Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа имени А.И. Тюрева» Ковылкинского муниципального района

Рассмотрена
Педагогическим советом МБУ ДО «ДЮСШ им. А.И. Тюрева» Ковылкинского муниципального района протокол № 1 от «35» _____ 2023 года

Утверждаю Директор МБУ ДО ««ДЮСШ им. А.И. Тюрева» Ковылкинского муниципального района

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по волейболу

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: спортивно-оздоровительный

Возраст обучающихся: 6-18 лет Срок реализации программы: 8 лет

Разработчики программы: старший тренер-преподаватель Жалнова И.А. заместитель директора по УВР Глазкова А.А.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка	3
2.	Цель и задачи программы	6
3.	Учебно-тематический план	7
4.	Содержание программы	8
5.	Календарный учебный график на 2022-2023 учебный год	22
6.	Календарно-тематическое планирование программы	23
7.	Планируемые результаты освоение образовательной программы	31
8.	Оценочные материалы программы	32
9.	Форма обучения, методы, приемы, формы организации учебного процесса, формы и типы занятий, формы контроля	36
10.	Материально - техническое обеспечение программы	37
11.	Список использованной литературы	38

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» (далее – Программа) составлена на основе нормативных документов и реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта в Российской Федерации. Программа предназначена для тренеров-преподавателей, ведущих занятия в спортивно-оздоровительных группах и рассчитана на детей от 6 лет и старше.

Нормативные основания для создания дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29. 12. 2012 г. № 273-ФЗ;
- Концепция развития дополнительного образования на 2015-2020 годы от 4.09.2014 г. № 1726-р:
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 03. 09 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития системы дополнительного образования детей»;
- СанПин 2.4.36.48-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства образования Республики Мордовия от 04. 03 2019 г. № 211 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Республике Мордовия»;
 - Устав МБУ ДО «ДЮСШ им. А.И. Тюрева» Ковылкинского муниципального района;

Направленность программы – физкультурно-спортивная;

Актуальность программы. Игра в волейбол одна из захватывающих, увлекательных, интересных и популярных игр на сегодняшний день. Технические приёмы, тактические действия заключают в себе большие возможности для расширения и развития физических способностей, а также помогает в нравственном воспитании детей и подростков. В процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, приобщение к здоровому образу жизни, приобретается привычка к самостоятельным занятиям Волейбол - командная игра, которая дисциплинирует, воспитывает коллективизма, волю, целеустремленность. Игра в волейбол развивает не только физические качества ребенка, но и развивает мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов. Укрепляет костную, сердечно-сосудистую, дыхательную и другие системы растущего организма, приобщая детей к активным занятиям спортом. Включение различных специальных упражнений, подвижных игр, разнообразных форм занятий по волейболу в учебнотренировочный процесс позволит разнообразить процесс обучения, избежать схематичности, монотонности и повысить эффективность занятий, что в дальнейшем приведет к определенным результатам.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Педагогическая целесообразность - позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

По уровню освоения программа углублённая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

Отличительные особенности программы

Данная программа является модифицированной, так как она разработана на основе типовых программ физкультурно-спортивной направленности и способствует расширению и повышению физкультурно-спортивной культуры детей.

Программа предусматривает применение в образовательном процессе современных педагогических технологий, способствующих сохранению здоровья учащихся, активизации познавательной деятельности, креативности мышления, формирования личностных качеств.

Адресат программы: программа рассчитана на учащихся 6 лет и старше. Заниматься в секции могут все желающие, прошедшие медицинский осмотр и допущенные врачом к занятиям. Содержание программы не требует от учащихся дополнительных знаний, подбор игр и заданий отражает реальную физическую, интеллектуальную подготовку детей, содержит полезную и любопытную информацию, способную дать простор воображению.

Срок реализации – 8 лет. **Количество часов, режим занятий:**

	Год	Минимальный	Мин./макс.	Кол-во	Кол-во	Кол-во
Этапы	обучения	возраст для	количество	часов в	занятий	часов в
подготовки		зачисления	детей в группе	неделю	В	год
			(человек)		неделю	
	1-й	6 лет	10/20	6	3	252
Спортивно-	2-й	7 лет	10/20	6	3	252
оздоровительный	3-й	8 лет	10/20	8	4	336
	4-й	9 лет	10/15	8	4	336
	5-й	10 лет	10/15	10	5	420
	6-й	11 лет	10/15	10	5	420
	7-й	12 лет	10/15	12	6	504
	8-й	13 лет	10/15	12	6	504

Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности тренера и обучающегося. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт. Полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебнотренировочных. Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается термины, история волейбола и др. Для повышения интереса к волейболу и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

• метод упражнений;

- игровой;
- соревновательный;
- метод круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Планируемые результаты

Учащиеся должны знать и иметь представление:

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.

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 результате регулярного посещения занятий учащиеся должны:

- повысить уровень своей физической подготовленности;
- приобрести навыки и умения по изучаемым видам спорта;
- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации;
- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- у учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям спортом и дальнейшему самосовершенствованию;
- следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для учащихся и сформироваться представление о том, что ЗОЖ это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов.

У учащихся будут сформированы установки на здоровый и безопасный образ жизни, **получат развитие** нравственные и волевые личностные качества: целеустремлённость, настойчивость, умение побеждать, чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: сформировать у обучающихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения основами игры в волейбол.

Залачи:

Обучающие:

- обучить техническим приёмам и правилам игры;
- обучить тактическим действиям;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях:
 - обучить навыкам регулирования психического состояния.

Развивающие:

- развивать повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- развивать совершенствование навыков и умений игры;
- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма.

Воспитательные:

- воспитывать выработку организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;
 - -воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни.

3. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Учебный план — это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов подготовки спортсменов. При составлении учебного плана следует исходить из специфики легкой атлетики, возрастных особенностей обучающихся, основополагающих положений теории и методики волейбола. Чтобы план был реальным, понятным и выполнимым с решением задач, изначально необходимо определить оптимальные суммарные объемы тренировочной и игровой деятельности. Затем, беря за основу процентные соотношения отдельных видов подготовки из теории и методики волейбола, рассчитываем объемы (в часах), приходящиеся на отдельные виды подготовки.

Направленности и содержанию обучения свойственна определенная динамика: постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок на общую физическую нагрузку. Постепенный переход от освоения основ техники к основательному изучению и совершенствованию сложных технико-тактических действий на основе одновременного развития специальных физических и психических способностей. Увеличение объема нагрузок.

Особенность спортивно-оздоровительного этапа – работа с малоподготовленными детьми, с разным уровнем физического развития, поэтому распределение учебного материала в годичном цикле целесообразно проводить по месячным и недельным циклам, не придерживаясь концепции периодизации.

No					года об	бучени	Я		
№	РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ	1-й	2 -й	3-й	4-й	5-й	6-й	7-й	8-й
		год	год	год	год	год	год	год	год
1.	ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ	8	8	10	12	12	12	13	13
	ИТОГО	8	8	10	12	12	12	13	13
2.	ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ								
	Общая физическая подготовка	100	100	130	130	160	160	180	180
	Специальная физическая	90	90	110	108	145	145	165	165
	подготовка	70	70	110	100	143	143	103	103
	Технико-тактическая	48	48	80	80	97	97	140	140
	подготовка	40	+0	80	80	71	71	140	140
	Контрольные испытания	4	4	4	4	4	4	4	4
	Участие в соревнованиях		соглас	но кален	ндарном	му план	іу сореі	внований	Í
	Медицинский контроль	2	2	2	2	2	2	2	2
	ИТОГО	244	244	326	324	408	408	491	491
	ВСЕГО ЧАСОВ	252	252	336	336	420	420	504	504

4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа содержит разделы, в которых изложен материал по видам подготовки (теоретическая, физическая, техническая, тактическая, психологическая), средства, методы, формы подготовки, система контрольных нормативов и упражнений.

Содержание программного материала обеспечивает непрерывность и последовательность процесса на протяжении всего периода обучения. Учебный год в Учреждении начинается с первого сентября. Продолжительность учебного года на спортивно-оздоровительном этапе — 42 недели. На комплектование учебных групп отводится один месяц, начиная с 1-го сентября.

Основной формой проведения занятия является тренировочный урок.

Тренировочный урок делится на три части.

Подготовительная часть — сообщение задач занятия, организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части урока. В ней применяются общеразвивающие, специально-подготовительные и имитационные упражнения.

Главная задача **основной части** — обучение и совершенствование техники спортивного упражнения, двигательного действия, обеспечение общей и специальной подготовки. Физические упражнения в виде тренировочных заданий в основной части располагают в следующей последовательности: упражнения (комплексы и игры), направленные на воспитание быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости, координации.

В заключительную часть урока включают упражнения, направленные на развитие быстроты, применяют в основной части урока после разминки. Вслед за ними используют игры и игровые упражнения.

Подготовительная часть.

□ Организация занимающихся;
□ Подготовка их для наиболее успешного решения задач основной части занятия.
Средства подготовительной части занятия:
□ Строевые упражнения
□ Упражнения на внимание;
□ Различные виды ходьбы, бега, прыжков;
□ Общеразвивающие, подготовительные, подводящие упражнения;
□ Ранее изученные упражнения из техники волейбола.
При проведении подготовительной части занятия необходимо придерживаться следующих
рекомендаций:

- 1. Подготовить заблаговременно инвентарь и место для проведения занятий;
- 2. Начинать занятие с построения и постановки задач;

Задачи подготовительной части занятия:

- 3. Проводить подготовительную часть без значительных пауз;
- 4. При проведении строевых и общеразвивающих упражнений пользоваться общепринятой гимнастической терминологией;
- 5. Чередовать упражнения, чтобы обеспечить нагрузку на различные части тела и группы мышц;
- 6. Чередовать силовые, по характеру выполнения упражнений, с упражнениями на растяжение и расслабление, медленные с быстрыми, а также разнообразить темп выполнения;
- 7. Использовать подвижные игры, которые являются подготовительными к волейболу Основная часть.

Задачи основной части занятия:
□ Изучение и совершенствование техники игры в нападении и защите;
□ Освоение элементов тактики в нападении и защите;
Повышение физической полготовленности занимающихся:

Воспитание у занимающихся специальных двигательных качеств;
□ Обучение занимающихся применять приобретенные умения и навыки в различных условиях
игровой деятельности.
Средства основной части занятия:
□ Подготовительные, подводящие, специальные по технике и тактике упражнения;
□ Подвижные игры;
□Учебные и двусторонние игры в волейбол. Учебные игры носят целевую игровую
направленность, строго регламентировать действия играющих. В двухсторонних играх
занимающиеся выполняют все ранее разученные технические приемы и тактические действия
произвольно.

Организационно-методические указания

Преимущественная направленность образовательного процесса определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств. Вместе с тем необходимо уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т.е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные		Возраст (лет)											
показатели физических качеств	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17		
Рост						+	+	+	+				
Мышечная масса						+	+	+	+				
Быстрота			+	+	+	+							
Скоростно-силовые				+	+	+	+	+					
качества													
Сила						+	+	+	+				
Выносливость (аэробные		+	+	+									
возможности)													
Анаэробные возможности			+	+	+								
Гибкость	+	+	+	+									
Координационные			+	+	+	+							
способности													
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+					

При планировании и проведении занятий детьми необходимо учитывать их возрастные особенности. Строго нормировать физические нагрузки. В занятия включать упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе упражнения для формирования крепкого мышечного корсета, обеспечивающие поддержание нормальной осанки. Кроме этого в занятиях с детьми этого возраста следует уделять должное внимание освоению техники волейбола, так как их организм вполне подготовлен к освоению элементарных умений и навыков.

У них достаточно развиты зрительный и двигательный анализаторы ЦНС. Они в состоянии управлять отдельными действиями, координировать движения рук и ног.

Вместе с тем при разучивании какого-либо приема техники с детьми, для создания целостного представления в изучаемом приеме необходимы образцовый показ тренером приема и доходчивое объяснение способа его выполнения.

В то же время в процессе совершенствования приемов техники полезно включать элементы вариативности их выполнения, что в определенной степени способствует развитию координационных способностей юных волейболистов.

Параллельно во взаимосвязи с совершенствованием приемов техники следует

4.1. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Теоретическая подготовка

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РОССИИ.

- Понятие о физической культуре. Физическая культура часть общечеловеческой культуры. Ее значение для укрепления здоровья, правильного, гармоничного развития, подготовки к труду.
- Спорт важнейший компонент целостного развития личности, как средство адаптации люлей в обществе
- Физическая культура и спорт важнейшее средство воспитания и оздоровления российской молодежи. Органы управления физической культурой, спортом и туризмом в стране. Международные и национальные федерации. Олимпийский комитет.
- Основы физической подготовленности и функциональных возможностей. Возможности и коррекция физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
 - Роль государственных органов в развитии спорта.
- Взаимосвязь общей культуры и образа жизни. Достижения спортсменов России в Мире и стране по видам спорта. Задачи спортивных организаций России в деле развития физической культуры и спорта в России и за рубежом.

ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ВОЛЕЙБОЛОМ.

- Правила поведения и безопасности на занятиях по волейболу. Эксплуатация инвентаря и оборудования.

ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ВОЛЕЙБОЛА.

- историческая справка о возникновении волейбола.
- развитие волейбола в России.
- достижения известных волейболистов России и стран мира.

ПРАВИЛА ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ.

- Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игрока. Начало игры и подача. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды и замена игроков. Упрощенные правила игры.

РЕЖИМ ТРУДА И ОТДЫХА ВОЛЕЙБОЛИСТА

- Понятие о гигиене и здоровом образе жизни. Особенности и необходимость личной гигиены спортсменов
- Закаливание: традиционные и нетрадиционные методы закаливания. Значение его для спортсмена. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма (солнце, воздух, вода). Приемы закаливания: воздушные ванны осенью и зимой, солнечные ванны, водные процедуры, обтирание, обливание, душ, купание, хождение босиком. Закаливание и оздоровление в естественной климатической зоне.
- Рациональное питание: в различные периоды подготовки. Режим дня и отдыха. Питьевой режим во время тренировок и соревнований. Обмен веществ. Роль жиров белков, углеводов, солей, витаминов. Их содержание в продуктах питания. Определение оптимальной физиологической нормы питания и калорийности с учетом возраста, спортивной специализации. Составление меню питания. Особенности питания спортсменов в период учебно-тренировочных сборов и спортивных соревнований
 - Роль физической культуры и спорта в здоровье человека.

- Физическая подготовка и физическая подготовленность.
- Физическое и духовное самосовершенствование: влияние пагубных и смертельно опасных пристрастий. Их профилактика и предупреждение.

САМОКОНТОЛЬ И САМОСТРАХОВКА В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ВОЛЕЙБОЛОМ.

- Методы и приемы самоконтроля. Измерение пульса, массы, тестирование, паспортный и физиологический возраст, ведение дневника спортсмена. Форма дневника самоконтроля.
- Понятие о травмах. Характеристика травм. Причины травм и их профилактика при занятиях волейболом. Оказание доврачебной помощи. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы связок, сухожилий. Кровотечения и их виды. Вывихи. Повреждения костей: ушибы, переломы открытые и закрытые. Действия высокой температуры. Ожоги. Тепловые и солнечные удары. Действия низкой температуры: озноб, обморожения, общее замерзание. Предохранение различных частей тела от обморожений. Первая помощь при обморожениях. Способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины.

ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА ЧЕЛОВЕКА; ПОНЯТИЕ СТРОЕНИЯ И ФУНКЦИЙ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА.

- Краткие сведения об анатомическом строении организма человека. Роль центральной нервной системы в деятельности организма.
- Влияние занятий спортом на функционирование высшей нервной деятельности, функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения, обмен веществ и энергии основе жизни человека.
- Основные сведения о костной системе, связочном аппарате, расположении основных групп мышц, их строении и взаимодействии, кровообращении и значении крови. Дыхание и газообмен. Лѐгкие и значение дыхания для жизнедеятельности организма. Состояние жизненной ѐмкости лѐгких. Сердце и сосуды в процессе занятий спортом, их состояние и значение. Органы пищеварения и обмена веществ. Органы выделения и их значение (кишечник, почки, кожа). Функциональное влияние тренировок на организм спортсмена.
- Возрастная анатомия и физиология: изменения органов, систем организма в различные возрастные периоды спортсмена.
 - Реакции организма на двигательную активность спортсмена.
- Понятия работоспособности, утомления, перетренированности. Различия и сходство. Самоопределение. Меры по предупреждению.

МЕСТА ЗАНЯТИЙ ИНВЕНТАРЬ

- площадка для игры в волейбол в спортивном зале.
- оборудование и инвентарь для игры в волейбол в спортивном зале и на открытом воздухе.
- сетка и мяч. Уход за инвентарем.

ОСОБЕННОСТИ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ СПОРТСМЕНА

- Личная гигиена спортсмена: уход за телом, формой, содержание в чистоте места занятий, инвентаря, места проживания.

ПОНЯТИЕ И ХАРАКТЕРИСТИКА ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ.

- Понятие о спортивной тренировке, еè цели и задачи.
- Виды подготовки спортсмена: теоретическая, техническая, физическая (общая и специальная), тактическая, морально-волевая, психологическая.
- Тренированность и еè показатели. Цикличность спортивной тренировки. Принципы спортивной тренировки. Средства тренировки. Приèмы и методы обучения. Взаимосвязь возраста спортсмена и его спортивной квалификации.
- Формы организации учебно-тренировочного процесса: учебно-тренировочное занятие групповое, индивидуальное, самостоятельное, спортивные соревнования.
- Построение и структура тренировочного занятия. Общая и моторная плотность занятия. Распространенные в практике основные форма занятий.
- Содержание и методика проведения подготовительной, основной и заключительной частей занятия.
- Система многолетней спортивной тренировки. Календарь спортивных соревнований. Планирование круглогодичной тренировки. Значение и роль планирования, учета и контроля в

управлении процессом спортивной тренировки. Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное. Содержание и документы планирования. Характеристика периодов годичного цикла и особенности подготовки: переходный, подготовительный, соревновательный. Этапы периодов подготовки и их задачи.

Общая физическая подготовка

Содержанием общей физической подготовки является воспитание физических качеств и способностей. необходимых в спортивной деятельности. осуществляемой основном общеподготовительными упражнениями. Общая физическая подготовка предполагает разностороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей и систем организма спортсмена, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности. Общая физическая подготовка спортсмена так или иначе специализируется, применительно к особенностям избранного вида спорта и проводится в течении всего годичного цикла подготовки.

В состав ОФП входят строевые упражнения, упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры. Гимнастические упражнения подразделяются на 3 группы (для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища, для мышц ног и таза).

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, скакалки, резиновые амортизаторы). Акробатические упражнения включают группировки, перекаты, стойку на лопатках, кувырки вперед, назад, соединения нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях. Бег: 20 м ,30 м, 60 м, повторный бег, бег в горку, бег с препятствиями. Прыжки в длину с места, тройной прыжок.

Метания. Метания теннисного мяча на дальность, в стену на дальность отскока, броски набивного мяча.

Многоборье. Спринтерский, прыжковый, метательный, смешанный (от 3 до 5 видов).

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, настольный теннис, бадминтон. Развитие взаимопонимания в играх, развитие навыков быстрых ответных действий и быстроты перемещений

Для рук. Движения руками в различных плоскостях и направлениях, в различном темпе и в различных исходных положениях (сидя, лёжа), одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и запястных суставах (сгибание и разгибание, отведение и приведение, маховые и круговые движения).

Для туловища. В различных положениях - наклоны вперёд, в стороны, назад с различными положениями и движениями руками. В положении лёжа на спине - поднимание и опускание туловища. В положении лёжа лицом вниз - прогибания с различными положениям и движениями руками. Из упора лёжа - переходы в упор лёжа боком, в различные упоры.

Упражнения для развития силовых способностей

В качестве средств развития силовых способностей используются физические упражнения направленно стимулирующие степени напряжения мышц с использованием отягощений, сопротивлений, тренажеров и различных факторов внешней среды

Силовые упражнения подразделяются на четыре группы:

- 1. Упражнения со строго дозируемым внешним отягощением: гантели, гири, штанги, тренажеры, специальные пояса с разновесами, манжеты для рук.
- 2 Упражнения с нестрого дозируемым внешним отягощением или сопротивлением: противодействия партнера или упражнения с партнером, подручные средства (камни, резина, эспандеры).
- 3. Силовые упражнения, совершаемые в короткое время с высокой интенсивностью: метания, ударные действия и т. п.
- 4. Упражнения с самоотягощением. Отягощение создается за счет веса собственного тела или отдельных его частей (подтягивания в висе, отжимания в упоре и различные гимнастические упражнения).

Силовые упражнения должны быть направлены на развитие общей силы (укрепление опорно-двигательного аппарата занимающихся, скоростно-силовых способностей и силовой

выносливости)

Упражнения для развития скоростных способностей

Основными средствами развития быстроты являются: упражнения, выполняемые с предельной или около предельной скоростью, в минимальный для данных условий промежуток времени - то есть скоростные упражнения.

Скоростные упражнения подразделяются на две группы.

Первая группа. Упражнения, направленно воздействующие на отдельные компоненты элементарных форм быстроты: 1) быстроту простой и сложной двигательной реакции; 2) скорость выполнения отдельного движения; 3) улучшение частоты (темпа) движений.

Для воспитания быстроты простой двигательной реакции применяется метод повторного выполнения упражнения. Он заключается в повторном реагировании на внезапный (заранее обусловленный звуковой или световой сигнал) с установкой на сокращение времени реагирования

При воспитании реакции на движущийся объект особое внимание уделяется сокращению времени нахождения и фиксации его в поле зрения, а также способность заранее предусматривать возможные перемещения объекта.

При воспитании реакции выбора необходимо научить занимающихся пользоваться "скрытой интуицией" о вероятных действиях противника. Такую информацию можно извлечь из наблюдений за позой противника, мимикой, подготовительными действиями, общей манерой поведения.

Скорость выполнения отдельного движения - это временной интервал, затраченный на выполнение отдельного движения (например, финальное усилие) Основной акцент в тренировке делается на улучшение взрывной силы.

Максимальная частота движений зависит от скорости перехода двигательных центров из состояния возбуждения в состояние торможения и обратно. Для улучшения темпа движений применяются упражнения с установкой на увеличение числа движений руками за короткий промежуток времени (не более 10 секунд).

Вторая группа. Ко второй группе относятся упражнения, направленно воздействующие на комплексные проявления быстроты: 1) быстрота выполнения целостных двигательных действий; 2) стартовые действия; 3) скоростные действия, продиктованные ходом соревновательной борьбы.

Основными средствами воспитания скоростных способностей являются упражнения, выполняемые с максимально возможной скоростью и с продолжительностью отдельных упражнений не более 10-15 секунд.

Общеподготовительными упражнениями для развития скоростных способностей К этой группе относятся также упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых качеств, скоростной выносливости и скоростно-координационные упражнения.

Комплексные формы проявления скоростных способностей в результате специальной тренировки значительно прогрессируют, так как они зависят от многих факторов, которые поддаются совершенствованию.

Упражнения для развития общей выносливости

В процессе воспитания общей выносливости могут применяться самые разнообразные по характеру и продолжительности упражнения: упражнения из других видов спорта, циклического, ациклического и смешанного характера; спортивные игры; упражнения, выполняемые с отягощениями и сопротивлениями.

Круговая тренировка с применением общеразвивающих упражнений и т. п.

Упражнения для развития ловкости и координационных способностей

Основными средствами развития координационных способностей являются физические упражнения повышенной координационной сложности; упражнения, содержащие элементы новизны и возможность многообразных и неожиданных решений двигательных задач.

Наиболее широкую группу средств для воспитания координационных способностей составляют общеподготовительные гимнастические упражнения, элементы акробатики, с поворотами и упражнения на равновесие.

Для воспитания способности быстро и целесообразно перестраивать двигательную деятельность в связи с внезапно меняющейся обстановкой служат спортивные игры,

единоборства.

При выполнении привычных действий, для воспитания координационных способностей используются различные методические приемы: изменение исходных и конечных положений; изменение способов выполнения действия; "зеркальное" выполнение упражнений; введение дополнительных объектов действия (мячей) или сигнальных раздражителей, требующих срочной перемены действий (в сложнокоординационных видах спорта, спортивных играх, исключительно разнообразный характер специально-подготовительных и упражнений соревновательных упражнений позволяет успешно решать задачи воспитания координационных способностей параллельно с развитием физических качеств и технико-тактической подготовкой).

Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах

В качестве средств развития гибкости используют упражнения, которые можно выполнять с максимальной амплитудой. Среди упражнений, применяемых для развития гибкости различают: активные, пассивные и статические.

Активные упражнения включают в себя маховые, вращательные, пружинистые движения, наклоны, выпады и движения на растягивание в различных суставах. Активные упражнения могут выполняться без отягощений и с небольшими отягощениями (3-5 кг.).

Пассивные упражнения - связаны с преодолением сопротивления растягиваемых мышц и связок за счёт тяжести тела или отдельных его частей, а также с помощью вспомогательных средств (отягощений, партнёра, резинового жгута и т. п.).

Статические упражнения - выполняются с помощью партнера, за счет действия внешних сил или веса собственного тела (его частей). Статические упражнения требуют сохранения неподвижного положения с предельной амплитудой в данном суставе в течении 4 - 6 секунд. После этого следует расслабление, а затем повторное выполнение упражнения.

Основным методом развития гибкости является повторный метод. Число повторений составляет от 10-12 до 16-20 раз. Продолжительность пауз отдыха от 15-20 секунд до 1,5 минут, и зависит от характера упражнений, их продолжительности и объёма мышц, вовлечённых в работу.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка характеризуется уровнем развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в волейболе

Основными средствами специальной физической подготовки являются: собственно соревновательные упражнения, тренировочные формы соревновательных упражнений и специально-подготовительные упражнения.

Увеличение амплитуды движения Специальная физическая подготовка характеризуется уровнем развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в волейболе.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в волейбол. Задачи СФП непосредственно связаны с обучением технике и тактике игры в волейбол.

Основными средствами специальной физической подготовки (кроме средств волейбола) являются: специальные подготовительные упражнения, тренировочные формы соревновательных упражнений и игры. Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой — укрепление кистей рук. Увеличение их подвижности, развитие силы и быстроты сокращения мышц, и т.д., другие направлены на формирование тактических умений — развитие быстроты реакции и ориентировки, умение пользоваться периферическим зрением, быстрота перемещений в ответных действиях на сигналы, специальная выносливость (скоростная, скоростно-силовая), ловкость, специальная гибкость.

Важное место занимают специально подобранные игры.

Систематическое применение подготовительных упражнений ускоряет процесс обучения техническим приемам волейбола и создает предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков.

Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий

По сигналу (зрительному) передвижение на 5, 10, м из исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии) сидя, лежа лицом вниз и вверх в различных положениях по отношению к стартовой линии;

По двое, по трое от лицевой линии к сетке. То же, но подается несколько сигналов. На каждый сигнал выполняется определенное действие.

Подвижные игры — из числа, изученных ранее. Специальные эстафеты с выполнением различных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук (резинового кольца, мяча) в положении руки вперед, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными перемещениями.

Из упора сидя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивается). То же, но опираясь о стену пальцами — отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой.

Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистями и пальцами).

Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи баскетбольного (футбольного мяча) мяча в стену и ловля его после отскока. Поочередная ловля и броски набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Ведение мяча ударом о площадку. Упражнения для кистей рук с гантелями, с кистевым эспандером. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократные «волейбольные» передачи набивного, мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние от нее, на дальность с набрасывания партнера или «мячемета».

Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя) в зависимости от действия партнера (партнеров) изменение высоты подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д. Броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передачи) — многократно. То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же в рамках командных действий.

«Нападающий» бросает мяч над собой у сетки и в определенный момент или бросает мяч через сетку двумя руками из-за головы в опорном положении на заднюю линию, или в прыжке одной рукой на переднюю линию. «Защитник» наблюдает и ловит мяч на задней линии от броска из-за головы или идет «на страховку» и ловит мяч в зоне нападения. Двое «нападающих» на передней линии бросают мяч друг другу, и в определенный момент кто-то из них бросает мяч через сетку. «Защитник» должен выбрать место и поймать мяч.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча

Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с резиновым (пружинным) «амортизатором». Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплèн на уровне плеч), руки за головой, движение руками из-за головы вверх и вперèд. То же одной рукой (правой и левой). То же, но амортизатор укреплèн за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки.

Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу — поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками. Стоя правым боком к стенке, (амортизатор укреплен на уровне плеч) - движение правой рукой как при верхней боковой подаче.

Упражнения с набивным мячом (1-2 кг). Броски двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча одной рукой на дальность в опорном положении и в прыжке с места и с разбега; то же, броски мяча (1 кг) через сетку.

Стоя лицом и боком по направлению. Бросок мяча через сетку из-за лицевой линии – в

опорном положении. Броски набивного, гандбольного мяча через сетку определенным способом на точность в зоны. То же, но после перемещения от сетки.

Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд). Совершенствования ударного движения подачи по мячу на резиновых (пружинных амортизаторах). Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку) в опорном положении. 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 — сидя на месте (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы двумя руками через сетку . Броски набивного мяча (1 кг) одной рукой — в парах и через сетку. Имитация прямого и бокового нападающих ударов, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 2,5 — 3 м) или на полу (расстояние от 5 до 10 м). Метание выполняется с места, после поворота, через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых (пружинных) амортизаторах. То же, но у тренировочной стенки. Удары выполняются правой и левой рукой с максимальной силой. Удары по мячу на амортизаторах — с отягощением на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка, пояс). Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания; направленного мячеметом. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу на амортизаторах. То же, но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания).

В парах. С набивным мячом в руках (1 кг), замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал бросок с сильным заключительным движением кистей вниз-вперед или вверх-вперед плавно. То же, но бросок через сетку. То же но бросок вниз одной рукой, вверх двумя и одной. В ответ на сигнал бросок набивного мяча двумя руками «по ходу» или с «переводом» (вправо, влево).

Техническая подготовка

Основной задачей технической подготовки является формирование таких умений и навыков выполнения соревновательных действий, которые позволяют спортсменам с наибольшей эффективностью использовать свои возможности в соревнованиях и обеспечивать прогресс технического мастерства в процессе занятий волейболом.

Основными средствами технической подготовки являются специально - подготовительные и соревновательные упражнения.

Техническая подготовка спортсмена органически сливается с его специальной физической подготовкой. Главными адаптирующими факторами при этом являются объем и интенсивность специфических тренировочных нагрузок, приближенных к соревновательным, а в некоторых фрагментах и превышающих их.

Устойчивость спортивной технике обеспечивается путем взаимодействия технической и специальной психической подготовки. С началом стабилизации двигательного навыка необходимо исключить приемы, облегчающие выполнение упражнений и вводить отдельные трудности, усложняющие задачи управления движениями (усложнять пространственные и временные условия, ограничивать зрительный самоконтроль, использовать сопротивления и отягощения).

С приближением соревнований нужно моделировать в тренировке соревновательные ситуации, отличающиеся высокой психической и физической напряженностью, используя при этом методы контроля и коррекции возникающих ошибок, а также методы специальной психической подготовки, мобилизующие спортсмена на преодоление трудностей.

Последовательность изучения игровых приемов волейбола:

- 1. Терминологически правильно назвать прием
- 2. Показать прием на плакатах, слайдах с комментариями о его роли в игре
- 3. Объяснить технику выполнения приема с одновременной демонстрацией его (положение тела до выполнения, в момент выполнения, после выполнения)
 - 4. Практическое выполнение приема исходное положение (стойка), перемещение,

имитация в целом или по частям.

- 5. Упражнения с мячом (индивидуальная работа, с партнером)
- 6. Упражнения на тренажерах без мячей, с мячами
- 7. По мере усвоения двигательных действий, условия выполнения упражнений усложняются
 - 8. Выполнение технического приема в игровых условиях.

Комплексы упражнений

Действия без мяча.

- стартовая стойка (ИП) – основная, низкая. Ходьба, бег, перемещение приставными шагами, боком (правым, левым) спиной вперед; двойной шаг вперед, остановка шагом. Сочетание способов перемещений. Сочетание стоек и перемещений.

Действия с мячом

Передача мяча:

- передача мяча сверху двумя руками, над собой на месте и после перемещений; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4; 6-3-2; 5-3-4; 1-3-2, передачи в стену с изменением высоты и расстояния на месте и после перемещения, на точность с собственного набрасывания;
- отбивания мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее, стоя на площадке и в прыжке, после перемещений.

Подача мяча

- подбрасывание мяча на нужную высоту и расстояние от туловища. Подача в стену расстояние 3-6 м, отметка на высоте 2 м; через сетку расстояние 3-6 м, из-за лицевой линии в пределы правой, левой половины площадки.
- нападающие удары. Ритм разбега в 1,2,3 шага, прямой нападающий удар сильнейшей рукой, удар кистью по мячу. Бросок теннисного мяча через сетку в прыжке. Удар через сетку по мячу, подброшенного партнером; удар с передач.

Техника защиты

Действия без мяча.

Стойки и перемещения:

- то же, что и в нападении, внимание низким стойкам;
- сочетание способов перемещений с остановками;
- скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки;
- сочетание перемещений с перекатами на бедро и спину.

Действия с мячом

Прием мяча:

- прием мяча сверху двумя руками;
- прием мяча, отскочившего от стены после броска;
- прием мяча, направленного броском через сетку;
- прием мяча снизу двумя руками с набрасывания мяча партнером, с отскоком от стены (1-2 м), сначала на месте, затем после перемещения;
 - жонглирование, стоя на месте и в движении;
 - прием подачи и первая передача в зону нападения;
- прием мяча сверху и снизу двумя руками с выпадом в сторону и последующим перекатом на бедро и спину;

Блокирование

- создать представление о правильной технике блокирования, наблюдение за нападающим, правильным выбором места и своевременным выносом рук;
- одиночное блокирование прямого удара по ходу (из зон 4,3,2). Блокирование на месте с использованием «ласт» и гимнастической скамейки.
- блокирование, стоя на гимнастической скамейке, удара выполняемого партнером по подброшенному мячу.

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка - это умение спортсмена грамотно построить ход соревновательной борьбы с учётом особенностей волейбола, своих индивидуальных способностей, возможностей

соперников и создавшихся внешних условий.

Тактическая подготовка включает в себя:

- изучение общих положений тактики волейбола, приемов судейства, тактического опыта сильнейших спортсменов;
- моделирование необходимых условий в тренировке и контрольных соревнованиях для практического овладения тактическими действиями;
 - освоение умений строить свою тактику в предстоящих соревнованиях.

Специфическими средствами и методами тактической подготовки служат тактические формы выполнения специально-подготовительных и соревновательных упражнений - это так называемые тактические упражнения. От других тренировочных упражнений их отличает:

- установка при выполнении данных упражнений ориентирована на решение тактических задач;
- в упражнениях практически моделируются отдельные тактические приемы и ситуации соревновательной борьбы;
 - в некоторых случаях моделируются внешние условия соревнований.

В зависимости от этапов подготовки тактические упражнения используются:

- в облегченных условиях;
- в усложненных условиях;
- в условиях, максимально приближенных к соревновательным.

Тактическая подготовка включает в себя следующие разделы:

Тактика нападения и защиты;

Индивидуальные действия в нападении и защите;

Действия без мяча;

Выбор места:

- выбор места для выполнения второй передачи в зоне 3 (стоя лицом и спиной по направлению передачи);
 - для выполнения подачи;
 - для выполнения нападающего удара (из зон 4,2).

Действия с мячом

- выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками,

кулаком (стоя на площадке и в прыжке), снизу стоя боком и спиной к сетке;

- вторая передача (из зоны 3) игроку, к которому передающий обращен лицом, спиной;
- чередование способов подач;
- подача на игрока слабо владеющего навыками приема мяча.

Групповые действия

Взаимодействие игроков передней линии

- игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой и второй передачи)

Взаимодействие игроков передней и задней линии (при первой передаче)

- игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(в условиях чередования подач в зоны)
- игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 2 (при приèме от передач и несложных подач)

Командные действия

Система игры со второй передачи игроком передней линии:

- прием подачи, передача в зону 3, затем игроку, к которому передающий стоит лицом в зоны 2,4 (чередование);
 - вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий стоит спиной;
 - прием подачи и передача игроку зоны 2, вторая передача в зону 3.

Тактика зашиты

Индивидуальные действия.

Выбор места.

- при приеме мяча после подачи;
- при страховке партнера, принимающего мяч от верхней подачи, обманной передачи;
- определение места и времени для отталкивания при блокировании, своевременность

выноса рук над сеткой.

Лействия с мячом

- выбор способа приема от подачи (сверху и снизу);
- выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником.

Групповые действия.

Взаимодействие игроков внутри линии при приеме подач и передач.

- игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; 27
- 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 подач и обманных передач;
- игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

Командные действия.

Прием подачи.

- расположение игроков при приеме подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3;
- расположение игроков при приеме мяча от соперника «углом вперед», «углом назад».

Тактическая подготовка

Тактика нападения

(индивидуальные действия)

- выбор места и способы второй передачи в зависимости от характера первой передачи и расположения партнеров;
 - нападающий удар после различных вторых передач по высоте, расстоянию и скорости;
- чередование способов нападающих ударов направления удара, ударов на силу и точность;
 - нападающий удар по блоку, через слабого блокирующего;
- имитация нападающего удара и обман одной рукой («скидка») в ближайшие и дальние зоны, вправо и влево от направления разбега.

Тактика нападения

(групповые действия)

- взаимодействие игроков передней линии в организации атакующих действий через выходящего связующего;
- взаимодействие игроков задней линии (зон 1, 6, 5) между собой при второй передаче, выходящего связующего и при выполнении второй передачи на удар с задней линии;
- взаимодействие игроков передней и задней линии. Игроков зон 6, 5, 1 с игроками зон 4, 3, 2 при выполнении второй передачи на передней линии и первой передачи с задней линии. Игроков зон 1, 6, 5 выходящих к сетке с игроками зон 4, 3, 2 при второй передаче (передачи различны по направлению, высоте и скорости выполнения).

Тактика нападения

(командные действия)

- взаимодействие игроков в атаке зон 4, 3, 2, 5, 6 для организации нападающих действий через выходящего игрока с задней линии;
- взаимодействие игроков в атаке через связующего игрока, выходящего с задней линии, для нападения первым темпом (зона 3) и «пайп» (зона 6);
- прием подачи, нападающего удара в доигровке первая передача игрока задней линии, выходящему к сетке (связующему), вторая передача для нападающего удара из зон, указанных выше.

Тактика защиты

(индивидуальные действия)

- выбор места и способы приема мяча от нападающих действий противника и приема мяча на страховке блокирующих, нападающих, принимающих трудные мячи. Своевременность перемещения в зону удара и постановка рук при блокировании.

Тактика защиты

(групповые действия)

- взаимодействие игроков передней линии, зон 3 и 2; 4 и 3, зон 2, 3, 4 при блокировании.

Взаимодействие игроков, не участвующих в блокировании с блокирующими в рамках системы «углом вперед» и «углом назад», при условии специализации игроков в зонах.

Тактика защиты

(командные действия)

- взаимодействие игроков задней линии зон 6, 1, 5 между собой при условии специализации игроков в определенных зонах при приеме нападающего удара и на страховке при системе игры «углом вперед» и «углом назад».

Интегральная подготовка

- Чередование различных упражнений на быстроту (между собой).
- Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации подводящими упражнениями)
- Упражнения, направленные на совершенствование навыков технических приемов, тактических действий и развитие специальных способностей в единстве;
 - Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях;
 - Многократное выполнение технических приемов подряд, то же тактических действий;
 - Подготовительные игры к волейболу, игра в волейбол без подачи;
 - Учебные игры. Задания в игре по технике и тактике на основе изученного материала.
- Контрольные игры активно используются как компонент тренировочного процесса, а также при подготовке к соревнованиям.

Психологическая подготовка

На спортивно — оздоровительном этапе основной упор в занятиях спортивных групп делается на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических чертах характера (особенно трудолюбии в тренировке и дисциплинированности при соблюдении режима, чувстве ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважении к тренеру, требовательности к самому себе и др.), а также на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

На этапе занятий учебно-тренировочных групп внимание акцентируется на воспитании спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, улучшении взаимодействий в команде, развитии оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, создании общей психической подготовленности к соревнованиям

Врачебный контроль

Врачебный контроль за юными спортсменами осуществляется силами врачей общеобразовательных школ, врачом ДЮСШ и лечебно-профилактическими учреждениями в тесном контакте с тренерско-преподавательским коллективом два раза в год — в сентябре и феврале учащиеся проходят медицинское обследование. Врачебный контроль является составной частью общего учебно-тренировочного плана подготовки юных спортсменов.

Инструкторская и судейская практика

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки, проводится с целью получения учащимися звания инструктора-общественника и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение у занимающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решениям судей.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в

качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Восстановительные мероприятия

Все многочисленнее средства восстановления подразделяются на группы:

психолого-педагогические

- 1) творческое использование тренировочных и соревновательных нагрузок;
- 2) применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления;
- 3) оптимальная продолжительность отдыха между занятиями, варьирование интервалов отдыха между упражнениями;
- 4) применение средств и методов психорегулирующей тренировки.

медико – биологические

- 1) специализированное питание, фармакологические средства;
- 2) распорядок дня;
- 3) спортивный массах (ручной и вибрационный);

5. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД

Годовой календарный учебный график учитывает в полном объеме возрастные психофизические особенности обучающихся и отвечает требованиям охраны их жизни и здоровья.

- -количество учебных недель -42;
- -количество учебных дней 294;
- -продолжительность каникул осенние с 30 октября 2023 г. по 07 ноября 202 г.;
 - зимние с 29 декабря 2023 г. по 09 января 2024 г.;
 - весенние с 26 марта 2024 г. по 03 апреля 2024 г.;
 - летние с 31 мая 2024 г. по 31 августа 2024 г.
- -дата начала и окончания учебного периода 01.09.2023 г. по 31.05.2024 г.

6. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебно-тематический план 1,2-го года обучения (6 часов в неделю)

№п/п	Разделы подготовки	ono rea	14111110	CKIIII III	1411 1,2	отоди	оучениз М Е (лицы Сяцы	ов в пед	cillo				годовой
	2 110/21121 113/2 1 1 1 1 1 1	сен	ОКТ	кон	дек	янв	фев	мар	апр	май	июнь	июль	авг	объём
					, ,		1	1	1					в часах
1.	Теоретическая подготовка	1	1	1		1		1	1	1	1			8
1.1.	Правила поведения в спортивном зале и на стадионе. Техника безопасности на занятиях волейболом.	1								1				2
1.2.	Физическая культура и спорт в России. Физическая культура и спорт - важнейшее средство воспитания и оздоровления. Органы управления физической культурой, спортом и туризмом в стране. Международные и национальные федерации. Олимпийский комитет. Роль государственных органов в развитии спорта. Достижения спортсменов России в Мире и стране по видам спорта. Задачи спортивных организаций России в деле развития физической культуры и спорта в России и за рубежом.		1											1
1.3.	История возникновения волейбола. Правила игры в волейбол.			1										1
1.4.	Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки. Цель и задачи разминки, основной и заключительной частей тренировочного занятия. Гигиена, врачебный контроль. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.					1								1
1.5.	Спортивно-техническая подготовка легкоатлетов. Воспитание морально-волевых качеств и психологическая подготовка легкоатлетов.							1			1			2
1.6.	Понятие и характеристика тренировочного занятия. Места занятий и инвентарь. Правила и организация соревнований.								1					1
2.	Общая физическая подготовка	8	10	10	10	10	10	10	10	10	7	5		100
2.1.	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами													
2.2.	Общеразвивающие упражнения с набивным мячом													

2.3.	Акробатические упражнения												
2.4.	Упражнения для развития физических												
	качеств (гибкости, ловкости, подвижности в												
	суставах, силы и т.д.)												
2.5.	Подвижные игры и эстафеты												
3.	Специальная физическая подготовка	8	9	9	9	9	9	9	9	9	9	1	90
3.1.	Упражнения на развитие мышц плечевого пояса												
3.2.	Упражнения на развитие силы мышц туловища												
3.3.	Упражнения на развитие прыгучести												
3.4.	Развитие специальной быстроты												
3.5.	Развитие специальной выносливости												
3.6.	Упражнения для развития игровой выносливости												
3.7.	Упражнения для развития акробатической ловкости												
4.	Технико-тактическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	7	48
4.1.	Стартовая стойка. Техника перемещений.												
4.2.	Подача мяча (нижняя, верхняя)												
4.3.	Передача мяча (верхняя передача двумя												
	руками, передача в прыжке, передача одной рукой, передача назад)												
4.4.	Атакующие действия												
4.5.	Действия защиты: прием мяча, прием мяча												
	снизу двумя руками, прием мяча снизу одной												
1													
	рукой, прием мяча снизу одной рукой в												
4.6.	рукой, прием мяча снизу одной рукой в падении, прием мяча сверху в падении и т.д. Блокирование												
4.6. 5.	рукой, прием мяча снизу одной рукой в падении, прием мяча сверху в падении и т.д. Блокирование Контрольные испытания	2								2			4
	рукой, прием мяча снизу одной рукой в падении, прием мяча сверху в падении и т.д. Блокирование Контрольные испытания Соревнования						по кале	ендарю со	ревнован				4
5.	рукой, прием мяча снизу одной рукой в падении, прием мяча сверху в падении и т.д. Блокирование Контрольные испытания	2 2 25	24	24	23	24	по кале	ендарю со	ревнован		24	13	4 2 252

Учебно-тематический план 3,4-го года обучения (8 часов в неделю)

№п/п	Разделы подготовки							л (о час Сяцы						годовой
		сен	ОКТ	кон	дек	янв	фев	мар	апр	май	июнь	июль	авг	объём
							-	-	-					в часах
1.	Теоретическая подготовка	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1		10
1.1.	Правила поведения в спортивном зале и на	1								1				2
	стадионе. Техника безопасности на занятиях													
	волейболом.													
1.2.	Физическая культура и спорт в России.		1				1							2
	Физическая культура и спорт - важнейшее													
	средство воспитания и оздоровления. Органы													
	управления физической культурой, спортом и													
	туризмом в стране. Международные и													
	национальные федерации. Олимпийский													
	комитет. Роль государственных органов в													
	развитии спорта. Достижения спортсменов													
	России в Мире и стране по видам спорта.													
	Задачи спортивных организаций России в													
	деле развития физической культуры и спорта													
1.3.	в России и за рубежом. История возникновения волейбола. Правила			1										1
1.3.	игры в волейбол.			1										1
1.4.	игры в воленоол. Краткие сведения о физиологических основах					1						1		2
1.4.	спортивной тренировки. Цель и задачи					1						1		2
	разминки, основной и заключительной частей													
	тренировочного занятия. Гигиена, врачебный													
	контроль. Краткие сведения о													
	физиологических основах спортивной													
	тренировки.													
1.5.	Спортивно-техническая подготовка							1			1			2
1.5.	волейболистов. Воспитание морально-							1			1			
	волевых качеств и психологическая													
	подготовка спортсменов.													
1.6.	Понятие и характеристика тренировочного								1					1
	занятия. Места занятий и инвентарь. Правила													
	и организация соревнований.													
2.	Общая физическая подготовка	11	13	13	13	12	12	12	12	10	13	9		130
2.1.	Общеразвивающие упражнения без													
	предметов и с предметами													
2.2.	Общеразвивающие упражнения с набивным													

	1	I	1	1	I	1	1	1	I	1	1	1		
	МЯЧОМ													
2.3.	Акробатические упражнения													
2.4.	Упражнения для развития физических													
	качеств (гибкости, ловкости, подвижности в													
	суставах, силы и т.д.)													
2.5.	Подвижные игры и эстафеты													
3.	Специальная физическая подготовка	10	10	10	11	11	11	11	11	11	10	4		110
3.1.	Упражнения на развитие мышц плечевого													
	пояса													
3.2.	Упражнения на развитие силы мышц													
	туловища													
3.3.	Упражнения на развитие прыгучести													
3.4.	Развитие специальной быстроты													
3.5.	Развитие специальной выносливости													
3.6.	Упражнения для развития игровой													
	выносливости													
3.7.	Упражнения для развития акробатической													
	ловкости													
4.	Технико-тактическая подготовка	6	8	8	8	8	8	8	8	8	8	2		80
4.1.	Стартовая стойка. Техника перемещений.													
4.2.	Подача мяча (нижняя, верхняя)													
4.3.	Передача мяча (верхняя передача двумя													
	руками, передача в прыжке, передача одной													
	рукой, передача назад)													
4.4.	Атакующие действия													
4.5.	Действия защиты: прием мяча, прием мяча													
	снизу двумя руками, прием мяча снизу одной													
	рукой, прием мяча снизу одной рукой в													
	падении, прием мяча сверху в падении и т.д.													
4.6.	Блокирование													
5.	Контрольные испытания	2								2				4
6.	Соревнования				L		по кале	ндарю со	ревнован	<u></u> ий				
7.	Медицинский контроль	2												
	ИТОГО	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	16		336
		1		1		1		1			1		1	

Учебно-тематический план 5,6-го года обучения (10 часов в неделю)

№п/п	Разделы подготовки	0110 10				о годи о		с яцы Сяцы	702 2 110,	((()				годовой
	,, ,,	сен	ОКТ	кон	дек	ЯНВ	фев	мар	апр	май	июнь	июль	авг	объём
							1	1	1					в часах
1.	Теоретическая подготовка	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		12
1.1.	Правила поведения в спортивном зале и на стадионе. Техника безопасности на занятиях волейболом.	1								1				2
1.2.	Физическая культура и спорт в России. Физическая культура и спорт важнейшее средство воспитания и оздоровления. Органы управления физической культурой, спортом и туризмом в стране. Международные и национальные федерации. Олимпийский комитет. Роль государственных органов в развитии спорта. Достижения спортсменов России в Мире и стране по видам спорта. Задачи спортивных организаций России в деле развития физической культуры и спорта в России и за рубежом.		1				1							2
1.3.	История возникновения волейбола. Правила игры в волейбол.			1								1		2
1.4.	Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки. Цель и задачи разминки, основной и заключительной частей тренировочного занятия. Гигиена, врачебный контроль. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.	1				1								2
1.5.	Спортивно-техническая подготовка волейболистов. Воспитание морально-волевых качеств и психологическая подготовка спортсменов.							1			1			2
1.6.	Понятие и характеристика тренировочного занятия. Места занятий и инвентарь. Правила и организация соревнований.				1				1					2
2.	Общая физическая подготовка	15	16	16	14	14	14	16	16	14	16	9		160
2.1.	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами Общеразвивающие упражнения с набивным													

	version													
2.2	МОРВМ													
2.3.	Акробатические упражнения													
2.4.	Упражнения для развития физических													
	качеств (гибкости, ловкости, подвижности в													
	суставах, силы и т.д.)													
2.5.	Подвижные игры и эстафеты													
3.	Специальная физическая подготовка	10	13	13	15	15	15	14	14	14	14	8		145
3.1.	Упражнения на развитие мышц плечевого													
	пояса													
3.2.	Упражнения на развитие силы мышц													
	туловища													
3.3.	Упражнения на развитие прыгучести													
3.4.	Развитие специальной быстроты													
3.5.	Развитие специальной выносливости													
3.6.	Упражнения для развития игровой													
	выносливости													
3.7.	Упражнения для развития акробатической													
	ловкости													
4.	Технико-тактическая подготовка	9	10	10	10	10	10	9	9	9	9	2		97
4.1.	Стартовая стойка. Техника перемещений.													
4.2.	Подача мяча (нижняя, верхняя)													
4.3.	Передача мяча (верхняя передача двумя													
	руками, передача в прыжке, передача одной													
	рукой, передача назад)													
4.4.	Атакующие действия													
4.5.	Действия защиты: прием мяча, прием мяча													
	снизу двумя руками, прием мяча снизу одной													
	рукой, прием мяча снизу одной рукой в													
	падении, прием мяча сверху в падении и т.д.													
4.6.	Блокирование													
5.	Контрольные испытания	2								2				
6.	Соревнования		1	1		1	по кале	ндарю со	ревнован	<u></u> ий	1		1	
7.	Медицинский контроль	2						, ,						
	ИТОГО	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	20		420
													1	·

Учебно-тематический план 7,8-го года обучения (12 часов в неделю)

№п/п	Учеоно-тематический план 7,8-то года обучения (12 часов в неделю) №п/п Разделы подготовки МЕСЯЦЫ											годовой		
		сен	ОКТ	кон	дек	янв	фев	мар	апр	май	июнь	июль	авг	объём
							-	-	-					в часах
1.	Теоретическая подготовка	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1		13
1.1.	Правила поведения в спортивном зале и на стадионе. Техника безопасности на занятиях волейболом.	1								1				2
1.2.	Физическая культура и спорт в России. Физическая культура и спорт - важнейшее средство воспитания и оздоровления. Органы управления физической культурой, спортом и туризмом в стране. Международные и национальные федерации. Олимпийский комитет. Роль государственных органов в развитии спорта. Достижения спортсменов России в Мире и стране по видам спорта. Задачи спортивных организаций России в деле развития физической культуры и спорта в России и за рубежом.		1				1			1				3
1.3.	История возникновения волейбола. Правила игры в волейбол.			1							1			2
1.4.	Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки. Цель и задачи разминки, основной и заключительной частей тренировочного занятия. Гигиена, врачебный контроль. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.					1		1						2
1.5.	Спортивно-техническая подготовка волейболистов. Воспитание морально-волевых качеств и психологическая подготовка спортсменов.				1			1						2
1.6.	Понятие и характеристика тренировочного занятия. Места занятий и инвентарь. Правила и организация соревнований.		1						1					2
2.	Общая физическая подготовка	18	17	18	17	17	17	17	17	15	16	11		180
2.1.	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами Общеразвивающие упражнения с набивным													

	МЯЧОМ													
2.3.														
	Акробатические упражнения													
2.4.	Упражнения для развития физических													
	качеств (гибкости, ловкости, подвижности в													
2.5	суставах, силы и т.д.)													
2.5.	Подвижные игры и эстафеты	44			4.6	4.6	4.6	4.6	4.0	4 -	4.6	10		4.5
3.	Специальная физическая подготовка	11	15	15	16	16	16	16	16	15	16	13		165
3.1.	Упражнения на развитие мышц плечевого													
	пояса													
3.2.	Упражнения на развитие силы мышц													
	туловища													
3.3.	Упражнения на развитие прыгучести													
3.4.	Развитие специальной быстроты													
3.5.	Развитие специальной выносливости													
3.6.	Упражнения для развития игровой													
	выносливости													
3.7.	Упражнения для развития акробатической													
	ловкости													
4.	Технико-тактическая подготовка	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14			140
4.1.	Стартовая стойка. Техника перемещений.													
4.2.	Подача мяча (нижняя, верхняя)													
4.3.	Передача мяча (верхняя передача двумя													
	руками, передача в прыжке, передача одной													
	рукой, передача назад)													
4.4.	Атакующие действия													
4.5.	Действия защиты: прием мяча, прием мяча													
	снизу двумя руками, прием мяча снизу одной													
	рукой, прием мяча снизу одной рукой в													
	падении, прием мяча сверху в падении и т.д.													
4.6.	Блокирование									2				4
5.	Контрольные испытания	2												-
6.	Соревнования		1	1	l	1	по кале	ндарю сор	певнован	 ий	1	1	1	
7.	Медицинский контроль	2					III Kant		DIDIODUII					2
	ИТОГО	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	24		504
L	111010	70	70	70	10	70	70	70	70	70	70	⊿ ¬	1	JUT

7. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ:

- укрепление здоровья обучающихся;
- -воспитание морально-волевых качеств спортсмена;
- привитие стойкого интереса к занятиям спорта;
- овладение основами теоретических знаний и практических умений в волейболе.

По итогам обучения по программе обучающиеся должны:

Знать:

- 1. Состояние и развитие волейбола в России;
- 2. Правила техники безопасности;
- 3. Правила игры;
- 4. Терминологию волейбола.

Уметь:

- 1. Выполнять передачу, прием, подачу мяча, нападающие удары и постановку блока;
- 2. Анализировать и оценивать игровую ситуацию;
- 3. Обладать тактикой нападения и защиты;
- 4. Судить соревнования по волейболу.

Владеть следующими навыками:

- 1. Владеть техникой: точной передачи мяча партнеру, точного приема и нападающих ударов, постановка блока, различных видов приема и передачи мяча;
- 2. Применение индивидуальных действий как в нападении, так и в защите;
- 3. Самостоятельно применять все виды перемещения.

Формы подведения итогов:

- Участие в школьных, районных и республиканских соревнованиях;
- Сдача контрольных нормативов по физической и технической подготовке;
- Участие в судействе школьных соревнованиях по волейболу;
- Беседа по теоретическим вопросам.

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся по предметным областям на всех этапах является обязательным разделом Программы.

Цель контроля — в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки. Задача спортивного контроля — на основе объективных данных о состоянии спортсмена обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию тренировочного процесса.

Основными нормативами в подготовке лиц, занимающихся волейболом на спортивнооздоровительном этапе тренировочного процесса, являются: общая посещаемость тренировок; уровень и динамика спортивных результатов; участие в соревнованиях; нормативные требования спортивной квалификации; теоретические знания адаптивного и паралимпийского спорта, спортивной тренировки, гигиены, здоровья человека, антидопингового образования.

На этом этапе спортивной подготовки осуществляется научно-методическое сопровождение, предусматривающее оценку динамики функционального состояния с учетом успешности социализации ребенка, его возрастных особенностей.

Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований этапов спортивной подготовки: стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий; положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся; уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Требования к результатам освоения Программы

Результатами освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях: в области теории и методики физической культуры и спорта: история развития избранного вида спорта; место и роль физической культуры и спорта в современном обществе; основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;

- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила волейбола, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по волейболу; федеральный стандарт спортивной подготовки по волейболу; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях волейболом.
- в области общей и специальной физической подготовки:
- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий волейболом;
- -укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных

возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

- овладение основами техники и тактики в волейболе; приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях; повышение уровня функциональной подготовленности; 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 волейболу, умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами; умение развивать профессионально необходимые физические качества в волейболе средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений; навыки сохранения собственной физической формы.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности обучающихся:

- $\mathit{Бег}$: на 30, 60 и 1000 м выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0,1 с.
- *Прыжки в длину с места*: проводятся на нескользкой поверхности. Спортсмен встает у стартовой линии в и.п., ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключающее жесткое приземление. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся.

- 1. Контроль подготовки спортсменов предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик тренировочного процесса тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде спорта.
- 2. Контрольные тесты и нормативы спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов определяются задачами этапа их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.
- 3. Этапные нормативы спортивной подготовленности предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности и специальной спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов, являются основанием для перевода спортсмена на следующий этап многолетней подготовки и приоритетными на всех этапах.
- 4. Контроль подготовки на этапах годичного цикла проводится не реже 2 раз в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности занимающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития. Значимость этапного контроля одинакова для всех групп занимающихся легкой атлетикой (метания). Значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок на тренировочном и последующих этапах.

Явка на прохождение аттестации обязательна для всех обучающихся. Отсутствие на сдаче какой-либо предметной области без уважительной причины может являться поводом для отчисления обучающегося.

Для обучающихся не явившихся на аттестацию по уважительной причине аттестация будет назначена на другое время. В случае неудачной сдачи требований аттестации обучающийся имеет право на повторную аттестацию, но не более одного раза.

На следующий этап (период) подготовки переходят только обучающиеся успешно прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметным областям Программы. Те, кто не справился с промежуточной аттестацией на следующий этап (период) подготовки не переводятся, для них возможно повторное прохождение данного периода подготовки (но не более одного раза на данном этапе): либо данный обучающийся отчисляется из Школы за не освоение программных требований.

Для досрочного перехода на этап (период) подготовки необходимо успешно сдать требования промежуточной аттестации предшествующего данному этапу (периоду) периода подготовки.

Одаренные обучающиеся, по собственному желанию и по результатам сдачи промежуточной аттестации могут быть переведены на Программу спортивной подготовки. Для перехода необходимо: показать высокие спортивные результаты на соревнованиях; выполнить требования для зачисления на Программу спортивной подготовки по общей и специальной физической подготовке; по остальным предметным областям необходимо показать наивысшие показатели по результатам промежуточной аттестации.

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

В области теории и методики физической культуры и спорта: история развития избранного вида спорта; место и роль физической культуры и спорта в современном обществе; основы спортивной подготовки и тренировочного процесса; основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила велоспорта-шоссе, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по велоспорту-шоссе; федеральный стандарт спортивной подготовки по велоспорту-шоссе; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние); необходимые сведения о строении и функциях организма человека; гигиенические знания, умения и навыки; режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни; основы спортивного питания; требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке; требования техники безопасности при занятиях велоспортом-шоссе.

В области общей и специальной физической подготовки: освоение комплексов физических упражнений; развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий легкой атлетикой; укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

- овладение основами техники и тактики в легкой атлетике;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- 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 легкой атлетике.

<u>В области других видов спорта и подвижных игр</u>: умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами; умение развивать профессионально необходимые физические качества в легкой атлетике средствами других видов спорта и подвижных игр; умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений; навыки сохранения собственной физической формы.

Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке (девушки, юноши)

ОЙ		года обучения															
Вид физической подготовки	Нормативы	1 год обучения		2 год обучения		3 год обучения		4 год обучения		5 год обучения		6 год обучения		1 год обучения			год 1ения
		дев.	юн.	дев.	юн.												
кая	Бег 30 м (сек)	6,9	6,7	6,7	6,5	6,4	6,3	6,0	5,9	5,8	5,6	5,5	5,4	4,9	4,7	4,6	4,4
Лесі	Бег 60 м (сек)	13,2	13,0	13,0	12,8	12,8	12,5	12,5	12,1	11,8	11,6	10,8	10,4	9,1	8,6	8,4	7,6
физическая	Бег 100 м (сек)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	13,3	12,6	13,1	12,1
	Бег 300 м (мин)	1,16	1,14	1,12	1,10	1,06	1,04	1,02	1,01	1,0	0,58	0,58	0,54	0,51	0,47	0,48	0,44
специальная ка	Бег 30 м с ходу (сек)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4,5	4,3	4,4	4,1	4,1	4,0
специ ка	Прыжок в длину с места (см)	135	140	140	145	150	155	160	165	170	175	180	190	195	215	210	245
Общая и сп	Тройной прыжок с места (см)	490	520	515	540	575	600	600	625	615	645	630	680	655	700	675	720

9. ФОРМА ОБУЧЕНИЯ, МЕТОДЫ, ПРИЕМЫ, ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА, ФОРМЫ И ТИПЫ ЗАНЯТИЙ, ФОРМЫ КОНТРОЛЯ

Формы занятий: тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований.

Методы и приемы организации образовательного процесса:

Методы:

- научности;
- доступности (обучающимся);
- результативности;
- воспроизводимости (другими педагогами);
- эффективности.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности тренера и обучающегося. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебнотренировочных.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий. Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный,
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами - в целом, по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Для проведения учебно-тренировочных занятий необходим спортивный зал с волейбольной площадкой, минимальные размеры зала - 18х9м.

Для проведения занятий секции волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

- 1 Сетка волейбольная- 1шт.
- 2 Стойки волейбольные-2шт.
- 3 Гимнастические стенки-2 шт.
- 4 Гимнастические скамейки-3-4шт.
- 5 Гимнастические маты-3шт.
- 6 Скакалки-20шт.
- 7 Мячи набивные (масса 1 кг)-10шт.
- 8 Резиновые амортизаторы-10 шт.
- 9 Мячи волейбольные (для мини-волейбола)-10 шт.
- 10.Рулетка-2 шт.
- 11. Макет площадки с фишками-2 комплекта.

11. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Литература для тренера-преподавателя:

Основная литература

- 1. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Электронный ресурс] М.:Советский спорт, 2005. –112 с. Дополнительная литература
- 2. Беляев А.В. и др. Волейбол. /Беляев А.В., Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Костюков В.В., Кувшинников В.Г., Родионов А.В., Савин М.В., Топышев О.П. [Электронный ресурс] М.:Физкультура и спорт, 2000.-368 с. 2.Потапкина Г.В. (под редакцией Квитова А.Н.). Нормативно-правовое и методическое обеспечение деятельности спортивных школ: охрана труда и безопасность занятий физической культурой и спортом: методические рекомендации. Тюмень: Областная специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва, 2010. 70 с.

Рекомендуемая литература

- 1. Волейбол. Примерные программы для систем дополнительного образования детей ДЮСШ и СДОШОР, Москва, 2003
 - 2. Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника, 2004.
 - 3. Кузин В.В., Полиевский С.А. Спорт в рисунках, 2002.
 - 4. Линдеберг Ф. Баскетбол. Игра и обучение. Методические разработки, схемы, таблицы.
- 5. Основы управления подготовкой юных спортсменов./ Под общ.ред. М.Я. Набатниковой. М. 2000.
- 6. Официальные правила волейбола с дополнениями и изменениями. –М.: СпортАкадемПресс, 2003.
- 7. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки: Учеб. Пособие для институтов физ. Культ. –Киев: Выща школа, 1984.
- 8. Примерные комплексы упражнений для построения учебно-тренировочного процесса в группах начальной подготовки спортивных школ по лёгкой атлетике: Учеб.-метод. Рекомендации/ Под общ. Ред. В.Г. Алабина. –М., 1983.
- 9. Спортивные игры: правила, техника, тактика/ Серия «Высшее профессиональное образование». –Ростов н/Д: Изд-во «Феникс», 2004.
- 10. Уроки волейболу. Пер. с яп./Оинума С. Предисл. Чехова О.С. \–М.: Физкультура и спорт, 1985г

Перечень интернет-ресурсов

- 1. Библиотека международной спортивной информации: https://bmsi.ru
 - Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в РФ»
- Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
 - Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»
- Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»
- Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ»

- Приказ Минспорта РФ от 30.08.2013г. №680 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол».

Литература для обучающихся

- 1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. 3-е издание.- Кемерово.
- Кемеровское книжное издательство, 1980 г.
- 2. Алексеев А.В. Себя преодолеть. М.: «Физкультура и спорт», 1978г.
- 3. Железняк Ю.Д, Слупский Л.Н., Волейбол в школе, М.: «Просвещение», 1989 г.
- 4. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 8-9 кл. М.: Просвещение. 2003г.
- 5. Железняк Ю. Д. «120 уроков по волейболу» М.: «Просвещение», 2000
- 6.Коровина Л. А. Формирование у учащихся основ знаний по физической культуре. Кемерово, 1999г
 - 7. Клещев Ю.Д, Фурманов Ю.Н. Юный волейболист, М.: «Физкультура и спорт» 1979 г.