#### **В предметной области "общая физическая подготовка" для базового уровня**

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- формирование двигательных умений и навыков; освоение комплексов обще-подготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- формирование социально значимых качеств личности; получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе); приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

#### **В предметной области "общая и специальная физическая подготовка" для углубленного уровня**

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;
- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;
- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

#### **В предметной области "вид спорта волейбол" для базового уровня**

- развитие физических способностей (силовых , скоростных , скоростно-силовых , координационных , выносливости , гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;
- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта; освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;
- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;

- знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом; приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях; знание основ судейства по избранному виду спорта.

**В предметной области "вид спорта волейбол" для углубленного уровня**

- обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов специальных физических упражнений;
- повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;
- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;
- формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта; знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;
- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

**В предметной области "различные виды спорта и подвижные игры" для базового и углубленного уровней**

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;
- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

**В предметной области "судейская подготовка" для углубленного уровня**

- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;
- знание этики поведения спортивных судей;
- освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории "юный спортивный судья" по избранному виду спорта.

**В предметной области "специальные навыки" для базового и углубленного уровней**

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;
- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

**В предметной области "спортивное и специальное оборудование"  
для базового и углубленного уровней**

- знание устройства спортивного и специального оборудования по изранному виду спорта;
- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

## Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1 Календарный учебный график базового и углубленного уровня подготовки по виду спорта волейбол

Таблица № 12

№ п/п	Содержание	Уровень спортивной подготовки			
		Базовый уровень 1г. обучения	Базовый уровень 2-3г. обучения	Углубленный уровень 1-2г. обучения	Углубленный уровень 3-5г. обучения
1.	Начало учебного года	1 сентября 2023 года	1 сентября 2023 года	1 сентября 2023 года	1 сентября 2023 года
2.	Окончание учебного года	15.07.2024 г.	15.07.2024 г.	15.07.2024 г.	15.07.2024 г.
3.	Продолжительность учебного года	46 недель	46 недель	46 недель	46 недель
4.	Количество учебных дней в неделю	3	4-5	6	6
5.	Продолжительность занятий	90 мин	90 мин	90 мин	135 мин
6.	Перерыв между занятиями	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин
7.	Примерный объем часов в месяц	24 часа	36 часов	48 часов	72 часа
8.	Расписание занятий	15.00 до 16.30	15.00 до 16.30	17.00 до 19.15	17.00 до 19.15
9.	Сроки проведения педагогической диагностики (основная и промежуточная аттестация)	01.09.-25.09.2023 01.05.-25.05.2024	01.09.-25.09.2023 01.05.-25.05.2024	01.09.-25.09.2023 01.05.-25.05.2024	01.09.-25.09.2023 01.05.-25.05.2024
10.	Продолжительность каникул (кал.дня)	42	42	42	42
11.	Формы организации образовательного процесса	Групповое учебно-тренировочное занятие			
12.	Формы промежуточной аттестации	Тестирование спортивной подготовленности (ОФП, СФП, ТТП.). Результативность выступлений на соревнованиях.			
13.	Время проведения занятий	Индивидуальное расписание занятий тренера-преподавателя			
14.	Место проведения	Лето – стадион. Осень-зима-весна – спортзал КСШ № 1 и № 2.			

## 2.2 Условия реализации программы

### 2.2.1 Материально-техническое обеспечение

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям предусматривают:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалки и душевой;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение питанием и проживанием лиц, проходящих спортивную подготовку, в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Для проведения тренировочных занятий на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера, допускается привлечение тренера (тренеров) по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта "волейбол", а также привлечение иных специалистов организаций, осуществляющих спортивную подготовку (при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку).

Таблица 13

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Кол-во изделий
<b>Основное оборудование и инвентарь</b>			
1.	Сетка волейбольная со стойками	комплект	2
2.	Мяч волейбольный	штук	25
3.	Протектор д/волейбольных стоек	штук	4
<b>Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь</b>			
4.	Барьер легкоатлетический	штук	20
5.	Гантели массивные 1-5кг	комплект	3
6.	Мяч набивной (медицинбол) 1-5 кг	штук	16
7.	Корзина для мячей	штук	2
8.	Мяч теннисный	штук	10
9.	Мяч футбольный	штук	2
10.	Насос для накачивания мячей с иглами	штук	3
11.	Скакалка гимнастическая	штук	25
12.	Скамейка гимнастическая	штук	4
13.	Утяжелитель для ног	комплект	25
14.	Утяжелитель для рук	комплект	25
15.	Эспандер резиновый ленточный	штук	25

## Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 14

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм ветрозащитный	штук	На занимающегося	-	-	1	2
2.	Костюм спортивный	штук	На занимающегося	-	-	-	-
3.	Кроссовки для волейбола	пар	На занимающегося	-	-	2	1
4.	Кроссовки легкоатлетические	пар	На занимающегося	-	-	1	1
5.	Майка	штук	На занимающегося	-	-	4	1
6.	Носки	пар	На занимающегося	-	-	2	1
7.	Полотенце	штук	На занимающегося	-	-	-	-
8.	Сумка спортивная	штук	На занимающегося	-	-	-	1
9.	Фиксатор голеностопа	комплект	На занимающегося	-	-	1	1
10.	Ноколенник	комплект	На занимающегося	-	-	1	1
11.	Фиксатор запястья	комплект	На занимающегося	-	-	-	-
12.	Футболка	штук	На занимающегося	-	-	2	1
13.	Шапка спортивная	штук	На занимающегося	-	-	1	2
14.	Шорты (трусы) спортивные	штук	На занимающегося	-	-	3	1
15.	Шорты эластичные	шток	На занимающегося	-	-	1	1

## **2.2.2 Информационное обеспечение**

В работе широко используется фото и видео техника. Все соревнования снимаются на камеру и далее, вместе с обучающимися, просматривается на ТВ. Выявляются ошибки и недочеты. Проводится полный анализ всех соревновательных матчей.

### **Интернет ресурсы**

<b>Наименование интернет-ресурса</b>	<b>Адрес интернет-ресурса</b>
Министерство спорта РФ	<a href="http://www.minsport.gov.ru/">http://www.minsport.gov.ru/</a>
Министерство ПросвещенияРФ	<a href="https://edu.gov.ru/">https://edu.gov.ru/</a>
Всероссийская федерация волейбола	<a href="https://volley.ru/">https://volley.ru/</a>
Комитет по физической культуре и спорту Волгоградской области	<a href="https://sport.volgograd.ru/">https://sport.volgograd.ru/</a>
Комитет по образованию Волгоградской области	<a href="https://obraz.volgograd.ru/">https://obraz.volgograd.ru/</a>
Единая всероссийская спортивная классификация	<a href="https://minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/">https://minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/</a>
Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, положения о всероссийских соревнованиях	<a href="https://minsport.gov.ru/useful_documents.php">https://minsport.gov.ru/useful_documents.php</a>

## **2.2.3 Кадровое обеспечение**

### **Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников**

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

### **Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей**

Непрерывность профессионального развития тренерско-преподавательского состава осуществляется за счет:

- прохождением курсов повышением квалификации (1 раз в три года);
- участие его воспитанников в соревнованиях разного ранга/уровня;
- участие в различных учебно-методических, тренерских и судейских семинарах (регионального и всероссийского уровня);

- проведением открытых уроков, мастер-классов;
- участие в конкурсах педагогического мастерства;
- публиковать свои материалы на различных специализированных сайтах.

Занятия проводит тренер-преподаватель первой квалификационной категории - Штыркина Марина Викторовна.

Стаж тренерской работы 27 лет. Образование – высшее физкультурное.

## **2.3 Формы аттестации**

### **Формы проверки результатов освоения программы**

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце каждого учебного года обучения и предполагает зачет в форме тестирования уровня ОФП, СФП и ТТП. Для групп углубленного уровня, к сдаче ОФП, СФП и ТТП добавляется результативность выступления на соревнованиях районных, зональных и регионального, уровней.

Итоговый контроль проводится с целью: определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

**Формой** текущего контроля являются:

- контрольное тестирование физической подготовленности (общая, специальная техническая подготовка);
- результат выступлений на соревнованиях;
- теоретическая подготовка - беседа.

На основании результатов выполнения форм текущей успеваемости в течение учебного года определяется качественный уровень подготовленности обучающихся.

**Основными видами контроля являются:**

- текущий контроль уровня подготовленности;
- промежуточная аттестация (выполнение контрольно-переводных нормативов на начало и конец учебного года);
- итоговая аттестация (в выпускных группах) проводятся в форме сдачи контрольно-переводных испытаний – май.

Выпуск обучающихся – август.

Выполнение спортивных разрядов – в течение года.

### **Перечень видов спортивной подготовки, для прохождения тестирования**

#### **По общей физической подготовке.**

В течение года в соответствии с планом основного контроля сдавать контрольные нормативы, соответствующие возрасту.

**По специальной физической подготовке.** Выполнение на оценку специальных упражнений и сдача контрольных нормативов в соответствии с требованиями каждого

года обучения.

**По технико-тактической подготовке.** Знать и уметь выполнять элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом.

**Соревновательная подготовка.** Определяется уровнем результативностью выступлений на соревнованиях разного уровня.

**По теоретической подготовке.** Знать и уметь применять на практике программный материал соответствующий году обучения. Соблюдать режим дня, тренировочный режим.

Обучающиеся успешно прошедшие аттестационную промежуточную аттестацию по всем предметным областям программы, переходят на следующий этап (период) подготовки. Для досрочного перехода на этап (период) подготовки необходимо успешно сдать требования промежуточной аттестации предшествующего данному этапу (периоду) подготовки.

## 2.4. Оценочные материалы

### Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке по годам обучения (юноши)

Таблица № 15

№ пп	Контрольные нормативы	Базовый уровень			Углубленный уровень				
		1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год
1.	Длина тела, см	160	164	170	175	180	186	192	195
2.	Бег 30 м, см	5,5	5,3	5,1	5,0	4,8	4,7	4,6	4,6
3.	Бег 30 м (5х6м), с	12,0	11,5	11,0	-	-	-	-	-
4.	Бег 92 м с изменением направления, «елочка», (с)	-	-	-	26,0	25,5	24,9	24,2	24,0
5.	Прыжок в длину с места, см	185	200	208	216	230	240	248	255
6.	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	40	45	54	58	63	70	75	80
7.	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м: - сидя - стоя	5,8 11,0	6,6 11,5	7,0 12,5	7,7 13,0	8,2 13,8	9,0 15,0	9,5 17,0	11,0 17,5
8.	Становая сила, кг	70	86	95	1-6	117	126	135	140

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

Таблица № 16

№ пп	Контрольные нормативы	Базовый уровень			Углубленный уровень				
		1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год
1.	Длина тела, см	157	162	168	174	176	178	180	182
2.	Бег 30 м, см	5,9	5,8	5,7	5,7	5,6	5,6	5,5	5,4
3.	Бег 30 м (5х6м), с	12,2	11,9	11,5	-	-	-	-	-
4.	Бег 92 м с изменением направления, «елочка», с	-	-	-	28,7	28,0	27,4	26,8	26,2
5.	Прыжок в длину с места, см	165	175	187	200	210	216	220	225
6.	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	34	38	44	46	50	52	55	60
7.	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м: - сидя - стоя	4,0 8,0	5,0 9,0	5,4 10,0	5,7 10,8	6,5 13,5	7,2 14,5	7,5 15,2	7,9 15,5
8.	Становая сила, кг	55	61	75	84	94	98	102	112

**Содержание и методика контрольных испытаний, включенных в программу**

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

**Физическая подготовка**

1. Бег 30м. Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка волейболиста»).
2. Бег 30м: 5х6 м. На расстоянии 6 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зритльному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 6 м пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.
3. Бег 92 м в пределах границ волейбольной площадки. На волейбольной площадке расположить 7 набивных (1 кг) мячей, мяч № 7 на расстоянии 1 м от лицевой линии. Спортсмен располагается за лицевой линией. По сигналу он начинает бег, касаясь мячей поочередно(№ 1, 2, 3, 4, 5, 6), каждый раз возвращаясь и касаясь мяча за лицевой линией (№7). Время фиксируется секундомером.
4. Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами. Для этой цели применяется приспособление конструкции В.М. Абалакова «Косой экран» или другие, позволяющие измерить высоту подъема общего центра масс при подскоке вверх. Нельзя отталкиваться и приземляться за пределами квадрата 50x50 см. Число попыток - три. Учитывается лучший результат. При проведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отсчета при положении стоя на всей ступне, при прыжке с места - со взмахом рук). Из

трех попыток учитывается лучший результат.

5. Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

6. Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками. Метание с места. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед. Метание сидя. При этом плечи должны быть на уровне линии отсчета (а не ступни ног). Даются три попытки в каждом виде метания. Учитывается лучший результат.

7. Становая сила. Измерение проводится по общепринятой методике становым динамометром.

### **Техническая подготовка**

1. Испытания на точность второй передачи. В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи - рейки, цветные ленты, обручи, наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничителей 3 м, расстояние от сетки не более 1,5 м. Если устанавливаются мишени (обруч, «маяк»), их высота над сеткой 30-40 см, расстояние от боковой линии 1 м и 20-30 см от сетки. При передаче из зоны 2 в зону 4 расстояние передачи 5-6 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток: учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается).

2. Испытания в передачах сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование). Учащийся располагается на расстоянии 3 м от стены, на высоте 4 м на ступне делается контрольная линия - надо стремиться выдерживать расстояние от стены и высоту передач. Учащийся подбрасывает мяч над собой и передачей посыпает его в стену, выполняет передачу над собой и поворачивается на 180° (спиной к стене), выполняет передачу, стоя спиной, поворачивается кругом, выполняет передачу, стоя лицом к стене и т.д. Передачи, стоя лицом над собой и стоя спиной, составляют одну серию. Учитывается максимальное количество серий. Устанавливается минимальное число серий для каждого года обучения.

3. Испытания на точности подач. Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенном направлении - в определенный участок площадки. Эти участки следующие: правая (левая) половина площадки, зона 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 (1-2) размером 6x2 м, в зоне 6 у лицевой линии размером 3x3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

4. Испытания на точность нападающих ударов. Требования в этих испытаниях сводятся к тому, чтобы качественно в техническом исполнении произвести тот или иной пас/дающий удар, учащиеся могли достаточно сильно послать мяч с определенной точностью. При ударах из зоны 4 в зоны 4-5 площадь попадания ограничивается лицевой, боковой линиями и линией нападения, па расстоянии 3 м от боковой. При ударах с переводом площадь ограничена боковой линией и линией, параллельной ей па расстоянии 2 м. Если удар из зоны 4, то в зонах 1-2, при ударах из зоны 2 - в зонах 4-5. Каждый учащийся должен выполнить 5 попыток.

5. Испытания на точность первой передачи (прием мяча). Испытания преследуют цель определить степень владения навыками приема подачи. Выполняется подача, нацеленная на зону, где расположен испытуемый. Только при этом условии идут в зачет попытки. При наличии специального снаряда «мячемета» мяч посыпается с его помощью. Принимая мяч в зоне 6 (5), учащийся должен направить его через ленту, натянутую па расстоянии 1,5 м от сетки и на высоте 3 м, в зону 3 или 2. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается. Вместо ленты можно установить рейку. Очень хорошо установить на площадке обод диаметром 2 м на

высоте 1,5 м, который и будет служить мишенью. Каждому учащемуся дается 5 попыток, для 15-16 лет - 8. Подачи в группах начальной подготовки нижние, с 12-14 лет - верхние, в 15-16 лет - планирующие. Учитываются количество попаданий и качество выполнения.

6. Испытания в блокировании. При одиночном блокировании учащийся располагается в зоне 3 и в момент передачи на удар выходит в соответствующую зону для постановки блока. Направление удара известно, высота передачи па удар тоже. Даётся 5 попыток каждому занимающемуся.

### **Тактическая подготовка**

1. Действия при второй передаче, стоя и в прыжке. Расположение испытуемого в зоне 3 (или на границе с зоной 3). Сигналом служат: зажигание ламп за сеткой (па сетке), положение рук тренера (учащегося) за сеткой, звуковой сигнал (команда, свисток). Мяч первой передачей («мячомет» или игрок) посыпается из глубины площадки. Сигнал подается в тот момент, когда мяч начинает опускаться вниз. Задания следуют в различном порядке. Даются 6 попыток (примерно поровну в каждую зону). Учитываются количество правильно выполненных заданий и точность передачи с соблюдением правил игры.

2. Действия при нападающих ударах. Нападающий удар или «скидка» (передача через сетку в прыжке) в зависимости от того, поставлен «блок» или нет. Блок имитируется специальными приспособлениями (типа «механический блок» и др.). «Блокировать» может партнер, стоя па подставке. «Блок» появляется во время отталкивания нападающего при прыжке. Учитываются количество правильно выполненных заданий и точность полета мяча.

3. Командные действия в нападении. В этих испытаниях выявляется умение учащихся взаимодействовать в составе команды. Содержание испытаний составляют действия: прием подачи, вторая передача игроком линии нападения или выходящим с задней линии к сетке и нападающий удар одним из учащихся, другие выполняют имитацию удара, окрестные перемещения в зонах и др. (по заданию). Характер взаимодействий и условия испытаний представлены в оценочной таблице. Даются 6 попыток. Требования такие же, как при групповых действиях.

4. Действия при одиночном блокировании. Основное требование в испытаниях - выявить умение в блокировании: выбор места, своевременная постановка рук на пути мяча. Надо определить зону, откуда будет произведен удар (четвертая, третья или вторая), направление удара - по диагонали. Даётся по 10 попыток в каждом испытании (примерно поровну по видам задания). Учитываются количество правильно выполненных заданий и качество блокирования (техническое исполнение).

5. Командные действия в защите. Основные требования - командные действия при построении защитных действий по системе «углом вперед» и «углом назад». Нападающая команда чередует действия в нападении: удары из различных зон и в разных направлениях, обманные удары и «скидки». Даются 10 попыток в двух расстановках, после 5 попыток игроки передней и задней линий меняются местами. Учитываются количество правильно выполненных действий и ошибки.

### **Интегральная подготовка**

1. Упражнения па переключение в выполнении технических приемов. Первое: нападающий удар - блокирование. Учащийся в зоне 4 (3,2) выполняет удар определенным способом и в определенном направлении, затем блокирует известные ему способы и направление удара. Один удар и одна постановка блока составляют серию. Учитываются

точность нападающего удара и качество блокирования. Второе: блокирование - вторая передача. Учащийся блокирует в зоне 3 нападающий удар из зоны 4 в диагональном направлении, после чего выполняет вторую передачу в зону 4 или 2 (стоя спиной) - по заданию, снова блокирует. Учитывается качество блокирования и второй передачи. Третье: прием мяча снизу двумя руками - верхняя передача. Учащийся в зоне 2

принимает мяч от скидки из зоны 4 и после этого выполняет верхнюю передачу в зону 4. Учитываются качество приема и точность передачи. В каждом задании необходимо выполнить определенное количество серий.

2. Упражнения на переключение в тактических действиях. Испытания направлены па то, чтобы выявить умение учащихся перестраивать свои действия в соответствии с требованиями. Даются два упражнения. Первое: учащиеся располагаются в защитной позиции: три у сетки - для блокирования, три - на задней линии. Из зоны 1 игрок выполняет подачу, после чего с противоположной стороны игроки выполняют удары из зон 4 и 2 в диагональном направлении (с передачи из зоны 3), затем по команде «доигровка» бросают мяч через сетку со стороны «нападающих». Защищающиеся принимают мяч и первой передачей направляют его игроку задней линии, который выходит к сетке (из зоны 1 или 5) и выполняет вторую передачу кому-либо из трех игроков передней линии. После трех ударов подряд снова блокирование. Выполняются 3 серии, затем линии меняются местами, еще 3 серии: одна подача, два блокирования и три удара в одной серии. Учитываются правильность выполнения действий и техническое качество исполнения. Второе - после приема подачи команда разыгрывает мяч в нападении, после чего выполняет защитные действия (блокирует или страхует). По команде «доигровка» выполняет нападающие удары. Выполняются по три серии в двух расстановках. В одной серии: прием подачи, нападающий удар, два защитных действия, два нападающих удара.

Учитываются количество правильно выполненных заданий и ошибки.

3. Определение эффективности игровых действий. Эффективность игровых действий волейболистов определяется па основании результатов наблюдений в календарных и контрольных играх. Для этого применяют различные системы записи игр (графически, па магнитофонную ленту, видеокамеру и др.).

На каждого занимающегося должны быть данные наблюдений в нескольких играх - календарных и контрольных, главным образом в соревновательном периоде.

Успешное решение задач подготовки резервов волейболистов высших разрядов невозможно без соревновательной практики, без участия в соревнованиях. Каждый занимающийся должен участвовать в определенном количестве соревнований. В разделах интегральной подготовки указано количество соревнований (игр) па каждый год в системе многолетней подготовки. Этот минимум должен быть обеспечен для каждого занимающегося.

**Теоретическая подготовка.** Специальные знания проверяются систематически при помощи контрольных бесед во время практических тренировочных занятий, для чего выделяется время (5-10 мин).

**Инструкторская и судейская подготовка.** Определяется уровень специальных знаний по методике начального обучения навыкам игры в волейбол, методике тренировки, правилам соревнований и их организации. Определяется уровень практических умений и навыков по составлению комплексов упражнений по видам подготовки, проведению отдельных частей и всего тренировочного занятия, судейства учебных и календарных игр, проведения соревнований. Эта работа осуществляется па практических текущих занятиях, игровых тренировках, контрольных играх и соревнованиях (других команд). Кроме того, проводятся зачетные занятия.

## 2.5 Методические материалы

### Методы организации занятия

- словесные методы обучения (устное изложение, беседа, анализ упражнения, и др.);
- наглядные методы обучения (показ видеоматериалов, иллюстраций, показ, исполнение тренером-преподавателем, наблюдение, и др.);
- практические методы обучения (тренировочные упражнения, спортивно-массовые

мероприятия, индивидуальная работа, работа в парах и др.).

### **2.5.1 Виды спортивной подготовки**

**Общая физическая подготовка (ОФП)** – это тренировочный процесс, направленный на всестороннее развитие физических качеств человека. Повышение уровня физической подготовленности необходимое условие процесса спортивной тренировки футболистов. На сколько, эффективны средства и методы, применяемые тренером в учебно-тренировочном процессе, на столько уровень физической подготовленности соответствует требованиям подготовки футболистов.

**Специальная физическая подготовка (СФП)** – процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. На суше к средствам СФП относятся упражнения на специальных тренажерах, в воде – подавляющее большинство видов тренировочной нагрузки. Подразделение на ОФП и СФП условно, с ростом спортивной квалификации углубляется спортивная специализация и некоторые упражнения из категории СФП переходят в ОФП.

**Техническая подготовка** – это развитие ваших скиллов обращения с мячом. Обычно такие тренировки включают работу над дриблингом, пасом, ударами и блоками. Отдельные группы упражнений нужны игрокам определенных позиций — особенно отличаются занятия нападающих и разводящих, которым нужно прокачивать прыжки за мячом.

**Тактическая подготовка** – в современном волейболе под тактической подготовкой понимается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности и развития специальных особенностей, определяющих эффективность решения этих задач. Из этого следует, что тактическую подготовку необходимо рассматривать и как процесс обучения и совершенствования, и как процесс развития качеств, определяющих тактические способности.

**Теоретическая подготовка** – система знаний, изложенная в специальной научной, учебной, учебно-методической и другой литературе, связанной с познанием и обеспечением спортивной практики. Под этим видом подготовки, также подразумеваются систему интеллектуальных умений и навыков тренеров, ведущих к формированию убеждений и развитию познавательных способностей спортсмена в процессе его спортивной деятельности.

**Психологическая подготовка** – это организованный, управляемый процесс реализации его потенциальных психических возможностей в объективных результатах, адекватных этим возможностям.

**Судейская практика** – привлечение к судейству соревнований внутри спортивной школы. Спортсмены должны знать правила вида спорта «плавание», уметь организовать и провести соревнования.

#### **Соревновательная практика.**

Основная цель тренировки в этом периоде – сохранение спортивной формы и на основе этого – реализация её максимальных результатах. В этом периоде используются соревновательные и специально-подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности в избранном виде спорта (рукопашный бой).

Удельный вес средств общей подготовки в соревновательном периоде должен быть не ниже, чем на специально-подготовительном этапе. При помощи средств общей подготовки обеспечивается развитие и поддержание необходимого уровня разнообразных физических способностей, двигательных умений и навыков, активный отдых. Конкретное соотношение между средствами специальной и общей подготовки в соревновательном периоде у спортсменов зависит от их возраста и спортивной квалификации.

В этом периоде используются наиболее трудоёмкие методы спортивной тренировки (соревновательный, повторный, интервальный).

Число соревнований зависит от особенностей вида спорта, структуры соревновательного периода, возраста, квалификации спортсменов. С помощью частоты и общего числа соревнований можно управлять в этом периоде ростом спортивных результатов. Интервалы отдыха между отдельными состязаниями должны быть достаточными для восстановления и развития работоспособности спортсменов.

Особенности динамики тренировочных нагрузок в соревновательном периоде определяются его структурой.

Учреждение направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку по общеразвивающим образовательным программам, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

### **Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки**

Таблица № 17

Виды спортивных соревнований	Уровни и годы спортивной подготовки			
	Базовый уровень		Углубленный уровень	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Контрольные	1-3	1-3	3-5	3-5
Отборочные	-	-	1-3	1-3
Основные	1	1	3	3
Всего игр	20	20-25	40-50	50-60

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей спортсменов в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов.

Прежде всего, это демонстрация высоких спортивных результатов, завоевание побед, медалей, очков, создание яркого спортивного зрелища.

Однако не менее важны соревнования, как эффективная форма подготовки волейболистов и контроля за их эффективностью, а также отбора спортсменов для участия в более крупных соревнованиях.

#### **Основные средства учебного занятия:**

- подвижные игры и игровые упражнения;
- общеразвивающие упражнения;
- элементы акробатики;
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;

#### **Основные методы выполнения упражнений:**

- игровой;
- повторный;
- равномерный;

- круговой;
- контрольный;
- соревновательный.

**Основные направления тренировки.** На первый план выдвигать разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр с учетом подготовки спортсмена.

**Факторы, ограничивающие нагрузку:**

- недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- возрастные особенности физического развития;
- недостаточный общий объем двигательных умений.

**Метод контроля учебного процесса** - выполнение тестовых заданий, контрольных упражнений.

### 2.5.2 Общие указания по проведению занятия

Занятия проводятся в спортивном зале или на площадке для пляжного волейбола. Форма одежды спортивная. В ходе занятия периодически осуществляется текущее обследование занимающихся для контроля и оценки их функционального состояния.

Занятия по волейболу состоят из подготовительной, основной и заключительной частей.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные волейболисты должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Подготовка высококвалифицированных волейболистов во многом предопределется рациональным отбором наиболее одаренных в двигательном отношении спортсменов.

Программный материал для всех групп занимающихся распределен в соответствии с возрастными особенностями игроков, их общей физической и спортивной подготовленностью и рассчитан на творческий подход со стороны тренеров – преподавателей к его освоению.

Спортивная тренировка юных волейболистов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными волейболистами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации).

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

4. Надежной основой успеха юных спортсменов является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

5. С возрастом и подготовленностью юных футболистов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки.

6. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Осуществлять подготовку юных игроков необходимо с учетом неравномерного

нарастания в процессе развития их физических способностей.

Наиболее благоприятным возрастом для обучения движениям (образование и закрепление динамических стереотипов) является период до полового созревания. Поэтому очень важно, чтобы именно в этом возрасте юные волейболисты освоили возможно больший объем двигательных навыков.

В период полового созревания (13-15 лет) происходит значительный прирост силы. При этом, чем выше биологический возраст, тем выше силовые возможности. Развитие мышечной силы в различных возрастах протекает неравномерно. До 13 лет упражнения силовой направленности выполняются главным образом с целью содействия гармоничному развитию организма, образования «мышечного корсета». В этом возрасте нельзя включать в занятия упражнения, связанные с максимальными и продолжительными мышечными напряжениями (пределная величина отягощений не должна превышать 1/3 – 1/2 веса собственного тела).

К 14-15 годам можно применять отягощения с весом 60-70 % от максимального, избегая при этом задержек дыхания и натуживания, предельного количества повторений упражнения.

В возрасте 15-16 лет упражнения с отягощениями должны иметь скоростно-силовую направленность, т.е. характеризоваться не столько собственно-силовыми проявлениями (статический режим, медленные силовые напряжения), сколько сочетанием силы и быстроты, с акцентом на быстроту.

Повышенная возбудимость и лабильность нервных процессов в детском возрасте (до 12 лет), является благоприятной предпосылкой для воспитания быстроты двигательной реакции и быстроты движений. Для этого нужно использовать подвижные, спортивные игры, а также разнообразные упражнения, требующие быстрой реакции на заранее обусловленные сигналы, быстрых локальных движений и кратковременных перемещений.

Максимальная скорость бега увеличивается в период с 14 до 17 лет. В этом возрасте большое место занимают спортивные игры и повторное преодоление коротких отрезков (20, 30, 40, 50, 60 метров) с максимальной скоростью.

Выносливость на различных этапах возрастного развития повышается неравномерно. Увеличение размеров и функциональных возможностей органов и систем организма, обеспечивающих выносливость, происходит в основном до и во время полового созревания (10-16 лет). В это время, особенно в период полового созревания, эффективность тренировки на общую выносливость значительно выше, чем в последующие годы, когда общая выносливость повышается незначительно.

Воспитание гибкости осуществляется с помощью упражнений, выполняемых с большой амплитудой движений (махи руками и ногами, наклоны и вращательные движения туловищем и т.д.)

При силовой тренировке юных волейболистов необходимо систематически выполнять упражнения на растягивание работавших мышц.

## **Комплексное занятие, решающее задачи ОФП, СФП и ТТП**

### **Подготовительная часть**

1. Упражнения общей разминки.
2. Упражнения специальной разминки.

### **Основная часть**

1. Упражнения на быстроту и ловкость (без мяча и с мячом).
2. Упражнения на совершенствование технических приемов.
3. Технико-тактические упражнения.
4. Двухсторонняя игра.

**Заключительная часть**

1. Упражнения в расслаблении мышечного аппарата.
2. Дыхательные упражнения.

**Комплексное занятие, решающее задачи технической и физической подготовки****Подготовительная часть**

1. Общеразвивающие упражнения.
2. Упражнения на ловкость и гибкость.

**Основная часть**

1. Изучение нового технического приема
2. Упражнения, направленные на развитие быстроты.
3. Совершенствование технических приемов с применением сопротивления соперника.
4. Совершенствование технико-тактических приемов в учебной игре.

**Заключительная часть**

1. Подвижная игры, эстафеты.
2. Упражнения в расслаблении мышечного аппарата.

**Комплексное занятие, решающее задачи технической и тактической подготовки****Подготовительная часть**

1. Различные беговые упражнения.
2. Упражнения с мячом в парах и больших группах.

**Основная часть**

1. Изучение технических приемов.
2. Изучение индивидуальных и групповых тактических действий.
3. Игровые упражнения, направленные на воспитание тактического взаимодействия.
4. Совершенствование технико-тактических действий в двухсторонней игре.

**Заключительная часть**

Медленный бег, ходьба, упражнения на внимание и равномерное дыхание.

**2.5.3 Методика и содержание работы по предметным областям**

Изучение и освоение предметных областей образовательной программы осуществляется в рамках проведения теоретических и практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия.

**Базовый уровень** образовательной программы должен предусматривать изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей:

**Предметные области базового уровня**

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- вид спорта.
- различные виды спорта и подвижные игры;
- специальные навыки;

- контрольные соревнования;
- контрольно-переводные испытания;
- инструкторско-судейская практика;
- медицинское обследование;
- спортивное и специальное оборудование.

### **Предметные области углубленного уровня**

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- основы профессионального самоопределения;
- общая и специальная физическая подготовка;
- вид спорта.
- различные виды спорта и подвижные игры;
- судейская подготовка;
- специальные навыки;
- контрольные соревнования;
- контрольно-переводные испытания;
- инструкторско-судейская практика;
- медицинское обследование;
- спортивное и специальное оборудование.

Более подробное описание методики по предметным областям базового и углубленного уровня излагается ниже.

### **В области теории и методики физической культуры и спорта**

#### **Перечень основных тем для теоретических занятий**

##### **1. Физическая культура важное средство для физического развития и укрепления здоровья.**

Понятие «физическая культура» физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан РФ в их подготовке к труду и защите родины. Формы физической культуры (ФК). ФК в системе образования во внеклассной и внешкольной работе. Роль ФК в воспитании трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.

##### **2. История возникновения игры волейбол.**

В 1995 году Мировая спортивная общественность отмечала 100-летие со дня рождения волейбола. Достижения спортсменов России на мировой арене. Спортивные сооружения для занятий волейболом их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных команд в соревнованиях по волейболу. Документы, регламентирующие работу спортивных школ. Права и обязанности спортсмен.

**3. Воспитание волевых и нравственных качеств спортсмена.** Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе тренировки. Формирование нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и другие методы.

**4. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.** Анатомо-морфологические особенности и основные системы организма. Внешняя среда и ее воздействие на организм, и жизнедеятельность человека. Понятие об утомлении и

переутомлении. Причины утомления. Влияние на организм нагрузок разной мощности. Восстановительные мероприятия в с порте. Биологические ритмы и работоспособность. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

#### **5. Физиологические особенности и физическая подготовка.**

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменения в строении и функции мышц под влиянием нагрузок. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движения. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости, как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.

#### **6. Гигиенические требования к занимающимся спортом.**

Понятие о гигиене и санитарии. Общее представление об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ). Понятие о кислородном запросе и доме. Максимальное потребление кислорода. Аэробный и анаэробный процессы энергообеспечения. 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. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Сердечно-сосудистая система. ЧСС как показатель напряженности работы сердца. Гигиеническое значение кожи, уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня. Значение сна, утренней гимнастики в режиме спортсмена. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков и наркотиков. Профилактика вредных привычек.

#### **7. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.**

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма, его виды. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, при занятиях спортом, их предупреждение. Пути распространения заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий волейболом, оказание первой медицинской помощи при НС. Профилактика спортивного травматизма.

#### **8. Общая характеристика спортивной подготовки.**

Понятие о спортивной подготовке. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов тренировки. Единство ОФП и СФП. Понятие о тренировочной нагрузке. Взаимосвязь постепенности и тенденции к предельным нагрузкам. Основные средства спортивной подготовки. Методы спортивной подготовки. Игровой метод. Значение тренировочных и контрольных соревнований. Специализация и индивидуализация в тренировке. Использование тех. Средств и тренажерных устройств. Идеомоторные средства. Общая характеристика спортивной тренировки спортсменов. Особенности тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений; ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение ОФП. Урок – как основная форма занятий. Самостоятельные занятия.

#### **9. Планирование и контроль спортивной подготовки.**

Сущность и значение планирования, его виды. Планирование нагрузки в макроцикле. Составление индивидуальных планов подготовки. Результаты специальных

контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной подготовки. Индивидуальные показатели подготовленности по годам обучения. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Основные понятия о врачебном контроле. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. ЧСС, АД, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Степ-тест. Самоконтроль в тренировке. Дневник самоконтроля. Его формы, содержание, основные разделы и формы занесений. Карты учета тренировочных и соревновательных нагрузок. Показатели развития. Пульсовая диагностика.

## **10. Основы техники волейбола и техническая подготовка.**

Основные сведения о технике волейбола, ее значение для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Методические приемы и средства обучения технике волейбола. О соединении технической и физической подготовки. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность.

## **11. Основы тактики и тактическая подготовка.**

Характеристика подготовительных действий в волейболе и основное содержание тактики и тактической подготовки. Характеристика тактического мастерства. Индивидуальные и командные тактические действия. Способности, необходимые для успешного владение техникой волейбола. Определение тактической зрелости. Основные группы тактической направленности волейбола. Атака – как лучшее тактическое средство единоборства. Наиболее важные аспекты атаки. Основные наступательные средства. Содержание тактических действий розыгрыша мяча. Характеристика действий в защите. Методы изучения противника. Методы оценки спортивного мастерства противника. Анализ тактических ошибок. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена.

**12. Спортивные соревнования.** Планирование спортивных соревнований, их организация и проведение. Значение соревнований для развития волейболиста. Соревнование – как средство совершенствования спортивного мастерства.

## **13. Единая Всероссийская спортивная классификация (ЕВСК).**

Основные сведения о ЕВСК. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения разрядов и званий. Достижения российских спортсменов в борьбе за личное первенство. Условия выполнения требований.

### **В области общей физической подготовки**

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- освоение комплексов физических упражнений;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

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.

## **В области специальной физической подготовки**

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 па 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, полу-приседа, полу-приседа и выпада, прыжки па 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 до скоков). То же, но без касания мячом стены (с 14 лет - прыжки па одной ноге).

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Запрыгивание па 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 па 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 па 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, по передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и йогами (с 15 лет). Из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуты). 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. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократные волейбольные передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в степу. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера или посылаемого мячом).

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 па 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, по 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 прогибом 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 па 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 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 па 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 (посыпаемого мячом) 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 па 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, повернувшись па  $180^{\circ}$  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 па 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, по 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  $180^{\circ}$ . Тоже, что предыдущие два упражнения, но па расстоянии 1-1,5м 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 па 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 па 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.

## **В области изучения и совершенствования техники и тактики**

Контрольные упражнения по данному разделу строят на основе материала технической и тактической подготовки с учетом задач и направленности интегральной подготовки. Ведущую роль здесь играет метод сопряженных воздействий.

Приведем примерные упражнения на основе которых можно строить различные другие:

Лицом вперед – правым (левым) боком вперед, перемещения - остановки, перемещения-передача мяча сверху двумя руками; перемещения-прием снизу; передача сверху двумя руками, стоя лицом и спиной; нижняя передача вперед – отбивание снизу; стоя спиной по направлению передачи; подача – прием мяча от удара (стоя, в прыжке, через сетку); нападающий удар по мячу, закрепленному на амортизаторах, - передача сверху, удар – прием снизу, удар – имитация блока; передача сверху – имитация блока; прием снизу – имитация блока; передача сверху – блокирование, передача – нападающий удар.

Чередование технических приемов и их способов в различных сочетаниях:

отдельно в защите, в нападении, а также в защите и нападении; Например: подачи нижняя и верхняя – прямая, передачи сверху двумя руками – у сетки, из глубины площадки в прыжке с последующим нападением; нападающий удар из различных зон прямой с переводом; нападающий удар с блокированием; прием снизу, снизу с нападением в сочетании с перемещениями.

Переключения в выполнении технических приемов нападения, защиты, нападения и защиты. Например: передача-прием, подача-прием, нападающий удар – блокирование. Поточное выполнение технических приемов (комплекс приемов последовательно в различных участках площадки). Переключения отличаются от чередования наличием выбора и элемента внезапности.

Выполнение технических приемов в рамках технических действий (повторный метод). Основное внимание обращают на технику (например, в групповых действиях в нападении на передачу или нападающий удар), но соблюдая структуру тактического действия. Здесь все действия занимающихся заранее обусловлены.

Упражнения для совершенствования навыков технических приемов в процессе многократного выполнения тактических действий. Для многократного повторения последовательно избирают тактические действия – индивидуальные, групповые или командные в нападении или защите (на основе программы для соответствующего контингента) с высокой интенсивностью (соответствующая организация занимающихся при проведении упражнений) и большой дозировкой (соответственной подготовленности волейболистов). Тогда можно повысить надежность выполнения технических приемов, но не вообще, а в тесной связи с тактическим действием. Это создает благоприятные предпосылки для эффективности игровых действий.

Чередование индивидуальных, групповых и командных тактических действий (на основе программы для конкретного контингента) в нападении, в защите, в защите и нападении. Например: выбор способа отбивания мяча через сетку – вторая передача стоя лицом в зону 4 или 2, стоя лицом и спиной по направлению передачи (по заданию, сигналу); подача на точность (по заданию) – выбор способа приема мяча (сверху, снизу). Выбор способа приема мяча (сверху, снизу), от передачи через сетку – выход в зону удара при блокировании; групповые действия при приеме подачи – групповые действия при второй передаче; чередование взаимодействий игроков передней линии при первой и второй передачах с взаимодействием игроков задней и передней линии при приеме подачи; чередование командных действий в нападении и защите: система игры со второй передачи игроком передней линии (задней линии, выходящим к сетке) – защита углом вперед (углом назад).

Переключения при выполнении тактических действий: индивидуальных в рамках групповых, групповых в рамках командных – отдельно в индивидуальных, групповых и командных. То же, но при сочетании индивидуальных и групповых тактических действий.

Упражнения усложняют – уменьшают паузы между игровыми фазами, чаще делают переходы (например, после двух-трех действий, не прерывая упражнения), увеличивают число переключений от нападения к защите, одновременно уменьшая продолжительность каждого действия.

3. Подбор средств и объем общей физической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения на том или ином этапе и от условий в которых проводятся занятия. Суммарный относительный объем общей физической подготовки в группах УТГ уже значительно ниже, чем в группах начальной подготовки. Однако периодически целесообразно выделять на общую физическую подготовку отдельные занятия. В этом случае в подготовительной части даются знакомые упражнения и игры. В основной части изучается техника, например, легкоатлетических упражнений, баскетбола проводятся подвижные и спортивные игры.

Значительно возрастает в группах углубленного уровня объем специальной физической подготовки. Она непосредственно связана с обучением юных спортсменов

технике и тактике волейбола. Основным средством специальной физической подготовки (кроме средств волейбола) являются специальные подготовительные упражнения. Особенно большую роль играют эти упражнения на начальных этапах обучения.

Подготовительные упражнения направлены на развитие качеств, необходимых для овладения техникой и тактикой игры: укрепление кистей рук, развитие силы и быстроты сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, прыгучести, быстроты реакции и ориентировки, умения пользоваться периферическим зрением, быстроты перемещения в ответных действиях на сигналы, специальной выносливости (прыжковой, скоростной, скоростно-силовой), прыжковой ловкости, специальной гибкости.

Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными, баскетбольными, теннисными мячами; со скакалкой; резиновыми амортизаторами; гантелями; с различными специальными приспособлениями, тренажерами. Вес набивных мячей в подготовительных упражнениях для детей 12-14 лет и девушек 15-17 лет до 2 кг, для юношей 15-17 лет – до 3 кг. В упражнениях, направленных на развитие качеств, необходимых для овладения подачами и нападающим ударами, вес мяча 1 кг. Вес гантелей для юных волейболистов 14-16 лет – 0,5-1 кг, для 16-17 лет – 1-3 кг. Упражнения с гантелями предназначены преимущественно для юношей. Упражнения с амортизаторами выполняются с 13 лет.

Систематическое применение разнообразных подводящих упражнений составляет отличительную особенность обучения детей технике. Особое место среди них занимают упражнения, выполняемые с тренажерами. Экспериментальные исследования показали, что применение тренажеров ускоряет процесс овладения рациональной техникой, исключает дальнейшую трудоемкую работу по исправлению у занимающихся ошибок. При современных требованиях к подготовке квалифицированных волейболистов без наличия определенного минимума специального оборудования невозможно решать задачи по подготовке квалифицированных волейболистов. Основное внимание при обучении следует уделять овладению занимающимися всем арсеналом технических приемов и тактических действий, это требование отражено в разделах, раскрывающих содержание подготовки.

В систему многолетней подготовки спортсменов органически входят спортивные соревнования, при этом они являются не только непосредственной целью тренировки, но при умелом их использовании тренировочные нагрузки. Регулярное участие в соревнованиях рассматривается как обязательное условие для того, чтобы спортсмен приобретал и развивал необходимые соревновательные качества и навыки, волю к победе, повышал надежность игровых навыков и тактическое мастерство. Соревнования имеют определенную специфику, и восстанавливать необходимые специальные качества и навыки, следовательно, можно только через соревнования.

В группах углубленного уровня приобретают большое значение учебно-тренировочные, товарищеские (контрольные) и командные игры.

Для лучшего и более быстрого усвоения материала занимающимся дают индивидуальные домашние задания по физической, технической, тактической подготовке и правилам игры. По физической подготовке – упражнения для развития силы рук, туловища, ног (упоры, наклоны, приседания, упражнения с предметами и т.д.), для развития прыгучести (прыжки, запрыгивания, упражнения со скакалками и т.п.). по тактической подготовке – изучение и анализ тактики сильнейших команд, тактики по игровым функциям, решением тактических задач.

Начиная с группы 14-16 летнего возраста, для каждого занимающегося конкретный индивидуальный план, юные спортсмены ведут дневник, в котором фиксируют содержание проделанной работы и другие вопросы. Занятия с юными волейболистами различаются по направленности. Практические занятия можно разделить на односторонние, комбинированные, целостно-игровые, контрольные. В теоретических

занятиях выделяют лекции, семинары, беседы, контрольные нормативы.

Однонаправленные занятия посвящены одному из компонентов тренировки (технической, тактической, физической подготовки). Комбинированные включают материал двух-трех компонентов в различных сочетаниях. Целостно-игровые построены на взаимосвязи сторон подготовки волейболист с использованием метода сопряженных воздействий, фрагментов игры, двусторонней игры, в остальных нагрузку можно варьировать в необходимых пределах, в зависимости от поставленных задач.

Однонаправленные занятия по обучению технике являются центральными в системе многолетней тренировки юных волейболистов. От качества этих занятий зависит решение важнейшей задачи – вооружение волейболистов широким арсеналом приемов игры. Такие занятия насыщены подводящими упражнениями, в них широко применяются наглядные пособия, киноматериалы, видеозаписи, технические средства обучения и т.п. Усилия тренера направлены на то, чтобы юные спортсмены овладели, во-первых, рациональной техникой, во-вторых, овладели этой техникой правильно.

Занятия по совершенствованию техники - направлены на обеспечение высокой степени надежности навыков выполнения приемов игры. Совершенствование навыков у занимающихся 10-15 лет осуществляются под лозунгом универсальности, в 16 лет и старше учитываются индивидуальные особенности юных спортсменов, а также игровая функция каждого из них. Чередуются облегченные и усложненные условия выполнения адаптации к относительно однотипным и однообразным упражнениям.

Основная цель занятий по совершенствованию тактики – добиться стабильной надежности выполнения занимающимися арсенала технических приемов в структуре тактических действий – индивидуальных, групповых и командных, а также совершенного овладения широким арсеналом этих тактических действий в нападении и защите.

Занятия по физической подготовке посвящаются преимущественно общей физической подготовке или специальной, или общей и специальной. На таких занятиях решаются задачи развития физических качеств – быстроты, силы выносливости, ловкости, гибкости, а также преимущественного развития названных качеств в определенном сочетании применительно к специфике отдельных предметов игры, тактических действий и в целом соревновательной игровой деятельности. Большое место на занятиях занимает скоростно-силовая подготовка, широко применяются тренажерные устройства и различный спортивный инвентарь, проводится круговая тренировка.

Комбинированные занятия, основанные на технической и физической подготовке, подчинены главной задаче – более успешному первоначальному обучению приемам игры при оптимальном уровне развития необходимых для этого физических способностей, а также неуклонному совершенствованию навыков выполнения технических приемов в течение многолетнего процесса становления мастерства юного волейболиста.

Содержание физической подготовки зависит от задач и содержания технической подготовки (начальное обучение, совершенствование) на определенном этап многолетней подготовки или годичного цикла. Комбинированные занятия на основе технической и тактической подготовки преследуют цель совершенствования технических приемов в плане обеспечения эффективного выполнения арсенала тактических действий, запрограммированного для данного контингента волейболистов. С другой стороны, совершенствование навыков выполнения индивидуальных, групповых, командных тактических действий должно обеспечить возможность максимального использования технического арсенала, которым владеют на данном этапе многолетней подготовки юные спортсмены. В комбинированных занятиях могут ставиться задачи и начального обучения технике и тактике.

Комбинированные занятия по технической, тактической и физической подготовке строятся на основе предыдущих видов занятий при ведущей роли технико-тактического содержания. Последовательность упражнений: средства физической, технической, тактической подготовки, при этом происходит неоднократное чередование средств в

указанной последовательности. В комбинированных занятиях может применяться учебная двусторонняя игра, которая направлена на решение основных задач данного занятия.

Целостно-игровые занятия направлены на решение важнейшей задачи – обеспечить реализацию в игровой соревновательной деятельности сего, что достигнуто в процессе отдельных компонентов тренировки. Основное содержание таких занятий составляют задания на переключение технических приемов нападения, защиты, нападения и защиты вместе, тактических действий – индивидуальных, групповых и командных, отдельно в нападении, отдельно в защите, а также, что самое главное, в нападении и защите вместе. Игровые тренировки посвящены учебным играм в волейбол, в которых применяется система продуманных занятий. Главная цель – добиться того, чтобы юные волейболисты применяли в игре изученный технико-тактический арсенал в полном объеме и уверенно, а также тактически целесообразно и эффективно.

### **В области избранного вида спорта**

- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных психологических качеств;
- обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся, тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по ИВС.

### **В области освоения других видов спорта и подвижных игр**

Овладение игровыми приемами обычно поддается быстрее спортсменам, которые лучше подготовлены физически. Таким образом, путь к спортивному мастерству лежит через физическое развитие.

Волейболист внешне ничем не отличается от легкоатлета-десятиборца, баскетболиста или представителей других атлетических видов спорта.

Основу физической подготовленности волейболистов составляют хорошо развитая сила прыгучести, быстрота, гибкость и выносливость. Однако развитие всех этих качеств должно иметь специальную направленность. Волейболисту не обязательно развивать абсолютную силу, т.е. способность поднимать большие тяжести. Сила ему нужна для выполнения высоких прыжков, мощного нападающего удара и подачи, бросков за мячом и т.д.

Развивать физические качества можно и отдельно каждое и несколько одновременно. Например, выполнение ускорений с последующими прыжками помогает развивать и быстроту и прыгучесть.

#### **Акробатические упражнения:**

1. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине.
2. Перекаты в группировке, лежа на спине (вперед, назад), из положения - сидя, из упора присев и из основной стойки.
3. Перекаты в сторону лежа и в упоре стоя на коленях.
4. Перекаты вперед и назад, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками.
5. Перекаты - в стороны согнувшись с поворотом на 180 гр. Из седа - ноги врозь с захватом ноги.
6. Из положения - стоя на коленях перекат вперед прогнувшись.
7. Перекаты - назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках.
8. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами.

9. Стойка на руках с помощью и опорой о стену (для мальчиков).
10. Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки.
11. Кувырок вперед из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами.
12. Кувырки вперед с трех шагов и небольшого разбега.
13. Длинный кувырок вперед.
14. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки.
15. Соединение нескольких кувырков вперед и назад.
16. Кувырок назад прогнувшись через плечо (с 14 лет).
17. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки.
18. Мост с помощью партнера и самостоятельно.
19. Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега (с 14 лет).
20. Комплексы выше указанных упражнений.

**Легкоатлетические упражнения:**

1. Бег с ускорением до 50-60 м.
2. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м.
3. Повторный бег 2-3 х 30-40 м (12-14 лет), 3-4 х 50-60 м (15-17 лет).
4. Эстафетный бег с этапами до 60 м.
5. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий варьируется). В качестве препятствий – набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы.
6. Бег или кросс до 500 м (девочки) и до 1000 м (мальчики).
7. Прыжки в высоту через планку с места и с разбега способом «перешагивание».
8. Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега (мальчики).
9. Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на точность.
10. Метание гранаты.
11. Многоборье . Ускорения, прыжковые, метательные, смешанные от 3 до 5 видов.

**Спортивные игры:**

1. Баскетбол 7 на 7. Ловля, передача, ведение мяча, основные способы бросков в корзину.
2. Гандбол 7 на 7. Ловля, передача, ведение мяча, основные способы бросков по воротам.
3. Мини-футбол.

Индивидуальные тактические действия в защите и нападении и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

**Подвижные игры.**

1. «Гонка мячей».
2. «Салки».
3. «Рыбак и рыбки».
4. «Метко в цель».
5. «Подвижная цель».
6. Эстафеты с бегом, прыжками, с мячами и пр.
7. «Картошка».
8. «Охотники и утки».
9. «Катающаяся мишень» и др.

**Ходьба на лыжах и катание на коньках.**

1. Основные способы передвижения, поворотов, спусков, подъемов и торможений.
2. Передвижение на скорость до 3 км.
3. Эстафеты, игры.

**В предметной области инструкторской и судейской практики**

В течение всего периода тренер должен готовить себе помощников, привлекая

обучающихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводятся на занятиях и вне их. Все занимающиеся должны усвоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований. Самостоятельно организовать занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной части; проводить учебно-тренировочные занятия в тренировочных группах. Принимать участие в судействе соревнований в роли судьи, помощника судьи, секретаря. Решение этих задач целесообразно начинать с этапа базового уровня 3 года обучения и продолжать на всех последующих этапах подготовки.

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки:

- уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении;
- уметь составить конспект и провести разминку в группе;
- уметь выявлять и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища;
- провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера;
- уметь провести подготовку учащихся своей группы к соревнованиям;
- уметь руководить командой на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие навыки:

- уметь составить положение для проведения первенства ДЮСШ по волейболу;
- уметь вести протокол поединков;
- участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером;
- судейство учебных игр - самостоятельно;
- участие в судействе официальных соревнований в роли бокового судьи и в составе секретариата;
- уметь судить игры при проведении соревнований в качестве судьи.

Выпускник ДЮСШ должен выполнить программу подготовки для присвоения звания «инструктор по спорту» и «судья по спорту».

## **В предметной области «судейская подготовка» для углубленного уровня**

Этапы судейской подготовки:

### **1. Теоретическая**

- Изучение правил соревнований по волейболу:

- терминология;
- этика;
- система оценок;
- особенности работы протоколиста, секретаря, бокового судьи, судьи; требования к спортсменам; требования к площадке, к организации соревнований.

- Теоретическое решение задач по ситуативным моментам игр, анализ игры, анализ соревнований.

- Сдача теоретических знаний через тестирование.

### **2.Практическая**

- Решение ситуативных задач на практике.

- Практическая деятельность в роли протоколиста, секретаря, бокового судьи, судьи в учебных играх.

- Сдача судейских правил на практике.

- Практическая деятельность в роли протоколиста, секретаря, бокового судьи, судьи в соревновательных играх.

**В предметной области «специальные навыки»  
для базового и углубленного уровней**

Таблица № 18

<b>Уровни подготовки</b>	<b>Специальные навыки</b>
<b>Базовый</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- страховка и самостраховка.</li> <li>- взрывная скорость</li> <li>- техника безопасности при выполнении упражнений</li> <li>- техника безопасности при игре в волейбол</li> <li>- навыки самоконтроля</li> </ul>
<b>Углубленный</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- скоростная реакция</li> <li>- скоростно-силовая выносливость</li> <li>- технико-тактическая подготовка</li> <li>- навыки расслабления и восстановления организма</li> </ul>

**В предметной области "спортивное и специальное оборудование"  
для базового и углубленного уровней**

Данная предметная область предполагает набор знаний и умений по:

- использованию спортивного и специального оборудования;
- приобретению навыков содержания и ремонта оборудования;
- технике безопасности при работе на данном оборудовании.

Организационные условия, позволяющие реализовать содержание данной программы, предполагает наличие специального кабинета, с имеющимся в нем необходимой видеотехникой. Из дидактического обеспечения необходимо наличие специальных тренировочных упражнений для развития необходимых физических качеств, дневника спортсмена, некоторых таблиц и диаграмм.

**ПРИМЕРНЫЕ ПОУРОЧНЫЕ ПЛАНЫ (по темам)**

**Поурочное распределение программного материала (таблица № 19)**

Содержание поурочного материала	№ занятий, на которых начинается обучение	№ занятий, на которых начинается повторение
<b>Теоретическая подготовка:</b>		
1. Физическая культура и спорт в России в системе физвоспитания	1,3,5,7	
2. Гигиена закаливания и режим питания спортсмена	16,19,134	
3. Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений на организм.	35,37,38	
4. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Спортивный массаж.	74,78,86,136,137	

<b>Физическая подготовка</b>	1-2, 4-10, 13-25, 29-34, 36-53, 56-73, 75-76, 78-107, 111-133, 135, 138-156
<b>Техническая подготовка:</b>	
Действия без мяча:	
1. Стойки волейболиста.	3,4
2. Ходьба и бег, перемещаясь лицом.	5,6
3. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперёд.	9
4. Остановка шагом.	9
5. Сочетание способов перемещений.	27
6. Сочетание способов перемещений и стоек.	37
Действия с мячом:	
1. Передачи мяча сверху двумя руками. Передача мяча сверху броском над собой, вверх вперёд на месте и после перемещений лицом, боком и остановки.	10,21,22
2. Передача мяча сверху в пределах линии нападения, вдоль сетки и под углом к сетке (расстояние до 2 м) после перемещений лицом, боком и остановки.	20,34,35
3. Передача мяча с собственного подбрасывания по тем же направлениям.	11,14
4. Передача мяча с наброса партнёра.	15
5. Передача мяча сверху и снизу в парах на месте, после перемещений лицом, боком и остановки.	16, 24
6. Передача мяча сверху в стену.	7
7. Отбивание мяча снизу с наброса партнёра.	18
8. Подбивание мяча снизу над собой.	21
9. Подача. Подбрасывание мяча на нужную высоту и расстояние от туловища	18
10. Подача мяча в стену (расстояние 3-4 м)	20
	8, 15,18,21,24,55,67,79,85 9,13, 24, 36 10, 13,14, 36,68,96 10,13,36 73 73 13,17,20,25,28,36,39,57,60,63, 95,98,115 21, 27,36,37,38,48,49,67,68,91,92, 111,112 12,15,16,19,20,24,28,42,52,64, 76,81,97 16,18,20,23,25,42,52,64,76,81, 97 17, 18, 25,26, 35,38,40,56,65, 77, 78, 82,98,102 10,13,16,19,31,43,56, 59,62,94,97,114,116 19, 22,24,28 22,35,44,54,68,94,101 19, 20, 21, 23,25 21,22,23,25,35,36,56,57

11. Подача через сетку с близкого расстояния.	21	22-25,78-107, 111-117
12. Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях.	27,41,55,57, 68,74,84,98,103,114, 118, 132,145,154	33,45,59,71,78,86,100,116,125 ,140,150
<b>Тактическая подготовка</b>		
1. Выбор места для выполнения верхней и нижней передачи.	5,9	13,15,18,21,33,45, 58, 79, 112
2. Выбор способа отбивания мяча через сетку (сверху, снизу)	26	27,30,32,59
5. Выбор места при приёме подачи.	25	27,29,34,44,59,79,86
7. Выбор места при страховке партнёра, принимающего мяч.	40	42,86,106,109,110
<b>Контрольные испытания</b>		2, 6,118

---

### **Модульное занятие**

#### **Занятие № 25 Комбинированное по физической и технической подготовке.**

Задачи: Закрепление изученного материала по технике передач и подачи.

Инвентарь: набивные и волейбольные мячи.

**Подготовительная часть – 20 мин.** Орг. вопросы – 1-2 мин.

1. ОРУ в движении:

ходьба, бег; перемещения лицом, спиной, боком приставными шагами; вращение прямыми руками в ходьбе вперёд, назад, одна вперёд – другая назад; махи прямыми ногами вверх вперёд; наклоны вперёд на каждый шаг; ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы.(5 мин)

2. Работа с набивными мячами в парах через сетку: броски над собой и партнёру и ловля двумя руками над головой; броски мяча через сетку двумя руками из-за головы, левой и правой рукой.(8 мин)

3. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивается). То же, но упираясь в стену пальцами. Упор лёжа. Передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. (7 мин)

**Основная часть – 65 мин.**

1. Повторение изученного материала по технике передач:

1) Выполнение передачи двумя руками сверху над собой (5 мин);

2) Выполнение передачи двумя руками сверху с наброса партнёра (10 мин);

3) Выполнение передачи снизу над собой (5 мин);

4) Выполнение передачи снизу с наброса партнёра (10 мин);

2. Повторение изученного материала по технике подачи:

1) Выполнение подброса мяча над собой слабейшей рукой на нужную высоту и расстояние для выполнения верхней прямой подачи (5 мин);

2) Выполнение верхней прямой подачи в стену с близкого расстояния от неё (10 мин);

3) Выполнение верхней прямой подачи через сетку с близкого расстояния от неё (10 мин);

3. Учебная игра: учащиеся делятся на две команды и соревнуются, какая команда быстрее подаст 10 подач через сетку. Подачи выполняются командами поочерёдно и поочерёдно же внутри команды. (10 мин)

### **Заключительная часть – 5 мин.**

Упражнения на расслабление и гибкость.

#### **Поурочное распределение программного материала (таблица № 20)**

п/п	Содержание поурочного материала	№ занятий, на которых начинается обучение	№ занятий, на которых начинается повторение
<b>Теоретическая подготовка:</b>			
1	Физическая культура и спорт в России в системе физвоспитания		1,3,5,7
2	Гигиена закаливания и режим питания спортсмена		16,19,134
3	Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений на организм.		35,37,38
4	Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Спортивный массаж.		74,78,86,136,137
5	Основы техники и тактики игры волейбол	2,4, 6, 17, 28, 35, 57, 86, 112	
	<b>Физическая подготовка</b>	1-2, 4-10, 13-25, 29-34, 36-53, 56-73, 75-76, 78-107, 111133, 135, 138-156	
<b>Техническая подготовка:</b>			
	Действия без мяча:		
1	Перемещения приставными шагами: лицом, спиной, правым, левым боком вперёд. Остановка шагом.	1,3,9,40	15,24,36,44,65, 85,96,135,145,154
2	Сочетание способов перемещений и стоек.	2,4,10,41,13 0,142	2,4,10,16,37,45,66,86,96,13 6,146,155
	Действия с мячом:		
1	Передачи мяча сверху двумя руками. Передача мяча сверху над собой, вверх-вперёд на месте и после перемещений лицом, боком, остановки и поворота лицом в сторону передачи.	5,8,10,21,37 ,46	6,9,17,22,39,55,74,82, 100-106,134
2	Передача мяча сверху в пределах линии нападения, вдоль сетки и под углом к сетке (расстояние до 2 м) после перемещений лицом, спиной, боком и остановки.	22,24,50,78	23,25,54,82,112
3	Передача мяча с собственного подбрасывания по тем же направлениям. Передачи на точность.	14,16	15,17, 31-34,42,50,67,74,120-123
4	Передача мяча сверху и снизу в парах на месте, после перемещений лицом, боком и остановки.	20,21,23,49, 51,76	22,24,25,52,53,78,79, 88,99,111
5	Передача мяча сверху в стену. То же с изменением высоты передачи.	30,50,74,12 0	31,51,75,77,121,127, 137, 148,155
6	Отбивание мяча снизу с наброса партнёра на месте, после перемещений лицом, боком и остановки.	15,18,25	16,19,27-29,46,48,88,93
7	Подбивание мяча снизу над собой.	8,13	9,14,33,56,87,103,126
8	Передачи мяча в треугольнике в зонах: 3-	35,38	37,40,44,48,66,85

	4-6, 32-6, 3-2-1, 3-4-5 (расстояние до 3 м)		
9	Приём подачи двумя руками сверху и снизу.	27,28,47,88, 92	28,29,48,89,93,95,152
10	Подача. Подбрасывание мяча на нужную высоту и расстояние от туловища.	1,5	2,6,13,16,17
11	Подача мяча в стену (расстояние 4-5 м).	9	10,14,20,54
12	Подача через сетку с близкого расстояния.	16,21	17,22,25,37,42- 47,55,61,78,83,93,101, 114,129,138,147,150
13	Нападающий удар с места сильнейшей рукой через сетку с собственного подброса и передачи партнёра	64,67,69,75	65,68,76,84,92,100,118,122 ,133,152
14	Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях.	10,20,35,40,55,65,80,90,100,105,115,125 ,135, 140,150	

#### ***Тактическая подготовка***

1	Выбор места для выполнения верхней и нижней передачи.	7,20,25,41	8,9,21,22,27,42,43
2	Выбор способа отбивания мяча через сетку (сверху, снизу)	10,15,27	11,13,16,28,30,49,132
3	Приём мяча к сетке в зону 3.	17,21,29	18,22,31,46,67,81,112,113, 144
4	Передача мяча через сетку на свободное место, на игрока, слабо владеющего навыками приёма или не успевшего возвратиться в свою зону.	70	72,87,96
5	Взаимодействие игроков зон 3 и 4, 3 и 2 в нападении и защите.	18,34,35	19,40,42,44,134,135,138
6	Взаимодействие игроков передней и задней линий при нападении и защите.	24,34,35,60, 61,86,87	25,35,37,65,92,93,141
7	Выбор места при приёме подачи. Выбор места при страховке партнёра, принимающего мяч.	25,39,40	27,29,46,55,119,149

#### ***Контрольные испытания***

2, 6,118

#### ***Модульное занятие***

##### **Занятие №101. Комбинированное по физической, технической и тактической подготовке.**

- Задачи:
1. Развитие скоростных качеств.
  2. Выработка навыка чередования способов перемещений.
  3. Обучение нападающему удару с места сильнейшей рукой с собственного подбрасывания через сетку.
  4. Обучение групповым действиям игроков передней и задней линии в нападении.

Инвентарь: волейбольные и малые (резиновые, теннисные) мячи.

**Подготовительная часть – 20 мин.** Орг. вопросы – 1-2 мин.

- Ходьба, бег; перемещения лицом, спиной, боком приставными шагами; бег с остановками и изменением направления; челночный бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20 – 30 м); челночный бег, отрезок вначале пробегается лицом вперёд, а обратно – спиной и т. д ; по принципу челночного бега - передвижение приставными шагами (5 мин).
- По сигналу (преимущественно зрителю) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, спиной, боком к стартовой линии) сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами (8 мин).

- Выпрыгивания из приседа сериями по 5 раз. Семенящий бег на месте и в движении, с упором в стену двумя руками (7 мин).

**Основная часть – 65 мин.**

4. Повторение изученного материала по выполнению нападающего удара с места:

- Выполнение имитации нападающего удара с места (5 мин);
- Броски малых мячей в стену и через сетку(10 мин);
- Выполнение в стену удара по мячу, держа его на слабейшей руке перед собой вверху (5 мин);
- Выполнение нападающего удара с места сильнейшей рукой через сетку с собственного подбрасывания (10 мин).

5. Изучение групповых действий в нападении:

- Игровое упражнение в парах через сетку: игрок передней линии выполняет первую передачу к сетке другому игроку передней линии, который выполняет вторую передачу обратному первому игроку, атакующему через сетку (5 мин);
- Игровое упражнение в парах через сетку: игрок задней линии выполняет первую передачу к сетке игроку передней линии, который, разворачиваясь, атакует через сетку (5 мин);
- Игровое упражнение в тройках через сетку: игрок задней линии выполняет первую передачу к сетке игроку передней линии, который выполняет вторую передачу третьему игроку (также игроку передней линии), атакующему через сетку. То же, но атака в прыжке (20 мин).

6. Учебная игра: учащиеся делятся на две команды и соревнуются, какая команда быстрее выполнит 10 нападающих ударов с собственного подбрасывания через сетку. Удары с места выполняются командами поочерёдно и поочерёдно же внутри команды. (5 мин)

**Заключительная часть – 5 мин.** Упражнения на расслабление и гибкость.

**Поурочное распределение программного материала (таблица № 21)**

п/ п	Содержание поурочного материала	№ занятий, на которых начинается обучение	№ занятий, на которых начинается по- вторение
<b>Теоретическая подготовка:</b>			
1	Физическая культура и спорт в России в системе физвоспитания		1,3,5,7
2	Гигиена закаливания и режим питания спортсмена.		16,19,134
3	Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений на организм.		35,37,38
4	Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Спортивный массаж.		74,78,86,136,137
5	Основы техники и тактики игры волейбол.	2,4, 6, 17, 28, 35, 57, 86, 112	
6.	Физиологические основы спортивной тренировки	9, 12, 70, 88, 96, 105, 122, 146	
7.	Моральный и волевой облик спортсмена.	33, 115, 156	
	<b>Физическая подготовка</b>	1,3-5,7-32, 34-55,57-73, 75-80,82-109,111-121, 123-156	
<b>Техническая подготовка:</b>			
<b>Действия без мяча:</b>			
1	Перемещения приставными шагами: лицом, спиной, правым, левым боком вперёд. Остановка шагом.	1,4,7	3,5,8,24,35,52,70,97, 103,119,134,140

2	Имитации разбега на нападающий удар. Имитация одиночного блокирования. Выбор места и времени прыжка.	76,81,98,99	77-80,82-88,100-105,126,139,145,154
3	Сочетание способов перемещений и стоек.	4,7,10	5,8,11,35,52,70,97,119,
4	Падения и перекаты после падений.	52,53	53-57,122,123
<b>Действия с мячом:</b>			
1	Передачи мяча сверху двумя руками на точность в пределах границ площадки. Передачи в парах с перемещениями лицом, спиной, боком. Встречная передача в пределах линии нападения. Передачи в треугольниках в зонах 6-2-4, 1-2-3, 52-4 (расстояние до 4 м).	7,9,10,12	8,11,13-16,26,37,49,62,77,93, 101,120
2	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара. Передачи в зонах 3-4, 3-2, 2-3 на расстояние 2 м. Передачи в зонах 6-4, 6-2, 1-3 на расстояние 4 м.	30-34,48	35-38,49,66,84,99,102,125,137,151
3	Передача мяча у сетки сверху двумя руками, стоя спиной к направлению. Передача с собственного подбрасывания после перемещений лицом, спиной, боком. Передачи с наброса партнёра. Передачи в зонах 4-3-2, 2-3-4 (в зоне 3 - спиной).	67-70	71-79,103,126,138,152
4	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке (вверх-вперёд). Передача мяча в прыжке с собственного подбрасывания, в стену, с наброса партнёра.	90-93	94-96,104,027,139,153
5	Отбивание в прыжке мяча через сетку в непосредственной близости от неё с собственного подбрасывания и наброса партнёра.	24	25,50,86,109
6	Подачи мяча. Верхняя прямая подача из-за пределов площадки. Подача в левую и правую стороны площадки.	8,12	9-11,13-16,20-28,35-55,60-80, 100-112
7	Нападающий удар прямой по ходу сильнейшей рукой. Нападающий удар с разбега (1,2,3 шага) по мячу, подвешенному на амортизаторах, на держателе. То же через сетку. Нападающий удар по мячу, наброшенному партнёром. Нападающий удар из зоны 4 с высокой передачи из зоны 3.	15,77,79,105,133	16,78,80-83,106-110,134-136
8	Приём мяча снизу двумя руками. Приём мяча, отскочившего после броска в стену (расстояние 4-6 м). Приём мяча, наброшенного партнёром - на месте и после перемещений. Приём мяча после собственного наброса в сторону. Отбивание снизу мяча назад за голову. Нижняя передача на точность в зоны 2 и 3 из разных зон.	3,6-8,73,94-96	4,9-11,74-76,97-105
9	Приём мяча сверху с выпадом и последующим перекатом на бедро и спину.	53-55	56-58,120,154
10	Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2. Блокирование, стоя на подставке.	81,82	83-86,107-111,117,137
11	Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях.	9-22,25-36,51-59,72-76,99-108	
<b>Тактическая подготовка</b>			
1	Выбор места для выполнения верхней и нижней передачи.	10	11-14, 35,57,89,132
2	Выбор места для выполнения подачи.	12	13,89,141
3	Выбор места для выполнения нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4 и 2).	76,78	77-81,92,98,146-148
4	Выбор способа отбивания мяча через сетку: верхней, нижней передачей, одной рукой, на	24,8	25,44,81

	месте, в прыжке.		
5	Вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращён спиной.	69	70-73
6	Взаимодействие игроков передней линии при первой передаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4.	11,33,49	12,34,50-53
7	Взаимодействие игроков передней линии при второй передаче: игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4 и 2, стоя к ним спиной при передаче.	70-72	73-79
8	Взаимодействие игроков передней и задней линии: игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3 (2).	16,36	17,37
9	Система игры со второй передачи игрока передней линии. Приём подачи и первая передача в зону 3. Вторая передача в зоны 4 и 2.	20	21-27
10	Приём подачи и первая передача в зону 2. Вторая передача в зоны 4 и 3.	41	42-48
11	Определение времени для отталкивания при блокировании, временность выноса рук над сеткой (при подводящих упражнениях для нападающего удара).	82-84	85-89
12	Выбор места при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи, обманной передачи.	97	98
13	Выбор способа приема мяча от подачи или другой атаки соперника (сверху или снизу).	49	50-52
14	Взаимодействие игроков зоны 1 с игроками зон 6 и 2; 5 с 6 и 4; 6 с 1,5 и 3; 2 и 4 с 3(при выходе для блокирования).	123-125	126-130
15	Расположение игроков при приёме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.	22	23,32-36
16	Расположение игроков при приёме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2.	42	43-46,51-58
17	Расположение игроков при приёме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок, выбегающий в зону 3(2) на передачу из других зон передней линии.	52-55	56-59,82-83

### Модульное занятие

#### Занятие № 36. Однонаправленное по физической подготовке.

Задачи: 1. Развитие гибкости.

2. Развитие прыгучести.

3. Развитие прыжковой выносливости.

Инвентарь: гимнастические скамейки и стенки, скакалки, прыжковые тумбы.

**Подготовительная часть – 20 мин.** Организационные вопросы – 1-2 мин.

1. Ходьба, ходьба ускоренная (спортивная). (1-2 мин);

2. Бег (3 мин);

3. Бег, по свистку – остановка, прыжок вверх с поворотом на 180 градусов – перемещение спиной вперёд. (2 мин);

4. Перестроение в круг. Наклоны туловища влево и вправо, вниз вперёд и назад по 10-12 раз (3 мин);

5. Повороты туловища влево и вправо, с протягиванием рук в сторону поворота (2 мин);

6. Упор лёжа с согнутой в колене одной ногой, чередуя сгибание ног. (2 мин);

7. Из положения сидя по-турецки подняться в положение стоя без помощи рук 10-12 раз (3 мин);

8. Стойка на лопатках, «мостик», «звёздочка» (3 мин).

**Основная часть – 65 мин.**

## 1. Развитие гибкости:

Упражнения выполняются у гимнастической стенки.

- 1) из виса стоя спиной к стенке – прогнуться в грудной и поясничной части позвоночника 10-15 раз;
- 2) стоя на расстоянии вытянутых рук от стенки, держась за перекладину на уровне груди, сгибаясь в тазобедренных суставах, пружинистые, размашистые покачивания туловищем вниз-вверх 15-20 раз;
- 3) в висе на верхней рейке разведение ног 10-15 раз;
- 4) в висе размахивания в стороны сомкнутыми ногами 15-20 раз;
- 5) стоя боком к стенке, положить голень на перекладину примерно на уровне таза – пружинистые наклоны вперёд 15-20 раз;
- 6) Эстафета «бег каракатиц».

## 2. Развитие прыгучести:

- 1) приседание и резкое выпрямление ног с взмахом рук вверх;
- 2) из положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, держаться руками на уровне лица – быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться);
- 3) прыжки на одной и на обеих ногах на месте;
- 4) эстафета прыжками поочерёдно на левой и правой ноге.

## 3. Развитие прыжковой выносливости:

- 1) прыжки на месте со скакалкой одновременно на двух ногах 50 раз;
- 2) прыжки на месте со скакалкой попеременно на правой и левой ноге по 20 раз;
- 3) эстафета прыжками через скакалку;
- 4) прыжки через гимнастическую скамейку, продвигаясь вдоль неё 30 раз;
- 5) прыжки на возвышение (тумба, стопка матов и пр.) 20 раз;
- 6) прыжковая эстафета с препятствиями.

## **Заключительная часть – 5 мин.**

Упражнения на расслабление и гибкость.

### **Поурочное распределение программного материала (таблица № 22)**

п/п	Содержание поурочного материала	№ занятий, на которых начинается обучение	№ занятий, на которых начинается повторение
<b>Теоретическая подготовка:</b>			
1	Гигиена закаливания и режим питания спортсмена	16,19,134	
2	Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений на организм.	35,37,38	
3	Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Спортивный массаж.	74,78,86,136,137	
4	Основы техники и тактики игры волейбол	4, 17, 28, 35, 57, 86, 112	
5	Физиологические основы спортивной тренировки	9, 12, 122, 146	
6	Общая и специальная физическая подготовка	1,5,70,88,96	
7	Моральный и волевой облик	33, 56,78,115, 156	

спортсмена

**Физическая подготовка**

1,3-5,7-32, 34-55,57-73, 75-80,82-104, 106-109,111-117, 121, 123-156

**Техническая подготовка:**

Действия без мяча:

- |   |   |       |             |
|---|---|-------|-------------|
| 1 | Прыжки на месте, у сетки и после перемещений        | 3,4   | 8,20,21,22  |
| 2 | Сочетание перемещений, остановок, падений и прыжков | 33,34 | 37,42,49,51 |

Действия с мячом:

- |   |   |                         |   |
|---|---|-------------------------|---|
| 1 | Передачи мяча сверху двумя руками: в стену стоя, сидя, во время перемещений.                                      | 26,41,49,51             | 63,65,67,85,115,121, 122,142  |
| 2 | Верхняя прямая подача в правую и левую часть площадки   | 8,14,29,43,45           | 16,20,68,95,106,116, 123  |
| 3 | Прямой нападающий удар по ходу из зон 4,3,2 с высоких передач   | 37,42,43,48,59,60       | 64,74,89,91,93,101,1 07,111,115,117,121,1 24, 126,144,154                   |
| 4 | Прямой нападающий удар по ходу из зон 4 и 2 с передачи из глубины площадки  | 38,41,43,58,72          | 74,91,97,99,103,107, 11,115,122,128,130,1 32, 134,150                       |
| 5 | Приём мяча сверху двумя руками передачи с расстояния 5-7 м через сетку  | 3,4,33                  | 36,46,52,103,106,109  |
| 6 | Приём мяча сверху двумя руками мяча от передачи, удара стоя, передачи в прыжке через сетку, верхней прямой подачи | 11,12,17,22,27,143, 146 | 31,39,41,47,52,53,62, 68,78,94,99,107,113, 122, 177                         |
| 7 | Приём мяча снизу двумя руками нападающего удара, мяча от передачи в прыжке  | 17,21,27,142            | 31,39,48,53,59,60,64, 67,70,78,94,99,111,1 16,124,126,130,139,1 43, 145,151 |
| 8 | Одиночное блокирование ударов из зон 4,2,3 по диагонали с высоких передач   | 83,86,87,90             | 94,102,110,122,128,1 35,148,150,156   |

**Тактическая подготовка**

- |   |  |         |                |
|---|--|---------|----------------|
| 1 | Выбор места для выполнения второй передачи (у сетки и из глубины площадки) | 7       | 14,15          |
| 2 | Выбор места для выполнения нападающего удара прямого по ходу               | 40,47   | 54             |
| 3 | Подачи на игрока, слабо владеющего приёмом                                 | 116     | 129,131        |
| 4 | Вторая передача из зоны 2 игрокам в зоны 3 и 4 (чередование)               | 61      | 89,103,129,131 |
| 5 | Имитация второй передачи и обман (передача через сетку стоя на площадке)   | 104     | 150            |
| 6 | Имитация нападающего удара и передача в прыжке двумя руками через сетку    | 107,116 | 142            |

7	Взаимодействие игроков передней линии при второй передаче игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4.	18	78,80,104,149
8	Игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 2 (при приёме подач для второй передачи, при приёме передач - для нападающего удара)	26,34	74,76,93,109
9	Система игры со второй передачи через игрока передней линии (2,3 зоны)	71,81	97,101,122,125,127
10	Выбор места при приёме верхней прямой подачи	23	95
11	Выбор места при блокировании	86,87	90,98,106
12	Выбор способа приёма мяча при игре в защите и на страховке	101	146
13	Зонное блокирование основного направления	102	110
14	Взаимодействие игроков задней линии при приёме мяча от подач	30,42	81,83
15	Взаимодействия игроков передней линии, не участвующих в блокировании зон 4 и 2, с блокирующими игроками зоны 3	125	117,134,142
16	Игроков зон 6,5 и 1 с игроками зоны 2 и 4 (при приёме мяча от нападающих ударов)	135	150
17	Расположение игроков при приёме подач, при второй передаче из зон 3 или 2	50,57	77,79,80,113,117,121,126
18	Объединение отдельных компонентов техники и тактики в игровых упражнениях		11,12,15,18,19,22,24,26,28,30,32,35,36,38,40,41,43,47-51,54,56,58,60,62,64,66,68,72,73,75-80,84,88,92,96,100,104,108,112,117,121,123-127,132,136,138,142,144,146,148,152,156
<b><i>Инструкторская и судейская практика Контрольные испытания</i></b>		44-46,105 2, 6,118-120	

### **Модульное занятие**

#### **Занятие № 110. Комбинированное - по физической и технической подготовке.**

Задачи: 1. Развитие качеств и способностей, необходимых для овладения навыками блокирования.

2. Совершенствование одиночного блокирования прямого нападающего удара по ходу.

Инвентарь: теннисные, набивные и волейбольные мячи.

#### **Подготовительная часть – 30 мин.** Организационные вопросы – 1-2 мин.

1. Во время ходьбы выполнение упражнений по сигналам: тренер подбрасывает вверх теннисный мяч – остановка и имитация нападающего удара, вверху волейбольный мяч – остановка, имитация блокирования, два мяча вверху – прыжок вверх с поворотом на 180°(2 мин).
2. Игра «Делай наоборот». Играющие стоят в строю в полу шаге друг от друга лицом к тренеру, который показывает гимнастические упражнения: движения руками, наклоны,

повороты, приседания и т.п. Играющие должны делать упражнения в другую сторону (поднять вверх не правую руку, как делает преподаватель, а левую, наклонить туловище вперёд, а не назад и т.п.) Допустивший ошибку, делает шаг вперёд (10 мин).

3. Коллективные прыжки на одной ноге (левой, правой). Занимающиеся стоят в колонне по одному. Ладонь левой руки сзади стоящего игрока лежит на левом плече впереди стоящего. Правая нога согнута в колене и поддерживается за голеностопный сустав сзади стоящего игрока. По сигналу (хлопок, под счёт) вся колонна одновременно начинает продвигаться вперед прыжками на левой ноге. После 10 прыжков смена ноги. (5 серий).

4. «Карусель» - все игроки перестраиваются в 3-4 шеренги и размыкаются на вытянутые руки. Тренер встаёт перед занимающимися и выполняет различные условные движения рукой. Если кисть поднятой вверх руки поворачивается вправо (или влево), игроки в прыжке имитируют блокирование, отклоняя кисти рук в ту же сторону. Если рука тренера опущена вниз и повернута влево (или вправо), игроки выполняют падение в ту же сторону (3 серии по 30 сек., отдых 30 сек). Выполнять в быстром темпе.

### **Основная часть – 100 мин.**

1. Имитационное упражнение: игроки парами располагаются с двух сторон сетки. Нападающий игрок имитирует удар в различных направлениях, блокирующий – выбирает место и ставит блок, стараясь предугадать направление удара (10 мин).

2. Упражнения с мячами: 1) построение то же, что и в предыдущем упражнении, но игроки нападения выполняют удар с собственного набрасывания. После 10-15 ударов игроки меняются ролями (10 мин); 2) построение то же. Игрок с мячом выполняет нападающий удар или обман. Блокирующий должен разгадать действия нападающего – поставить блок или отскочить от сетки и принять мяч (10 мин).

3. Передающий игрок располагается в зоне 3, нападающие в зоне 4, блокирующий на противоположной стороне площадки, напротив нападающего старается «закрыть» блоком нападающий удар по ходу (20 мин).

4. Передающий игрок в зоне 3. Нападающие с мячами в зоне 2 выполняют удар по ходу. Блокирующий должен выбрать место и поставить блок (20 мин).

5. Учебная игра – 30 мин. Блокирующим внимательно следить за действиями нападающих и выполнять одиночное блокирование.

### **Заключительная часть – 5 мин.**

#### **Поурочное распределение программного материала (таблица № 23)**

П/п	Содержание поурочного материала	№ занятий, на которых начинается обучение	№ занятий, на которых начинается повторение
<b>Теоретическая подготовка:</b>			
1	Физ. культура и спорт в России в системе физвоспитания	1,56	
2	Гигиена закаливания и режим питания спортсмена	16,134	
3	Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений на организм.	35,37,38	
4	Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Спортивный массаж.	74,78,86,136,137	
5	Основы техники и тактики игры волейбол	4, 17, 28, 35, 57, 86, 112	

6	Физиологические основы спортивной тренировки	9, 12,122, 146			
7	Общая и специальная физическая подготовка	5,70,88,			
8	Моральный и волевой облик спортсмена	33, 78, 156			
9	Планирование спортивной тренировки	56,57,58,112,113			
10	Правила и организация проведения соревнований	22,48,49			
<b>Физическая подготовка:</b>		1,3-5,7-32, 34-55,57-73, 75-80,82-104, 106-109,111-117, 121, 123-156			
<b>Техническая подготовка:</b>					
Действия без мяча:					
1	Прыжки, падения на месте и после перемещений	3,4	8,20,21,22		
2	Сочетание перемещений, остановок, падений и прыжков	33,34	37,42,49,51		
Действия с мячом:					
1	Передачи мяча сверху двумя руками: в стену стоя, сидя, во время перемещений, сочетание этих действий у сетки, стоя спиной в направлении передач	26,41,49,51	115,121,122,142		
2	В прыжке через сетку с последующим падением назад и перекатом на спину (вторая передача) из зоны нападения через сетку на заднюю линию	63,65	67,85		
3	Верхняя прямая подача в правую и левую, дальнюю и ближнюю часть площадки	8,14,29,43,45	16,20,68,95,106,116, 123		
4	Прямой нападающий удар по ходу из зон 4,3,2 с высоких передач	37,42,43,48,59,60	64,74,89,91,93,101,1 07,111,115,117,121,1 24, 126,144,154		
5	Прямой нападающий удар по ходу из зон 4 и 2 с передачи из глубины площадки	38,41,43,58,72	74,91,97,99,103,107, 11,115,122,128,130,1 32, 134,150		
6	Приём мяча сверху двумя руками передачи с расстояния 8-10 м через сетку	3,4,33	36,46,52,103,106,109		
7	Приём мяча сверху двумя руками мяча от передачи, удара стоя, передачи в прыжке через сетку, верхней прямой подачи	11,12,17,22,27,143, 146	31,39,41,47,52,53,62, 68,78,94,99,107,113, 122, 177		
8	Приём мяча снизу двумя руками нападающего удара, мяча от передачи в прыжке	17,21,27,142	31,39,48,53,59,60,64, 67,70,78,94,99,111,1 16,124,126,130,139,1 43		
9	Приём мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и	145,151	156		

	спину (мяч набрасывает партнёр)		
10	Одиночное блокирование ударов из зон 4,2,3 по диагонали с высоких передач	83,86,87,90	94,102,110,122,128,135,148,150
	<b>Тактическая подготовка</b>		
1	Выбор места для выполнения второй передачи (у сетки и из глубины площадки)	7	14,15
2	Выбор места для выполнения нападающего удара прямого по ходу	40,47	54
3	Подачи на игрока, слабо владеющего приёмом и вышедшего с замены	116	129,131
4	Вторая передача из зоны 2 игрокам в зоны 3 и 4 (чередование)	61	89
5	Вторая передача сильнейшему нападающему на линии	103	129,131
6	Имитация второй передачи и обман (передача через сетку стоя на площадке)	104	150
7	Имитация нападающего удара и передача в прыжке двумя руками через сетку	107,116	142
8	Взаимодействие игроков передней линии при второй передаче игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4.	18	78,80,104,149
9	Игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 2 (при приёме подач для второй передачи, при приёме передач - для нападающего удара)	26,34	74,76,93,109
10	Система игры со второй передачи через игрока передней линии (2,3 зоны)	71,81	97,101,122,125,127
11	Выбор места при приёме верхней прямой подачи	23	95
12	Выбор места при блокировании	86,87	90
13	Выбор места при страховке партнёра, принимающего мяч после подачи, нападающего удара, блокирующих, нападающих	98	106
14	Выбор способа приёма мяча при игре в защите и на страховке	101	146
15	Зонное блокирование основного направления	102	110
16	Взаимодействие игроков задней линии при приёме мяча от подач,	30,42	81,83

	нападающих ударов, обманных действий		
17	Взаимодействия игроков передней линии, не участвующих в блокировании зон 4 и 2, с блокирующими игроками зоны 3	125	142
18	Взаимодействие игрока зоны 6 с блокирующим игроком зоны 3 и страхующими игроками зон 4 и 2	117	134
19	Игроков зон 65 и 1 с игроками зоны 2 и 4 (при приёме мяча от нападающих и обманных ударов)	135	150

### **Модульное занятие**

#### **Занятие № 37. Однонаправленное по обучению технике.**

Задачи: Обучение прямому нападающему удару по ходу из зон 4 и 2.

Инвентарь: теннисные, набивные и волейбольные мячи, мячи на амортизаторах.

#### **Подготовительная часть – 20 мин.** Орг. вопросы – 1-2 мин.

1. Ходьба, бег (2-3 мин);
2. Во время ходьбы (по сигналу) остановка, поворот направо, сделать шаг левой ногой, приставить праву и выполнить прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами; то же во время бега (2 мин);
3. Левая рука вверху, правая внизу, круговые вращения левой рукой вперёд, правой назад, смена направления вращения каждые 10 сек. (4 раза);
4. Руки в стороны, правую согнуть вверх, левую вниз, сомкнуть пальцы за спиной (10 раз);
5. И.п. – правая рука вверху, левая внизу. Шаг- левой, наклон влево, левую руку отвести за спину. На каждый шаг смена рук, наклон в сторону впереди стоящей ноги (15 раз).
6. Упражнение в парах: занимающийся лежит на спине, ноги подняты вверх, сгибание и разгибание ног. Партнёр оказывает сопротивление, упираясь руками в стопы первого (15 раз – смена);
7. Броски набивного мяча через сетку в прыжке.

#### **Основная часть – 110 мин.**

1. Обучение прямому нападающему удару (по ходу, из зон 4 и 2):

1) имитация ударного движения сильнейшей и слабейшей рукой на месте и в прыжке (10 мин); 2) освоение удара кистью по мячу. Удар по волейбольному мячу кистями обеих рук, стоя на коленях, замах небольшой, в момент удара рука выпрямлена (10 мин); 3) нападающий удар стоя на месте по мячу, закреплённому на резиновых амортизаторах (10 мин); 4) броски теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега обеими руками по очереди (12 мин); 5) нападающий удар: кистью по мячу в стену стоя на месте и в прыжке обеими руками (12 мин); 6) то же в парах с передачи партнёра (14 мин); 7) нападающий удар через сетку из зоны 2, мяч набрасывает тренер из зоны 3 (16 мин); 8) нападающий удар из зоны 2 по ходу с передачи из зоны 3 (16 мин); 9) подвижная игра «Бомбардиры» с нападающим ударом правой и левой рукой. Игроки стоят по кругу и выполняют верхние передачи мяча друг другу. Совершивший ошибку при приёме мяча или пославший мяч неточно садится в центр круга. Игроки время от времени ударом посыпают мяч в сидящих. Отскочивший от игроков мяч (попавший хотя бы в одного из игроков) снова вводится в игру. Если же игрок не попал в сидящих, он сам занимает место рядом с ними. «Обстрел» продолжается до тех пор, пока один из сидящих не поймет мяч с воздуха в

руки. Тогда все встают и занимают места по кругу, а в середину идёт игрок, пробивший мяч партнёру в руки (15 мин); 10). Учебная игра с заданием: выполнять нападающий удар только слабейшей рукой (25 мин). 11). Учебная игра без задания: нападать можно обеими руками (20 мин).

### **Заключительная часть – 5 мин.**

#### **Поурочное распределение программного материала (таблица № 24)**

п/п	Содержание поурочного материала	№ занятий, на которых начинается обучение	№ занятий, на которых начинается повторение
<b>Теоретическая подготовка:</b>			
1	Физ.культура и спорт в России в системе физвоспитания	1,56	
2	Гигиена закаливания и режим питания спортсмена	16,134	
3	Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений на организм.	35,37,38	
4	Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Спортивный массаж.	74,78,86,136,137	
5	Основы техники и тактики игры волейбол	4, 17, 28, 35, 57, 86, 112	
6	Физиологические основы спортивной тренировки	9, 12,122, 146	
7	Общая и специальная физическая подготовка	5,70,88,	
8	Моральный и волевой облик спортсмена	33, 78, 156	
9	Планирование спортивной тренировки	56,57,58,112,113	
10	Правила и организация проведения соревнований	22,48,49	
<b>Физическая подготовка</b>			
2-5,7-19,21-24,26-29,31-41,47-49,51-101,104,108-132,134-136,139-141,144-147,149,150,152,154,156			
<b>Техническая подготовка:</b>			
Действия без мяча:			
1	Чередование способов перемещений, изменение направлений и способа на максимальной скорости с остановками, падениями, имитацией приёмов игры в нападении и защите	3,5	9,14,15,29,31,111
Действия с мячом:			
1	Техника нападения. Сверху двумя руками из глубины площадки, у сетки - стоя лицом и спиной в направлении	141,151	156

	передач и для нападающего удара		
2	Сверху двумя руками в прыжке: вперёд-вверх параллельно к сетке и через сетку на точность	86	92,99,111
3	Чередование способов передач мяча: сверху, сверху с падением, в прыжке, различные - по высоте и расстоянию	140,146	152
4	Подачи мяча. Верхняя прямая на точность	12,18,19	23,29,31,52,57,61,64,66,76,9 3,110,116,121,151
5	Нападающие удары. Прямой по ходу - из зон 4 и 2 с высоких и средних по высоте и длинных по расстоянию передач	41,43,47	53,58,71,81,94,103,149
6	С переводом вправо с поворотом туловища вправо из зоны 2 и с передачами за голову	126,131	124,129,134,139,143, 149,154
7	При противодействии блокирующих блокирование стоя на подставке (пассивное)	37,38,43,49	54,55,59,60,71,81,91,104,14 0
8	С переводом влево, с поворотом туловища влево из зоны 3 с передачи из зоны 2	126,136	149,156
9	Имитация нападающего удара в разбеге и передача через сетку в прыжке	14	141,146,151
10	Прямой нападающий удар слабейшей рукой из зон 2,3,4	117,119,121	123,139
11	Техника защиты. Приём мяча сверху двумя руками в опорном положении с последующим падением: от подачи, передачи в прыжке, нападающего удара с подставки, мяча, отскочившего от сетки	2,7	18,19,21,33,39,54,59,61,69,7 3,78,83,125,140,150
12	Приём мяча снизу двумя руками в опорном положении от подачи, нападающего удара, передачи в прыжке, от сетки	4,14,15,17	22,26,28,32,39,50,54,59,61,6 9,73,78,83,116, 126,143,145,147,150, 151
13	Чередование способов в приёме мяча в зависимости от направления и скорости полёта мяча	102,104	103,116,126,136
14	Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающе-го удара по ходу в зонах 4,3,2	88,91	96,104,115,125,131,139,146, 154

15	Групповое блокирование нападающего удара (вдвоём) по диагонали с высоких и средних передач из зон 4 и 2	114,117	125,138,149,153
16	Блокирование ударов с переводом вправо в зоны 4,3,2	112	125,138,150,154
<b>Тактическая подготовка</b>			
1	Тактика нападения Подача между игроками "вразрез"	57	87,111
2	Имитация второй передачи и обман через сетку в прыжке	115	145
3	Имитация прямого нападающего удара и передача в прыжке параллельно сетке	135	149
4	Чередование способов нападающих ударов: прямой, с переводом, сильнейшей и слабейшей рукой	141	154
5	Первая передача в зону 3, игрок зоны 4 имитирует нападающий удар, вторая передача за голову в зону 2 и нападающий удар. То же, но передача за голову в зону 4, имитация в зоне 2	10,16,26,28	65,96,123
6	Первая передача в зону 2, вторая на удар в зоны 3 и 4, игрок зоны 3 имитирует нападающий удар	8,21	31,123
7	Действия игрока зоны 2 с игроком зон 3 и 4 в условиях длинных первых передач	11,22,51	97
8	Игра в нападении со 2 передачи игрокам передней линии (зон 3 и 2) - вторые передачи за голову из зон 4 и 2 - имитация нападающего удара в зоне 3	67,71	127
9	Первая передача на удар, когда мяч послан противником без нападающего удара	81,94	101,117
10	Тактика защиты. Выбор места при приёме мяча от подач различными способами и при условии чередования подач в дальние и ближние зоны	13,24	110
11	При приёме мяча снизу от нападающих ударов, обманных передач через сетку (чередование), в прыжке и на страховке	104,118	149
12	Выбор способа приёма мяча в	121	154

	доигровке и при обманных приёмах нападения		
13	Выбор способа приёма различных способов подач в условиях чередования подач в дальние и ближние зоны	136	138
14	Выбор способа перемещения и приёма мяча при чередовании нападающих ударов и обманных действий	128,132	133
15	Страховка блокирующего и нападающего игроком зоны 6	27,45	56,98
16	Страховка игроком зон 5 и 6 при системе игры "углом вперёд"	36,46	56,99
17	Выход игроков зон 3 и 2, 3 и 4 к месту нападающего удара для блокирования вдвоём и своевременный прыжок	117	130,147
18	Расположение игроков при приёме подач различными способами, вторую передачу выполняет игрок зон 3,2 (чередование)	66,76	86,114
19	Игра в защите, когда игрок зоны 6 осуществляет страховку блокирующего в зоне нападения	96,112	129
20	Переключение от защитных действий к нападающим со второй передачи через игрока передней линии	119	123,134,146
22	Объединение отдельных компонентов техники и тактики в игровых упражнениях	20,25,30,34,49,50,52-55,57- 60,62,63,68,70,72,74,75,77,79,80,82,84,85,87,89,90,92 ,93,95,97,98,100,102,108,109,112,113,119,120,122,12 4,129,130,134,136,139,141,144,146,149,152,153,155	
<i>Инструкторская и судейская практика</i>		44-46,105-107	
<i>Контрольные испытания</i>		1,6,137,142	

#### 2.5.4 Образовательные педагогические технологии

- технология личностно-ориентированного обучения.
- технология ИКТ (компьютер, сеть Интернет);
- здоровьесберегающие технологии (тематические беседы о ЗОЖ, уроки здоровья, рефлексия);
- технология разноуровневого обучения;
- технология проблемного обучения;
- игровая образовательная технология (задания в игровой форме, деловые игры, подвижные игры).

## **Технология личностно-ориентированного обучения**

**Цель использования:** создание благоприятных условий для каждого воспитанника.

**Способ внедрения:**

Основой содержания личностно-ориентированного обучения является:

- формирование у воспитанников двигательных умения и навыков, на базе которых строится учебно-тренировочный процесс;
- личностно-ориентированное обучение воспитанников в учреждениях спортивной направленности – это целенаправленное формирование личности воспитанника посредством его физического развития с учетом его способностей;
- определение уровня физического развития каждого воспитанника с помощью тестов и нормативов;
- определение состояния здоровья каждого воспитанника во время проведения обязательных (2 раза в год) медицинских осмотров.

**Результаты использования**

Технология личностно-ориентированного обучения ориентирует воспитанников на развитие своей индивидуальности. При применении данной технологии у тренера-преподавателя появляется возможность работы с каждым воспитанником индивидуально, при этом индивидуальная работа ведется в рамках работы со всей учебно-тренировочной группой.

Благодаря данной технологии тренер-преподаватель имеет возможность систематизировать и учитывать индивидуальные особенности каждого воспитанника при планировании и проведении учебно-тренировочного процесса.

**Технология ИКТ** (компьютер, сеть Интернет);

**Цель использования:** Создание единой системы использования информационных компьютерных технологий во взаимодействии: ДЮСШ – тренер – семья.

**Способ внедрения:**

- просмотр информации, документов, новостей группы и ДЮСШ;
- чат-конференции (через мобильное приложение WhatsApp);
- использование электронной почты (индивидуальные консультации по проблемным вопросам);
- просмотр ссылок;
- статистика группы.

**Результаты использования:**

- информационная открытость;
- своевременность и оперативность подачи информации при планировании и проведении учебно-тренировочного процесса;
- индивидуальный подход;
- сотрудничество;
- гуманистический подход в виртуальном общении;
- свобода включения в виртуальное общение, где выставляется необходимая педагогическая информация для родителей, рекомендации, располагаются советы родителям по воспитанию и развитию ребенка.

## **Здоровьесберегающие технологии**

### **Цель использования:**

- обеспечение сохранности здоровья воспитанников при проведении учебно-тренировочных занятий и в соревновательной деятельности.

### **Способ внедрения:**

- при планировании и проведении учебно-тренировочных занятий учитываю возрастные особенности воспитанников;
- с учетом особенностей каждого этапа подготовки формирую благоприятный психологический фон на занятиях;
- распределяю физическую нагрузку с учетом физических возможностей воспитанников; применяю методы и приемы, которые способствуют, которые способствуют появлению, развитию и сохранению интереса к занятиям настольным теннисом у каждого воспитанника; обязательный врачебный контроль за воспитанниками не реже 2 раз в год, для спортсменов высокой квалификации – обязательная диспансеризация;
- организация ЛОГ (летнего оздоровительного отдыха), тренировочных сборов.

### **Результаты использования:**

- здоровьесберегающие технологии способствует снижению вероятности травм на учебно-тренировочных занятиях и во время соревновательной деятельности, способствует снижению усталости после значительной физической нагрузки, укреплению здоровья воспитанников и формированию стойкого интереса к систематическим занятиям спортом.

## **Технология разноуровневого обучения**

### **Цель использования**

Построение учебно-тренировочного процесса таким образом, который позволяет воспитанникам переходить с одного уровня этапа подготовки на следующий в зависимости от уровня спортивной подготовленности.

### **Способы внедрения**

Основой технологии разноуровневого обучения является такой подход к построению учебно-тренировочного процесса в спортивной школе, при котором воспитанник группы начальной подготовки может быть переведен на следующий этап подготовки при достижении соответствующего спортивного результата вне зависимости от возрастных рамок.

При построении данной технологии подразумевается свобода тренера в планировании и проведении учебно-тренировочного процесса на всех этапах спортивной подготовки.

### **Результаты использования**

Технология многоуровневого обучения способствует достижению воспитанников высоких спортивных результатов, так как при применении данной технологии у воспитанников групп начальной подготовки возникает наглядный ориентир в виде воспитанников следующих этапов.

## **Технология проблемного обучения**

### **Цель использования:**

Развитие у воспитанников необходимые мыслительные и физические процессы, которые позволяют решать проблемы и преодолевать препятствия, как в учебно-

тренировочном процессе, так и в соревновательной деятельности.

#### **Способы внедрения:**

При проведении учебно-тренировочного процесса целенаправленно формируют такие условия, при которых воспитанники должны применять умения и навыки для преодоления искусственно-созданных препятствий на пути к достижению поставленной цели.

#### **Результаты использования:**

- технология проблемного обучения дает возможность тренеру-преподавателю определить уровень сопротивляемости воспитанников к условиям, которые могут возникнуть при участии в соревнованиях;
- при планировании и проведении учебно-тренировочных занятий с учетом результатов применения технологии проблемного обучения тренер имеет возможность проводить психологическую работу с воспитанниками, направленную на преодоление сложных ситуаций.

### **Игровая технология**

#### **Цель использования**

Развитие познавательной активности воспитанников; повышение интереса к систематическим занятиям настольным теннисом у каждого воспитанника; создание командного духа в спортивном коллективе; повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса.

#### **Способы внедрения**

- при проведении учебно-тренировочного процесса применяю следующие приемы игровой технологии;
- включение в учебно-тренировочные занятия не только обще развивающих упражнений, но и эстафет, подвижных игр, спортивных игр;
- включение в учебно-тренировочные занятия элементов их тактических и технических приемов таких спортивных игр, как бадминтон, футбол, баскетбол, ручной мяч;
- проведение соревнований как внутри, так и между учебно-тренировочными группами, применение принципа системности и связи теории с практикой, принципа наглядности, принципа всестороннего развития личности.

#### **Результаты использования**

Игровая образовательная технология способствует расширению кругозора, формированию определенных умений и навыков, необходимых в практической деятельности, развитию физических качеств, чувства коллективизма, информированности воспитанников о других видах спорта; улучшению спортивных показателей; профилактике сколиоза.

**Результативность применения** всех новых образовательных технологий зависит от личных качеств тренера-преподавателя, его компетентности, уровня его образования, преданности профессии, а самое главное его любви к детям. Большое значение в воспитании и образовании здорового подрастающего поколения является тесное взаимодействие тренера-преподавателя и воспитанника в контакте с родителями и школой. Только во взаимодействии всех участников образовательного процесса кроется успех в достижении поставленных перед педагогом целей.

## **2.6 Дидактические материалы**

### **2.6.1 Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований**

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма обучаемых к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе занимающихся. Технические действия, обучаемые выполняют плавно без рывков, и по сигналу партнера (хлопками по телу или голосом «ЕСТЬ») немедленно прекращают действия.

Разучивание приемов страховки и самостраховке осуществляется на первых занятиях, и в дальнейшем они постоянно совершенствуются.

#### **Инструкция по технике безопасности, охране жизни и здоровья учащихся на занятиях волейболом**

##### **Общие требования безопасности**

- к занятиям по волейболу допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям;
- у тренера должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим;
- занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры;
- занятия должны проходить на сухой площадке или сухом полу.

##### **1. Опасность возникновения травм:**

- 1.1 При падении на твердом покрытии;
- 1.2 При нахождении в зоне удара;
- 1.3 При блокировке мяча;
- 1.4 При наличии посторонних предметов на площадке и вблизи;

##### **2. Требования безопасности перед началом занятий**

- 2.1. Надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой.
- 2.2. Тщательно проверить отсутствие посторонних предметов на площадке и вблизи.
- 2.3. Провести физическую разминку всех групп мышц
- 2.4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в волейбол.
- 2.5. Коротко остричь ногти.
- 2.6. Объяснить учащимся прием и блокировку мяча, постановку рук во время приема и удара мяча, приземление после прыжка.

##### **3. Требования безопасности во время занятий**

- 3.1. Во время занятий вблизи игровых зон не должно быть посторонних лиц;
- 3.2. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях игрок должен уметь; применять приёмы само страховки;
- 3.3. Соблюдать игровую дисциплину, особенно во время обучающих тренировок;
- 3.4. Не вести игру влажными руками;
- 3.5. При температуре воздуха +10 град. Одевать спортивный костюм;
- 3.6. Пользоваться защитными приспособлениями (наколенниками, налокотниками и др.);
- 3.7. При сигнале о прекращении выполнения упражнения все обязаны взять мячи в руки и

- выслушать методические указания учителя;
- 3.8. Выполнять только то упражнение, которое было дано тренером;
- 3.9. Запрещается бить мяч ногами;
- 3.10. При учебной двухсторонней игре строго выполнять правила расстановки и перехода;
- 3.11. Выполнять подачу только после свистка учителя;
- 3.12. Между упражнениями передавать мяч только под сеткой.
- 3.13. Обязательно выполнять общую и специальную разминку;
- 3.14. При выполнении специальных силовых упражнений соблюдать необходимую дистанцию и интервал;
- 3.15. При выполнении прыжков приземляться на обе ноги на всю стопу;

#### **4.Требования безопасности в аварийных ситуациях**

- 4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.
- 4.2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру.
- 4.3. Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

#### **5.Требования безопасности по окончании занятий**

- 5.1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
- 5.2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.
- 5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
- 5.4. Обо всех недостатках, отмеченных во время занятия-игры, сообщить тренеру.

#### **2.6.2 План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике проведения допинга. Необходимы консультации у спортивного врача; также проводятся диспансерные исследования.

Мероприятия антидопинговой программы, в основном, проводятся среди спортсменов тренировочных групп и преследуют следующие цели:

- информирование у занимающихся общих основ фармакологического обеспечения в спорте;
- представление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- получение занимающимися конкретных знаний по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

Круглогодично тренерским составом со спортсменами проводится разъяснительная работа по пресечению использования допинга. Спортсмены дважды в год проходят углубленное медицинское обследование, так же, согласно Положению об организации и проведении антидопингового контроля в области физической культуры и спорта в Российской Федерации (утверждённое приказом Госкомспорта от 20.10.2003 № 837), обязательному антидопинговому контролю подлежат призёры, а также спортсмены, определенные по жребию. Спортсмен может быть тестирован несколько раз в течение соревнований. При этом максимально учитываются все интересы по участию в соревнованиях.

Допинг - запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата. Приём допинга сопряжен с возможностью нанесения морального ущерба спорту и спортсмену, вреда здоровью

спортсмена, морального и генетического ущерба обществу.

С точки зрения достигаемого эффекта допинг, по мнению Медицинской комиссии Международного олимпийского комитета (МОК), можно разделить на запрещенные вещества и методы в соревновательный и вне соревновательные периоды.

Запрещённые вещества: стимуляторы; наркотики; каннабиноиды; анаболические агенты; пептидные гормоны; бета-2 агонисты; вещества с антиэстрогенным действием; маскирующие вещества; глюокортикоиды.

Запрещенные методы:

- улучшающие кислородтранспортные функции;
- фармакологические, химические и физические манипуляции;
- генный допинг.

Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляется Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА), руководствуясь Всемирным антидопинговым кодексом, одобренным в марте 2003 г. на конференции в г. Копенгагене (Дания) большинством стран и международных спортивных федераций.

Если будет установлено, что спортсмен использовал запрещенные вещества и методы в соревновательные и вне соревновательные периоды, то в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом для спортсмена, тренера и врача, принимавших участие в подготовке спортсмена, предусмотрено:

- первое нарушение: минимум - предупреждение, максимум - 1 год дисквалификации;
- второе нарушение: 2 года дисквалификации;
- третье нарушение: пожизненная дисквалификация.

Основная цель реализации плана антидопинговых мероприятий – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

- Международный стандарт ВАДА по тестированию;
- Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
- Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;
- пропаганда принципов фейр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;
- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к

спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Учёт информирования спортсменов с антидопинговыми правилами ведётся в журнале регистрации инструктажа по антидопинговым правилам.

### **План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

Таблица № 25

1. Информирование спортсменов о запрещённых веществах.	Лекции, беседы, индивидуальные консультации
2. Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами.	
3. Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена.	
4. Повышение осведомлённости спортсменов об опасности допинга для здоровья.	
5. Контроль знаний антидопинговых правил.	Опросы и тестирование
6. Участие в образовательных семинарах.	Семинары
7. Формирование критического отношения к допингу.	Тренинговые программы

### **2.6.3 Инструкторская и судейская практика**

В течение всего периода тренер должен готовить себе помощников, привлекая обучающихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводятся на занятиях и вне их. Все занимающиеся должны усвоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований. Самостоятельно организовать занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной части; проводить учебно-тренировочные занятия в группах базового уровня. Принимать участие в судействе соревнований в роли помощника судьи, секретаря. Решение этих задач целесообразно начинать с этапа углубленного уровня и продолжать на всех последующих этапах подготовки.

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки;

- уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении;
- уметь составить конспект и провести разминку в группе;
- уметь выявлять и исправить ошибку в выполнении упражнения у товарища;
- провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера;
- уметь провести подготовку учащихся своего класса к соревнованиям;
- уметь руководить командой класса на соревнованиях.
- Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие навыки:
  - уметь составить положение для проведения первенства школы и района;
  - уметь вести протокол игр и таблица соревнований;
  - участвовать в судействе двухсторонних игр совместно с тренером;
  - судейство двухсторонних игр (самостоятельно);
  - участие в судействе официальных соревнований в роли помощника судьи и в составе секретариата;

- уметь составлять календарь и расписание игр на соревнования.

Выпускник ДЮСШ должен выполнить программу подготовки для присвоения звания «инструктор по спорту» и «судья по спорту».

#### **2.6.4 Восстановительные средства и медицинское обследование**

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного волейбола. Это нашло отражение и при организации работы в спортивных школах. Освоению и быстрой адаптации спортсменов к воздействию высоких тренировочных и соревновательных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Кроме того, от них во многом зависит сохранение и укрепление здоровья юных волейболистов, их спортивное долголетие, повышение физической работоспособности, уменьшение спортивного травматизма.

Система восстановления включает организационные формы ее реализации, подбор адекватных средств восстановления и контроль за их эффективностью.

Восстановительные мероприятия разделяются на 4 группы средств: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

**Педагогические средства** являются основными, так как стимуляция восстановления и повышение спортивных результатов возможно только при рациональном построении тренировки, соответствии между величиной нагрузки и функциональным состоянием спортсменов.

Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, их системы в микроциклах и на отдельных этапах тренировочного цикла. В процессе учебно-тренировочной работы необходимо широко варьировать нагрузку и условия проведения занятий, регулярно переключаться с одного вида деятельности на другой, вводить в ходе тренировки упражнения для активного отдыха. Для юных волейболистов старших возрастов следует планировать специальные восстановительные циклы.

**Психологические средства** способствуют снижению психического утомления, обеспечивают устойчивость и стабильность психического состояния, создают лучший фон для реабилитации, оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Если такие психотерапевтические приемы регуляции психологического состояния, как аутогенная и психорегулирующая тренировки, требуют участия квалифицированных психологов, то средства внушения, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие факторы следует широко использовать тренерскому коллективу спортивных школ.

Система гигиенических факторов состоит из следующих разделов:

- оптимальные социальные условия микросреды, быта, учебы и трудовой деятельности;
- рациональный распорядок дня;
- личная гигиена;
- специализированное питание и рациональный питьевой режим;
- закаливание;
- гигиенические условия тренировочного процесса;
- специальные комплексы гигиенических мероприятий при тренировке волейболистов в сложных условиях (жаркий климат, пониженная температура, и т. д.).

В ее комплексной реализации на всех этапах подготовки принимают участие тренеры, медицинские работники и сами спортсмены.

Оптимальные социально-гигиенические факторы микросреды проявляются во взаимоотношениях и влиянии людей, окружающих спортсменов (родители, родственники, товарищи, члены учебного и спортивного коллектива). Их постоянное влияние может

оказать как положительное, так и отрицательное воздействие на психическое состояние спортсмена, его морально-волевую подготовку, спортивные результаты.

Тренеры должны хорошо знать и постоянно контролировать состояние социально-гигиенических факторов микросреды, а также принимать все меры для ее улучшения, используя различные средства и методы педагогических и других воздействий.

Особенности учебной деятельности юных волейболистов необходимо учитывать при всех видах планирования тренировочного процесса. В периоды напряженной учебной деятельности уровень тренировочных и соревновательных нагрузок несколько снижается.

Вопросы личной гигиены связаны с использованием рационального распорядка дня, мероприятиями по уходу за телом, отказом от вредных привычек и др.

Рациональный распорядок дня позволяет:

- создавать оптимальные условия для учебной и спортивной деятельности;
- повышать спортивную работоспособность;
- воспитывать организованность и сознательную дисциплину;

В связи с различными условиями жизни и учебы, бытовыми и индивидуальными особенностями не может быть единого для всех распорядка дня. Однако необходимо:

- выполнять различные виды деятельности в определенное время;
- правильно чередовать учебу, тренировочные занятия и отдых;
- выбирать оптимальное время для тренировок;
- регулярно питаться;
- соблюдать режим сна.

Выбор времени для проведения тренировочных занятий устанавливается с учетом суточной динамики спортивной работоспособности, конкретных задач данного периода подготовки, времени проведения предстоящих соревнований и других факторов. Наиболее оптимальным временем для тренировок является время от 10 до 13 час. и от 16 до 20 час.

Питание юных волейболистов необходимо строить с учетом этапов подготовки, динамики тренировочных и соревновательных нагрузок, климатогеографических и индивидуальных особенностей игроков.

Пища должна отвечать определенным гигиеническим требованиям и быть калорийной, соответствующей энергетическим затратам спортсмена; полноценной, включающей в себя все необходимые пищевые вещества, сбалансированные в наиболее благоприятных соотношениях; разнообразной, хорошо усвояемой и доброкачественной.

Распорядок приема пищи следует согласовывать с общим режимом. Время приема пищи должно быть постоянным. Наиболее целесообразно четырехразовое питание. Принимать пищу следует через 2 — 2,5 часа до тренировки и спустя 30 — 40 мин после ее окончания.

**Медико-биологическая группа** восстановительных средств включает в себя витаминизацию, физиотерапию и гидротерапию.

Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в процессе напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половину суточной потребности.

Из средств физио- и гидротерапии следует использовать различные виды ручного и инструментального массажа, души, ванны, сауну, локальные физиотерапевтические средства воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.). Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня желательно ограничиться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, ванны и т. д.) следует назначать по показаниям, но не чаще 1 — 2 раза в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдение.

## Планы применения восстановительных средств

Таблица № 26

Педагогические	Медико-биологические	Психологические
<p><b>Оптимальны план тренировочного процесса:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- нагрузки, соответствующие функциональным возможностям;</li> <li>- оптимальное сочетание общих и специальных средств и методов подготовки;</li> <li>- вариативность нагрузки;</li> <li>- рациональное сочетание работы и отдыха, использование переключения.</li> </ul> <p><b>Условия, способствующие ускорению восстановления:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рациональный режим дня;</li> <li>- средства переключения (кино, театр, литература и т. д.);</li> <li>- положительный психологический климат в группе;</li> <li>- умеренная мышечная деятельность;</li> </ul> <p><b>Рациональное планирование тренировочного занятия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения для быстрого снятия утомления;</li> <li>- специальные упражнения для расслабления;</li> <li>- выбор места тренировочного занятия;</li> <li>- рациональная разминка перед тренировкой рациональная заминка после тренировки</li> </ul>	<p><b>Гигиенические:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рациональный и стабильный распорядок дня;</li> <li>- полноценный отдых и сон;</li> <li>- соответствие спортивной одежды и инвентаря задачам и условиям тренировок и соревнований;</li> <li>- состояние и оборудование спортивных сооружений.</li> </ul> <p><b>Физические:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- баня;</li> <li>- гидропроцедуры;</li> <li>- и др.</li> </ul> <p><b>Питание:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сбалансированность по энергетической ценности;</li> <li>- сбалансированность по составу;</li> <li>- соответствие характеру, величине и направленности нагрузок;</li> <li>- соответствие климатическим и погодным условиям.</li> </ul> <p><b>Фармакологические:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- витамины и минеральные вещества</li> </ul>	<p><b>Психологические:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- психологический климат в команде;</li> <li>- взаимопонимание с тренером;</li> <li>- хорошие отношения в семье, с друзьями и окружающими;</li> <li>- положительная эмоциональная насыщенность учебно-тренировочных занятий;</li> <li>- интересный и разнообразный досуг;</li> <li>- комфортные условия для тренировки и отдыха;</li> <li>- и др.</li> </ul>

### Методические рекомендации

Необходимо всегда иметь в виду тот факт, что постоянное применение одного и того же средства восстановления, особенно локального воздействия, уменьшает восстановительный эффект, так как организм спортсмена адаптируется к его воздействию. К средствам общего глобального воздействия (парная баня или сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что в начале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем –локального.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости юными спортсменами тренировочных и соревновательных нагрузок.

Для этой цели могут служить их субъективные ощущения, а также объективные показатели текущего контроля в тренировочных занятиях.

## **Методические рекомендации по организации медико-биологического сопровождения тренировочного процесса**

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатным медицинским работником и (или) работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с действующим законодательством.

В медицинское сопровождение тренировочного процесса входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двухраз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств выполнений рекомендаций медицинских работников.

### **2.6.5 Воспитательная работа и психологическая подготовка**

Одной из основных задач ДЮСШ является обеспечение условий для личностного развития занимающегося.

**Воспитательная работа** – это целенаправленное формирование отношений к системе наивысших ценностей жизни человека и формирование у ребенка способности выстраивать индивидуальный план собственной жизни.

На протяжении многолетней спортивной подготовки, решается задача формирования личностных качеств: воспитание патриотизма, нравственных качеств в сочетании с волевыми, эстетическое воспитание, трудолюбие.

Составляя план воспитательной работы, необходимо учитывать возрастные рамки развития ребенка. Эффективность воспитательного процесса будет достигнута лишь в том случае, если мероприятия, включенные в план, будут интересны для учащихся, и когда они будут убеждены в необходимости принимать в них активное участие. Активность учащихся особенно проявляется в органах самоуправления. Правильно организованное самоуправление помогает формировать нравственные требования к правилам поведения в обществе, а также педагогические установки тренера превратить в требования коллектива.

Значительное место в воспитательной работе отводится соревнованиям, где особенно ярко проявляются личностные качества спортсмена. Поэтому необходимо фиксировать не только спортивные результаты, но и анализировать их поведение во время соревнований, отмечать выявленные недостатки в морально-психологической подготовке, настраивать спортсмена, как на достижение определенных результатов, так и на проявление морально-волевых качеств. Необходимо наладить интеграцию в решении задач учебно-тренировочной деятельности ДЮСШ. Иметь единый план работы с общеобразовательной школой.

#### **Формы организации воспитательной работы:**

- собрания, лекции и беседы с обучающимися;
- информация о спортивных событиях в стране и в мире;
- встречи с интересными людьми, ветеранами спорта;

- родительские собрания;
- взаимодействие с общеобразовательной школой;
- культурно-массовые мероприятия;
- эстетическое оформление помещения ДЮСШ, постоянное обновление стендов;
- совместно с обучающимися должна вестись летопись школы;
- создание музея школы;
- поддержание школьных традиций таких как: торжественный прием новых спортсменов в ДЮСШ, выпускные вечера, вечера отдыха, концерты художественной самодеятельности, выставки творческих работ обучающимися, шефство старших над младшими, празднования дней рождений.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер может проводить ее во время тренировочных занятий, а также дополнительно на тренировочных сборах, в лагерях, где используется и свободное время.

Для того чтобы успешно решать задачи воспитания, тренер должен знать своих учеников: их характер, слабые и сильные стороны, условия труда и быта, успеваемость и т.д. Чем лучше тренер знает своих учеников, тем эффективнее будут его средства и методы воспитания.

Большую помощь в воспитательной работе тренера может оказать здоровый, дружный коллектив. Поэтому с самого начала занятий он должен стремиться создать такой коллектив, через который бы можно было решать поставленные задачи.

Большую роль для сплочения коллектива играют единые цели, поставленные перед группой. Для достижения их требуются совместные усилия, взаимопомощь, взаимовыручка. Например, надо подготовить летнюю площадку для борьбы. Совместная работа сплачивает ребят, позволяет им лучше узнать друг друга. Каждый должен считать за честь вложить свой труд в общее дело. Если кто из членов коллектива нуждается в помощи, то долг каждого – оказать эту помощь своему товарищу.

Большое значение для создания здорового, дружного и крепкого коллектива имеет общение его членов между собой (на соревнованиях, при совместных посещениях кино, театров, музеев и т.д.).

Для укрепления созданного коллектива необходимо развивать в нем непримиримое отношение к нарушителям спортивного режима и дисциплины, эгоистам и зазнайкам. Если кто-либо из юношей допустил серьезное нарушение дисциплины, то его поступок следует разобрать на собрании. Разбор должен быть честным и принципиальным. Справедливая критика провинившегося не должна быть ядовитой. Смысл ее заключается в том, чтобы помочь товарищу исправиться.

Если провинившийся юноша дает слово исправиться, то надо проследить, чтобы он свое обещание выполнил. Недоверие и подозрительность к провинившемуся спортсмену вызывает и у них недоверие к коллективу. Это затрудняет учебно-спортивную и воспитательную работу. Чуткое отношение, стремление коллектива помочь товарищу, пережить с ним неприятное, помогают ему быстрее избавиться от плохого.

Действенным средством в воспитании – является стенгазета, освещющая насущные вопросы коллектива. В ней даются советы спортсменам, поощряются лучшие в коллективе, осуждаются неэтичные поступки, высмеиваются в карикатурах провинившиеся.

Большое значение в воспитании юношей имеют созданные в коллективе традиции. Например, торжественный прием учащихся-новичков, выполнивших разряд, занесение в книгу « гордость секции» и др. Называться настоящим спортсменом – это значит не курить, не употреблять спиртных напитков, быть всюду дисциплинированным, честным и вежливым; быть помощником тренера; уметь личные интересы подчинить интересам коллектива; не зазнаваться, уважать своих товарищей, так как они помогали в тренировке, поддерживали морально на соревнованиях.

В коллективе прививаются чувство бережного уважения не только к товарищам, но и к своим спортивным противникам. Одновременно с этим у учащихся надо развивать чувство гордости за свой коллектив, город, республику, страну. С этой целью целесообразно приводить в пример ведущих спортсменов-патриотов общества, города, Чемпионов России, Европы и Мира, которые, преодолевая трудности, прославляли свою Родину.

В воспитании сознательной дисциплины большое влияние оказывают посещаемость, четкое и организованное проведение тренировок. Занятия должны начинаться с построения, рапорта, учета посещаемости и всегда в одно и тоже время. Это организует и дисциплинирует занимающихся.

Тренер не должен оставлять без внимания не одного, даже мелкого нарушителя дисциплины.

В зависимости от степени нарушения ему следует подобрать такие методы воздействия, которые дали бы наилучший эффект. С целью воспитания тренер может сделать замечание, порицание, выговор, удалить с занятия, лишив права посещения занятий на определенный срок. Применяемая мера наказания достигает своей цели лишь в том случае, если ученик осознал свой проступок, прочувствовал его. Для этого применяемые меры наказания необходимо сочетать с разъяснениями и убеждением. Убеждение в воспитательной работе должно найти самое широкое распространение.

С целью же поощрения тренер может применять одобрение, похвалу, благодарность. Одним из видов поощрения может быть помещение фотографии ученика на доску почета школы.

Применяя те или иные средства и методы воспитания, тренер должен исходить из индивидуальных способностей спортсменов.

Трудность воспитательной работы заключается в том, чтобы учащиеся не замечали, что их постоянно воспитывают.

Хорошим средством воспитания сознательной дисциплины являются соревнования с четкой их организацией.

Одна из задач тренера – это научить спортсменов организованности. Для этого необходимо не только своевременное посещение занятий, выполнение неукоснительных указаний тренера, но и нужно чтобы ученик постоянно следил за своей спортивной формой, спортивнителем, соблюдением чистоты в зале.

Следует подчеркнуть, что чистота зала, целесообразное распределение инвентаря способствуют эстетическому воспитанию.

Большое значение имеет воспитание у учеников правильного отношения к труду. Для того, чтобы добиться высоких результатов, спортсмен должен систематически и много трудиться. Для этого у него необходимо развивать трудолюбие. Тренер всячески должен поощрять тех, кто вкладывает много сил для выполнения того или иного задания.

При подведении итогов определенного периода занятий основным критерием оценки должен стать труд, затраченный для достижения поставленной цели. Тренеру необходимо поощрять успехи не только в занятиях каратэ, но и в учебе или производственной деятельности.

Первостепенная роль во всей воспитательной работе принадлежит тренеру. Если он имеет авторитет у учеников, то они стремятся копировать его во всем. Поэтому тренеру необходимо быть примером своим воспитанникам во всем. Тренер должен уметь также интересно, правильно и эмоционально проводить урок, чтобы обучающиеся имели радостное, хорошее настроение. Это будет укреплять дисциплину и повышать авторитет тренера.

Тренер должен умело пользоваться своим авторитетом. Он должен тщательно продумывать свои задания, если упражнение окажется не под силу учащемуся, то он может потерять веру в свои силы.

В процессе воспитания первое время учащимся приходится заставлять себя

подчиняться дисциплине, определенным требованиям гигиены и т.п., но потом постепенно эти требования становятся привычкой и не представляют для них особого труда.

**Психологическая подготовка** юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению к конкретным соревнованиям. В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке. В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная психическая боевая готовность спортсмена, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы. В процессе управления нервно-психическим восстановлением снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревнований, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

## 2.6.6 Методика самостоятельной тренировки

**Методические требования:** Формирование специальных знаний.

Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Роль спортивного режима и питания. Значение врачебного контроля при занятиях; Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форм и содержание. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.

## Список используемой литературы

### Нормативные документы

1. ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.12 г.
2. Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 г. № 1726-р;
3. Приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 "Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
4. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
5. Приказ Минобрнауки № 536 от 11 мая 2016 года «Об утверждении особенностей режима рабочего времени и времени отдыха педагогических и иных работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность».

### Методическая литература

1. Волейбол. Википедия: свободн.энциклопедия.- Режим доступа:<https://ru.wikipedia.org/wiki/Волейбол> 28.11.2017
2. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ); устав, цели, нормы, рекомендации.- режим доступа: <http://fh.ru/article/163137/vsemirnaya-organizatsiya-zdravooхранeniya-vozystav-tseli-normyi-rekomendatsii>.26.11.2018.

- 3.Боген М.М. «Обучение двигательным действиям», Физкультура и спорт, Москва, 1985.
- 4.Былеева Л.В., А.М. Коротков «Подвижные игры», Физкультура и спорт, Москва, 1982;
- 5.Железняк Ю.Д. «К мастерству в волейболе», Физкультура и спорт, Москва, 1978;
- 6.Ивойлов А.В. «Волейбол» Высшая школа, Минск, 1974;
- 7.Ивойлов А.В. «Волейбол, очерки по биомеханике и методике тренировки», Физкультура и спорт, Москва, 1981;
- 8.Клещев Ю.Н., А.Г. Фурманов «Юный волейболист», Физкультура и спорт, Москва, 1979;
- 9.Кучинский А.А. «Волейбол в школе» Ленинград, 1959;
- 10.Платонова Н.И., «Волейбол, как средство развития физических качеств студентов ВУЗов». Научно-методический электронный журнал «Концепт»-2016-№ 7(июль)-0,4 п.л.
- 11.Русаков А.А. «Силовой атлетизм в структуре физического воспитания». Ученые записки университета П.Ф.Лесгафта-2016- № 1(131)-С 201-205.
- 12.Русаков А.А., Кузикович В.Р. «Методика развития специальных двигательных способностей волейболистов групп начальной подготовки». С-П.2016.
- 13.Самойлов А.В. «Время игры», Физкультура и спорт, Москва, 1986;
- 14.Слупский Л.Н. «Волейбол, игра связующего», Физкультура и спорт, Москва, 1984;
- 15.Смоленский Государственный Институт Физической Культуры – 1974: «Тактическая подготовка волейболистов» (учебное пособие); «Техническая подготовка волейболистов» (учебное пособие).
- 16.Спорт для здоровья и удовольствия: изучаем волейбол//Здоровье люди.- Режим доступа: <https://24health.by/sport/-dlya-zdorovya-udovolstviya-izuchаем-voleybol/>28.11.2017;
- 17.Черных З.Н., Плещев А.Н. «Развитие физических качеств необходимых для занятия волейболом». Вестник Шадринского государственного педагогического университета УДК, 796.328.,2017 год.

## СОДЕРЖАНИЕ

### **Раздел I. Комплекс основных характеристик программы. Пояснительная записка.**

1.1 Направленность программы .....	2
1.2 Характеристика вида спорта.....	2
1.3 Актуальность программы.....	3
1.4 Педагогическая целесообразность.....	4
1.5 Отличительная особенность программы.....	5
1.6 Адресат программы.....	6
1.7 Уровень программы, объем и сроки реализации программы.....	8
1.8 Формы обучения.....	9
1.9 Режим занятий.....	9
1.10 Особенности организации образовательного процесса.....	9
1.11 Цель и задачи программы.....	13
1.12 Содержание программы.....	15
1.12.1 Содержание программы базового уровня 1 год обучения.....	18
1.12.2 Содержание программы базового уровня 2-3 год обучения.....	23
1.12.3 Содержание программы углубленного уровня 1-2 года обучения.....	28
1.12.4 Содержание программы углубленного уровня 3-5 года обучения.....	32
1.13 Планируемые результаты.....	41

### **Раздел II Комплекс организационно-педагогических условий**

2.1 Календарный учебный график.....	46
2.2 Условия реализации программы.....	47
2.2.1 Материально-техническое обеспечение.....	47
2.2.2 Информационное обеспечение.....	49
2.2.3 Кадровое обеспечение.....	49
2.3 Формы аттестации.....	50
2.4 Оценочные материалы.....	51
2.5 Методические материалы.....	55
2.5.1 Виды спортивной подготовки.....	56
2.5.2 Общие указания по проведению занятий.....	58
2.5.3 Методика и содержание работы по предметным областям.....	60
2.5.4 Образовательные педагогические технологии.....	92
2.6 Дидактические материалы.....	96
2.6.1 Техника безопасности во время занятий.....	96
2.6.2 План мероприятий на предотвращение допинга.....	97
2.6.3 Инструкторская и судейская практика.....	99
2.6.4 Восстановительные средства и медицинское обследование.....	100
2.6.5 Воспитательная работа и психологическая подготовка.....	103
2.6.6 Методика самостоятельной тренировки.....	106
Список литературы.....	106
Содержание.....	108

